



# Молодые – науке

---

материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых

Москва, 2024

УДК 796.378  
ISBN 978-5-6050447-3-4

**Рецензент:**

Байковский Ю.В., д.п.н., профессор, зав. кафедрой психологии, философии и социологии «Российский университета спорта «ГЦОЛИФК»

Молодые – науке: сборник статей по итогам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, 10-12 апреля 2024 год / Под ред. кандидата эк. наук И.Т. Гавриловой – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2024 г. – 668 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых «Молодые – науке».

Рассмотрены актуальные теоретические и методические, психолого-педагогические, медико-биологические и социокультурные проблемы физической культуры, спорта и высшего образования.

Материалы представлены в редакции авторов.

**ISBN 978-5-6050447-3-4**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Алешина А.А., н/р Качулина Н.Н.</b> Отношение молодежи к спортивному волонтерству.....	15
<b>Андрееenkova И.А., Качулина Н.Н.</b> Организационно-правовые особенности системы управления физкультурно-спортивной организацией.....	19
<b>Андрианов А.Д., Баталов А.Г.</b> Модельные характеристики соревновательной практики в период многолетней подготовки лыжниц-гонщиц высокого класса.....	22
<b>Арсентьева В.В., Леонтьева Н.С.</b> Академическая гребля в программе Игр Олимпиад: особенности и показатели.....	27
<b>Баранова Е.А., Качулина Н.Н.</b> Применение информационных технологий в профилактике экстремизма в молодежной среде.....	32
<b>Баранова М.М., Резенова М.В.</b> Влияние элективных занятий с преимущественным применением бодибилдинга на здоровье студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана.....	36
<b>Береза Е.И., Захрямина Л.Н.</b> Сравнительный анализ предстартовых действий яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6».....	41
<b>Бондарев М.М.</b> Деятельность Всероссийской Федерации гребли на байдарках и каноэ: перспективы развития.....	46
<b>Бондарева А.А., Бурдина М.Е.</b> Анализ результатов Чемпионатов мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период с 2005 по 2021 гг.....	50
<b>Бочарова Я.Ю., Табакова Е.А.</b> Динамика высших спортивных достижений брассисток.....	56
<b>Быстрицкая Е.Д., Ростовцева М.Ю.</b> Оценка кинематических характеристик базовых движений тела с использованием инновационных технологий в эстетической гимнастике..	61

<b>Ван Чжэнь, Исмаилов А.И.</b> Некоторые подходы оптимизации физической подготовки занимающихся единоборствами на этапе начальной подготовки.....	65
<b>Ван Шэнци, Гржебина Л.М.</b> Социальный проект «Спорт для здорового образа жизни».....	69
<b>Ванюков Д.В., Ермолаева Ю.А.</b> Разработка спастических контрактур у постинсультных пациентов в поздний восстановительный период.....	73
<b>Войтенко Ю.Л. Шубин А.Д.</b> Критерии эффективности соревновательных действий сильнейших пловцов спринтеров в плавании вольным стилем.....	77
<b>Го Цзянь</b> Влияние фитнес-цигун Ба Дуань Цзинь на психическое здоровье учащейся молодежи.....	81
<b>Голоднюк И.Д.</b> Наставничество как инструмент развития молодежи: преимущества и проблемы.....	85
<b>Грезин А.С., Соломатин В.Р.</b> Восстановление работоспособности пловцов с помощью локальных гипотермических процедур при анаэробной нагрузке.....	89
<b>Гришин И.И., Баталов А.Г.</b> Соревновательная результативность лыжников-гонщиков на Кубке мира 2024 года в условиях унификации мужских и женских программ.....	93
<b>Грозян Д.Ю.</b> Некоторые из аспектов развития триатлона XXI веке в Российской Федерации.....	98
<b>Губанова М.В., Чеботарёва И.В.</b> Психическая надёжность пловцов-спринтеров 12-15 лет.....	102
<b>Дацюк М.М., Швыгина Н.В.</b> Программа физической реабилитации женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде.....	107
<b>Демченко Н.С., Цециева А.А.</b> Влияние приёма полифенолов на повышение работоспособности спортсменов 16-17 лет, специализирующихся в дисциплине «Кумитэ» киокусинкай, в предсоревновательный период.....	111

<b>Диденко А.С., Гржебина Л.М.</b> Физическая культура в системе ценностей Российской молодежи: исторический аспект.....	117
<b>Дунгеров И.Д.</b> Ретроспективный анализ спортивных результатов в метании молота в Российской Федерации (на примере мужчин).....	121
<b>Евдокимова Ю.С., Резенова М.В.</b> Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие психофизических качеств юношей допризывного возраста.....	126
<b>Евсикова М.М., Павлов Е.А.</b> Особенности подготовки, организации и проведения туристских слетов для обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования.....	131
<b>Евстифеева Е.С., Иванова Н.Л.</b> Физическая реабилитация ватерполистов 18-23 лет с артрозом плечевого сустава на этапе спортивной тренировки.....	136
<b>Егоров В.А, Петрачева И.В.</b> Особенности организации детского отдыха в веревочных парках московского региона .....	142
<b>Ерохина А.А.</b> Опыт реализации и сохранения материального Олимпийского наследия на примере Японии.....	145
<b>Жукова О.В., Анохина К.В.</b> Современные тенденции развития физической культуры и спорта в городе Барнауле.....	149
<b>Жэнь Вэйвэй, Шумова Н.С.</b> Эффективность дополнительных занятий спортивными танцами для укрепления психологического здоровья студентов общеобразовательных колледжей и университетов.....	153
<b>Зарко М.В., Сенатская В.Г.</b> Исторические аспекты развития этнобиатлона, как национального и самобытного состязания малочисленных коренных народов крайнего севера.....	161

<b>Затонская В.В., Саввин А.С., н/р Саввина Н.П.</b> Школьные походы: приключения в природе и их польза для обучения.....	167
<b>Захарова Я.В. Балаева О.Е.</b> Оценка деятельности региональных федераций эстетической гимнастики в России в современных условиях.....	171
<b>Зацепина А.А., Клецов К.Г.</b> Совершенствование системы отбора спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике.....	176
<b>Згирскис Д.И.</b> Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки женщин среднего возраста с поражением опорно-двигательного аппарата: современное состояние.....	179
<b>Землинский Э.В., Шварёв И.Д., Логинова О.А.</b> Перспективность и актуальность создания спортивно-туристического кластера на территории Калининградской области.....	183
<b>Игнатъев П.А., Горбачёв С.С.</b> Выявление предпочитаемых средств развития физических качеств среди лиц 19-40 лет.....	189
<b>Измайлова О.М. Павлов Е.А.</b> Психоэмоциональное состояние спортсменов-спелеологов при нахождении в пещере.....	194
<b>Иноземцева А.И., Павлов Е.А.</b> Нормативно-правовое обеспечение первой помощи в туризме.....	200
<b>Исламова А.Р., Рубцова Н.О.</b> Коррекция психомоторики у подростков 14-16 лет со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания.....	206
<b>Каменева О.И., Севостьянова Е.В.</b> Физическая реабилитация детей подросткового возраста при ожирении 1 степени.....	210
<b>Кешишян С.А, Барчукова Г.В.</b> Влияние морально-волевых качеств игроков высшей классификации в настольном теннисе на результативность соревновательной деятельности.....	215

<b>Климова Д.Г., Протасова Н.В.</b> Российское фехтование в условиях западных санкций: возможности и перспективы.....	219
<b>Козлов И.С., Маркина Т.А.</b> Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов средствами дзюдо.....	223
<b>Козлова В.В.</b> Соотношение тренировочных средств и методов подготовки в мезоцикле у пловцов 13 лет.....	228
<b>Комлев Н.А., Захрямина Л. Н.</b> Влияние дыхательного тренажера «Power breathe» на уровень выносливости гребцов академистов.....	232
<b>Комлева С.А., Рубцова Н.О.</b> Специальная физическая подготовка пловцов с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования.....	236
<b>Корнилова А.Ю., н/р Барчукова Г.В.</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей бадминтонистов 12-15 лет в передвижениях.....	241
<b>Королева Е.В.</b> Регулирование правоотношений в области физической культуры и спорта в России.....	246
<b>Корцова П.С., Резенова М.В.</b> Влияние занятий bootcamp на уровень физического состояния мужчин 45-50 лет.....	249
<b>Косоварцев Д.А., Баталов А.Г.</b> Особенности подготовки лыж с применением технологии «Штайншлифт» в соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков.....	253
<b>Кохно В.О.</b> Особенности тактической подготовки хоккейных нападающих 13-14 лет при выполнении оборонительных действий.....	257
<b>Краснова Е.Г., Чепкасова И.В.</b> Влияния похода выходного дня на психологическую подготовленность лыжников на учебно-тренировочном этапе.....	263

<b>Кривова А.С., Барчукова Г.В.</b> Влияние анатомо-морфологических особенностей спортсменов на стойку в бильярдном спорте.....	267
<b>Кудряшов Г.А., Жукова О.В.</b> Особенности развития гимнастических видов спорта в Кировской области.	271
<b>Купцов Е.И., Чжоу Х.</b> Интерактивный баскетбол и фиджитал-баскетбол как новые перспективные направления развития баскетбольных клубов.....	277
<b>Кушнирук Е.О.</b> Методика физкультурно-оздоровительных занятий для преподавателей аграрного ВУЗа.....	281
<b>Лапина П.Ю.</b> Значение молодёжного спорта для Российской Федерации: анализ и перспективы развития.....	286
<b>Лапшин Н.А.</b> Планирование микро- и мезоциклов подготовки баскетболистов 14-15 лет в межигровые интервалы во время соревновательного периода.....	291
<b>Левченкова Т.В., Солодова Е.А.</b> Сравнительный анализ коммуникативных и организационных способностей преподавателей профессионального образования.....	294
<b>Леонтьева А.А., Чепкасова И.В.</b> Разработка комбинированного тура в Новгородской области с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма для лиц первого зрелого возраста.....	397
<b>Леонтьева Л.С., Калашникова А.А.</b> Особенности показателей развития парусного спорта в КНР.....	302
<b>Линь Яци, Полишкис М.М.</b> Приоритетные направления для развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных футболисток Китая.....	308
<b>Лисицына П.В., н/р Александров Б.Ю.</b> Проектный подход в организации физкультурного мероприятия «Зарница» города Москвы.....	312

<b>Лошкина Е.А., Рубцова Н.О.</b> Воспитание координационных способностей у девочек с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на занятиях по художественной гимнастике.....	315
<b>Лю Маньмань</b> Влияние факторов метакогнитивного контроля в триатлоне на повышение спортивных результатов.....	319
<b>Лю Шици, Баранов В.А.</b> Организация социального проекта «Баскетбольное путешествие к здоровью».	321
<b>Макаров В.И.</b> Анаэробная производительность баскетболистов 18-20 лет в процессе совершенствования скоростно-силовых способностей.....	325
<b>Маликова Л.А., Байковский Ю.В.</b> Качество жизни в структуре психологического здоровья личности спортсмена с травмой.....	328
<b>Малькова Н.Г., Моздокова Ю.С.</b> Развитие специальной выносливости у пловчих с нарушением слуха на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	332
<b>Манзюк Е.В., Коренева М.В.</b> Функции культурного кода в международном спортивном и олимпийском движении (на примере XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казане).....	336
<b>Манцурова Т.В., Киселева Е.В.</b> Педагогические условия снижения уровня межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры.....	341
<b>Матвеева М.Д., Табакова Е.А.</b> Повышение общей физической подготовленности пловцов 8-9 лет с применением интервальных упражнений.....	345
<b>Мелехина М.С., Севостьянова Е.В.</b> Лечебная физическая культура школьников 10-12 лет со сколиозом 2 степени в условиях реабилитационно-образовательного центра.....	350
<b>Михайлова Е.О., Титова Г.С.</b> Организация деятельности конноспортивных клубов.....	354

<b>Мухин И.И.</b> Актуальные проблемы взаимосвязи интерактивного и традиционного тенниса.....	358
<b>Новиков А.В., Михалина Г.М.</b> Оценка эффективности силовой подготовки гимнастов 8-10 лет с применением метода электромиографии.....	362
<b>Олейник Н.С., Герасимович М.С.</b> Повышение эффективности финансово-хозяйственной деятельности спортивной организации путем оптимизации структуры имущества и источников его формирования.....	365
<b>Олейник Н.С., Рожков А.Д.</b> Предложения по совершенствованию работы с болельщиками АО ФК «Ростов».....	370
<b>Павлов Е.А., Махрова Е.В.</b> Применение дистанционных образовательных технологий при реализации программ повышения квалификации в области фитнеса.....	374
<b>Павловский М.А.</b> Оценка влияния отдельных показателей гибкости на амплитуду движения и результат в спринтерском беге.....	381
<b>Пасечник Д.В., Клецов К.Г.</b> Структура двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.....	385
<b>Перфилова А.А., Суркова Е.Н.</b> Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями.....	390
<b>Петрин Д.С., Сенатская В.Г.</b> Организация физкультурно-спортивной деятельности взрослого населения на основе применения средств лыжной подготовки.....	394
<b>Пономарева С.А., Ткаченко С.А.</b> Повышение активности в повседневной жизни и функциональной независимости после эндопротезирования тазобедренного сустава.....	399
<b>Попова А.А., Дубровинский С.С.</b> Развитие быстроты у юных лыжников-гонщиков 9-11 лет на основе применения различных сочетаний циклических и плиометрических упражнений.....	404

<b>Привезенцева О.В., Чеботарева И.В.</b> Связь «чувства времени» со спортивным результатом в спринтерском плавании.....	409
<b>Пэн Чжичуань, Шумова Н.С., Байковский Ю.В.</b> Самооценка китайских борцов с высокой и низкой спортивной квалификацией.....	414
<b>Реутов В.Б., Балаева О.Е.</b> Социальный проект «Пляжный теннис – вернись в лето».....	419
<b>Салмаев Б.С.</b> Влияние профильного структурного подразделения на развитие физической культуры и спорта в образовательной организации высшего образования.....	423
<b>Сачков А.А., Моздокова Ю.С.</b> Методические аспекты совершенствования скоростно-силовых показателей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения в процессе занятий адаптивным спортом.....	428
<b>Седов И.Н., Горохова Н.П.</b> Коррекция нарушений осанки у фехтовальщиков с ампутацией нижней конечности на этапе спортивного совершенствования.....	432
<b>Селезнев А.Я., Степанова А.М.</b> Средства силовой подготовки в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства..	437
<b>Сидорова В.Д., Чепкасова И.В.</b> Особенности питания лиц первого зрелого возраста с лимфогранулематозом в пешеходном походе выходного дня.....	442
<b>Сирож А.Ю., н/р Ермолаева Ю.А.</b> Применение электромиостимуляции (ЭМС) на четырехглавую мышцу у футболистов.....	446
<b>Скрипкина А.Н.</b> Об актуальности развития эстетической гимнастики в Российской Федерации.....	449
<b>Сливарь А.Д., н/р Степанова А.М.</b> Использование специальных упражнений в подготовке ходоков высокой квалификации.....	453

<b>СобещакOVA А.С., Леонтьева Н.С.</b> Анализ оценивания компонентов соревновательных программ спортсменок на I этапе Кубка Мира по художественной гимнастике (2024 г.).....	458
<b>Солдатов Б.В., Майоров О.В.</b> Продвижение смешанных единоборств и бойцовских шоу посредством телевизионных трансляций (на примере программы «Бойцовский клуб» Телеканала «РЕН ТВ»).....	463
<b>Солдатова К.А., Протасова Н.В.</b> Арт-площадка как актуальная форма популяризации активного досуга молодежи.....	467
<b>Соловьев Е.В., Гасанова-Матвеева З.А.</b> Воспитание взрывной силы у спортсменов кюкусинкай 10-12 летнего возраста с использованием средств плиометрического воздействия.....	472
<b>Сорокина В.А., Павлов Е.А.</b> Организационные аспекты общей физической подготовки детей 8-9 лет в спортивной школе по бадминтону.....	477
<b>Спиваковская П.В., Илюхин И.А., Баталов А.Г.</b> Построение спортивного макроцикла высококвалифицированных фристайлистов в период подготовки к ОЗИ – 2022 года.....	482
<b>Станиславов Д.Р., Бутков Д.А.</b> Сравнительный анализ объемов тренировочных нагрузок различного характера, интенсивности и направленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	488
<b>Станкевич О.В., н/р Киселева Е.В.</b> Средства развития координационных способностей младших школьников при освоении техники плавания на занятиях в фитнес-клубе..	491
<b>Сугужи, Исмаилов А.И.</b> О профессионально важных качествах современного тренера по футболу.	595
<b>Судакова А.А., Бареникова Е.Е.</b> Анализ проектов активного долголетия на примере регионов Дальнего Востока.....	498
<b>Суриков Д.Г.</b> История возникновения и развития хоккея в мире и России.....	503

<b>Суховацкая Я.С., Резенова М.В.</b> Информационно-педагогическое воздействие, как фактор повышения эффективности физического воспитания операторов информационной линии	506
<b>Сюй Хань., Балаева О.Е.</b> Социальный проект «Женское тхэквондо, как самооборона».....	509
<b>Толстоброва В.А., Ольховик Т.Н.</b> Проблема формирования мотивации у юных дзюдоистов к учебно-тренировочной деятельности.....	514
<b>Тохтаев А.А.</b> Роль спортивных клубов в физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.....	521
<b>Третьякова Д.И.</b> История становления и современное состояние фигурного катания на коньках в Москве.....	524
<b>Трифанова К.А., Бурдина М.Е.</b> Ретроспективный анализ выступлений в многодневном этапе Кубка мира «Tour De Ski».....	529
<b>Туркин Е.И., н/р Ольховик Т.Н.</b> Табакокурение среди подростков и возможности профилактики никотиновой зависимости средствами физической культуры и спорта.....	535
<b>Турта М.С.</b> Молодежная политика в сфере физической культуры и спорта. Массовый спорт.....	539
<b>Фазлиев И.Ф.</b> Соотношение результатов в беге на 100 и 400 м и результата на 800 метров высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.....	541
<b>Фокин А.Е., Уханова Т.В.</b> Современные инструменты реализации стратегии продвижения физкультурно-оздоровительных услуг.....	546
<b>Фомина А.В., Табакова Е.А.</b> Влияние стиля руководства тренера-инструктора фок на психоэмоциональное состояние пловцов 12 лет.....	550

<b>Фролова Е.К., Бареникова Е.Е.</b> Правовая основа профессионального развития государственных служащих в сфере физической культуры и спорта.....	556
<b>Хуснутдинов Д.Г.</b> Молодёжь и здоровый образ жизни в современных условиях информатизации и технологий.....	561
<b>Цовбун Д.М., Гридасова Е.Я.</b> Применение приемов саморегуляции для решения психологических проблем, возникающих в состоянии перетренированности у спортсменов-легкоатлетов высокой квалификации.....	566
<b>Цянь Даомин, Барчукова Г.В.</b> Результативность техники игры сильнейших игроков в настольный теннис.....	571
<b>Черепова Е.В., н/р Добрынина Л.А.</b> Физическая реабилитация бойцов на льду 25-30 лет после повреждения вращательной манжеты плеча на этапе начальной спортивной тренировки	575
<b>Черновицкая А.С., Горбачева А.Ю.</b> Средства и методы развития интеллектуальных способностей детей 8 лет на занятиях по спортивному ориентированию.....	579
<b>Чжан Чжифэн, н/р Германов Г.Н.</b> Правовые основы инклюзивного образования в Китае.....	584
<b>Чжу Пэньлинь, н/р Германов Г.Н.</b> Пожарно-спасательный спорт в Китайской народной республике: история, современность и тенденции развития.....	590
<b>Чжу Цзэхуань, Баранов В.А.</b> История развития и интеграции китайских боевых искусств в России.....	695
<b>Чжу Юйлинь</b> Применение танцевального спорта в физическом воспитании студентов..	600
<b>Чжу Яньцзэ, Гржебина Л.М.</b> Социальный проект «Хочу хорошо знать русский язык».....	604
<b>Чэнь Цзинцзин</b> Теоретические аспекты применения китайских народных танцев в физическом воспитании студентов.....	609

<b>Шавохина А.Э., Филиппович М.В., Наумова К.Н.</b> Коррекция морфофункционального состояния организма спортсменов-баскетболистов с помощью природного биокомплекса $\beta$ -олигосахаридов и салидрозиды.....	613
<b>Шергазин К.Т., Богданова Т.Б.</b> Укрепление мышц живота с помощью плавания для формирования двигательных умений и навыков после односторонней ампутации нижних конечностей.....	616
<b>Шешукова А.И., Быкова Л.В.</b> К вопросу о различных подходах к спортивному отбору и ориентации.....	620
<b>Шишова А.А., Титова Г.С.</b> Муниципальная молодежная политика в сфере физической культуры: нормативно-правовой аспект и перспективы развития.....	624
<b>Шлычков Д.В., Ермолаева Ю.А.</b> Проектирование курса ЛФК после оперативного лечения нестабильности плечевого сустава по методу Латарже.....	629
<b>Щурова А.В.</b> Значение Паралимпийского спорта в социализации инвалидов с поражением ОДА.....	633
<b>Эльшериф О.А., Соломатин В.Р.</b> Особенности функциональных способностей и специальной работоспособности сборной команды Египта по артистическому плаванию..	637
<b>Юдицкая А.А., Иванова Н.Л.</b> Физическая реабилитация лиц среднего возраста при хронической обструктивной болезни лёгких на поликлиническом этапе.....	641
<b>Юй Хаотун, Баранов В.А.</b> К проблеме спортивного отбора в фигурном катании в Китае.....	645
<b>Юрченкова В.В.</b> Исследование гендерных установок в сфере физической культуры и спорта (управленческий аспект).....	651
<b>Яганова Н.П.</b> Средства и методы развития гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	657
<b>Янков В.Н., Павлов Е.А.</b> Экспертная оценка модельных характеристик подготовщиков трасс по скалолазанию.....	661

## ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНОМУ ВОЛОНТЕРСТВУ

Алешина А.А., н/р Качулина Н.Н.

***Аннотация.** Статья посвящена актуальному направлению развития волонтерства, как спортивное волонтерство. Приводятся результаты социологического исследования посвященного осведомленности молодежи о спортивном волонтерстве, пониманию его сущности спортивного волонтерства, основных направлениях его развития, его отличительных особенностей от событийного. Предлагаются пути популяризации спортивного волонтерства среди молодежи.*

***Ключевые слова:** спортивное волонтерство, добровольческая деятельность, молодежь, физкультурно-спортивные мероприятия*

**Введение.** В настоящее время добровольческая деятельность является одним из важнейших ресурсов развития страны как в социальном, так и в экономическом и культурном аспекте. Развитие волонтерской деятельности является важным как для общества в целом, так и самих волонтеров. В соответствии с «Концепцией развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года» – «Содействие развитию волонтерской деятельности отнесено к числу приоритетных направлений социальной и молодежной политики Российской Федерации» [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из направлений волонтерской деятельности в России является спортивное волонтерство. В настоящее время спортивное волонтерство формируется как отдельный институт в волонтерском движении и как отдельный элемент в организации спортивно-массовых мероприятий. Деятельность спортивных волонтеров должна предусматривать не только участие в событийных спортивных мероприятиях, но и другие векторы развития данного направления. Например, «добровольческая помощь физкультурно-оздоровительной направленности» гражданам с различным возрастом и состоянием здоровья, помощь в сохранении и развитии объектов инфраструктуры спорта [2]. Для современной молодежи «одной из наиболее значимых позиций вступления в волонтерские организации и движения является как общественный, так и личный интерес» [3].

Кафедрой Государственного управления и молодежной политики в период с ноября 2023 года по январь 2024 года было проведено социологическое исследование, целью которого было получение информации об осведомленности молодежи о спортивном волонтерстве.

В опросе приняли участие 124 студента из двух российских ВУЗов: РУС «ГЦОЛИФК» (57,4%) и Финансовый университет (42,6%), обучающихся по программам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры. 90% респондентов в возрасте от 18 до 25 лет.

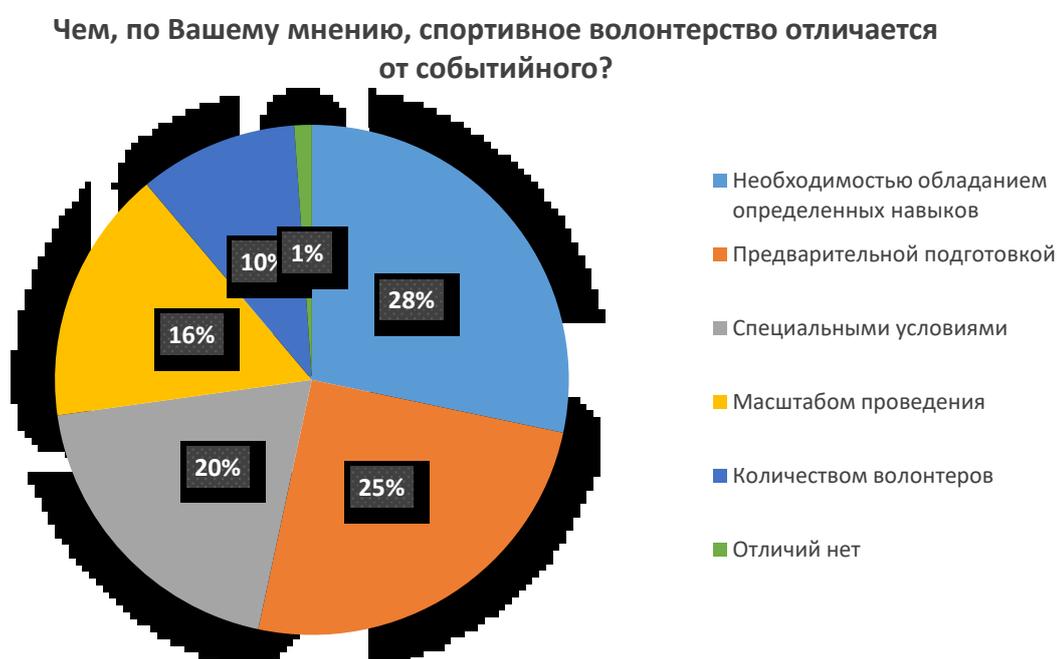
Основная часть анкетирования содержала вопросы об опыте опрашиваемых в добровольческой деятельности, о личном понимании

специфики спортивного волонтерства, его отличий от событийного, а также о механизмах его поддержки со стороны государства.

В результате мы выяснили, что 93% опрошиваемых занимаются волонтерским движением, в частности, событийным и спортивным волонтерством 36%.

Для того чтобы понять, существует ли разница между двумя этими, казалось бы, одинаковыми видами добровольческой деятельности, респондентам был задан вопрос, что они вкладывают в понятие «спортивное волонтерство».

Большинство студентов ответили, что спортивное волонтерство – это один из видов волонтерской деятельности, связанный с организацией и проведением спортивных мероприятий (рис. 1).



**Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Чем, по Вашему мнению, спортивное волонтерство отличается от событийного»**

Из рисунка 1 мы видим, что респонденты все же видят разницу между спортивным и событийным волонтерством в необходимости обладания определенными навыками, предварительной подготовкой и специальными условиями.

Нас также интересовал вопрос о том, нужно ли спортивным волонтерам проходить специальное обучение. Результаты опроса показали, что 85% респондентов, считают, что это необходимо.

Участники опроса считают, что спортивный волонтер должен обладать следующими специальными умениями и навыками:

- умение работать в команде;
- коммуникативные навыки;
- организованность;

- самодисциплина;
- инициативность;
- лидерские навыки.

Спортивное волонтерство включает в себя множество разновидностей деятельности, однако самыми актуальными для наших респондентов являются:

- Организация спортивных и физкультурных занятий и состязаний. Каждый желающий спортсмен может попробовать себя в качестве тренера: поделиться своими знаниями и умениями, познакомиться с новыми людьми, набраться опыта в данной деятельности, чтобы в дальнейшем, может быть, развиваться в этой сфере тренерства (%).

- Просветительская деятельность – предоставляется возможность делиться своими знаниями о спортивном волонтерстве, выступать в качестве спикера на спортивных мероприятиях, тем самым выполнять 2 функции: популяризировать это движение и развивать свои ораторские навыки, способность выступать на публике и импровизировать (%).

На следующий вопрос «Как Вы считаете, что можно было бы сделать для популяризации спортивного волонтерства?» студенты ответили, что самыми эффективными из предложенных вариантов являются:

- привлечение именитых спортсменов в качестве спортивных волонтеров (%);

- создание центра спортивного волонтерства на базе общественной организации (%).

**Выводы.** Анализ полученных данных показал, что в большинстве молодые люди понимают сущность спортивного волонтерства, участие в организации и проведении спортивных мероприятий различного уровня и масштаба. Для успешного проведения физкультурных и спортивных событий и состязаний необходимо заранее готовиться к ним: проходить обучение для овладения определенными умениями и навыками, которые пригодятся для успешной работы, а также коммуникации с участниками и другими организаторами. Респонденты выделяют один из важнейших навыков – это умение работать в команде. Не менее важными также считаются организованность, инициатива, лидерские качества, а также дисциплина.

Добровольческая деятельность в сфере спортивного волонтерства включает в себя широкий спектр возможных функций, однако наиболее популярными остаются: организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и просветительская деятельность. Спортивные волонтеры нацелены на продвижение этого движение: они готовы рассказывать об этом всем заинтересовавшимся людям, делиться своим опытом, интересными моментами и событиями в социальных сетях, привлекать как можно больше желающих в это дело. В связи с этим, студенты отмечают, что создание центра спортивного волонтерства на базе общественной организации – является лучшим способом для популяризации этого вида добровольческой деятельности. Во-первых, это площадка для получения необходимых умений и навыков, поддержка от единомышленников, саморазвитие и социализация. Во – вторых,

это возможность развивать это движение через приглашение известных спортсменов. Спортивные волонтеры являются экономическим активом для спортивных событий, ведь при занятии спортивным волонтерством человек погружается в мероприятие, в позитивную среду, выполняет общественно-полезные задачи, развивая свои навыки и умения на практике, поэтому так важно популяризировать этот вид добровольческой деятельности.

### Литература

1. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 г. Распоряжение Правительства РФ от 27 декабря 2018 г. № 2950-р. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72039562/#review>

2. Развитие спортивного волонтерства в современной России / С. Н. Мягкова, М. В. Жийяр, Г. С. Титова, Н. Н. Качулина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 69-71.

3. Качулина Н. Н. Сущность и понятие волонтерского движения // Актуальные исследования. 2021. №20 (47). С. 86-89. URL: <https://apni.ru/article/2456-sushchnost-i-ponyatie-volonterskogo-dvizheniy>

*Алешина Александра Алексеевна, студентка кафедры Государственного управления и молодежной политики, sasha-aleshina@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Научный руководитель – Качулина Наталья Николаевна, старший преподаватель кафедры Государственного управления и молодежной политики*

### THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO SPORTS VOLUNTEERING

*Alyoshina Alexandra Alekseevna, student of the Department of Public Administration and Youth Policy, sasha-aleshina@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Supervisor – Kachulina Natalia, Senior Lecturer of the Department of public administration and youth policy*

*Abstract. The article is devoted to the current direction of volunteering development, such as sports volunteering. The results of a sociological study on youth awareness of sports volunteering, their understanding of the essence of sports volunteering, the main directions of its development, its distinctive features from event-based volunteering are presented. Ways to popularize sports volunteering among young people are proposed.*

*Keywords: sports volunteering, volunteering, youth, physical education and sports events*

### References

1. Kontsepsiya razvitiya dobrovol'chestva (volonterstva) v RF do 2025 g. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 27 dekabrya 2018 g. № 2950-r. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72039562/#review>

2. Razvitie sportivnogo volonterstva v sovremennoj Rossii / S. N. Myagkova, M. V. Zhijyar, G. S. Titova, N. N. Kachulina // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – № 8. – S. 69-71.

3. Kachulina N. N. Sushhnost' i ponyatie volonterskogo dvizheniya // Aktual'nye issledovaniya. 2021. №20 (47). S. 86-89. URL: <https://apni.ru/article/2456-sushchnost-i-ponyatie-volonterskogo-dvizheniy>

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Андреенкова И.А., Качулина Н.Н.

***Аннотация.** В статье рассмотрены организационно-правовые особенности системы управления физкультурно-спортивной организацией. Приведены виды физкультурно-спортивной деятельности, дающие представление об объектах управления в рассматриваемой сфере. Приведена характеристика органов управления данной сферой, основных нормативных документов, регулирующие их деятельность.*

***Ключевые слова:** физическая культура, виды физкультурно-спортивной деятельности, управление, характеристика органов управления физической культурой и спортом, система управления, государственные органы управления, общественные органы управления, организационно-правовые особенности*

**Введение.** Физическая культура как социально-экономическая система связана с другими отраслями народного хозяйства как производственной, так и непроизводственной сферы (органы управления, сферами образования, здравоохранения, культуры и т.д.). Для управления физической культурой и спортом на государственном уровне создана трехуровневая система органов управления. На федеральном уровне формируется политика государства в отношении физической культуры и спорта, определяются стратегические цели и задачи ее развития. На региональном уровне цели и задачи развития детализируются, выявляются специфические проблемы развития физической культуры и спорта в регионе, определяются основные направления регионального развития физической культуры и спорта. На муниципальном уровне основные цели и задачи физической культуры и спорта конкретизируются и решаются с учетом местных условий и возможностей [1].

**Основная часть.** Динамичность системы физической культуры проявляется в ее постоянном развитии и обновлении:

- появляются новые виды спорта;
- совершенствуются методики и технологии физической культуры и спорта;
- разрабатываются новые модели спортивного инвентаря, тренажеров, спортивных сооружений и т.д.;
- растут количественные и качественные показатели развития сферы физической культуры – изменяется количество занимающихся различными видами спорта, разрабатываются новые нормативы физической подготовленности, растет спортивное мастерство спортсменов и т.д.);
- стремительно развиваются профессиональные виды спорта;
- быстро растет число коммерческих физкультурно-спортивных организаций (фитнес-клубы, фитнес-центры и т.д.), увеличивается количество и разнообразие предоставляемых ими физкультурно-оздоровительных услуг населению;

– развивается нормативно-правовая база отрасли.

Рассмотрим социально-педагогическую и социально-экономическую роль и значение физической культуры и спорта.

1. Подготовка качественных трудовых ресурсов:

1) Физическое развитие. Физическая культура, развивая способности человека, дает значительный оздоровительный эффект. Здоровье нации влияет на экономику страны, на экономический рост и благосостояние общества. Регулярные занятия физкультурой и спортом существенно повышают физическую работоспособность человека и благоприятно сказываются на умственной деятельности, способствуют развитию общей выносливости организма, укреплению здоровья, совершенствованию волевых и моральных качеств, созданию положительного эмоционального фона.

2) Увеличение продолжительности трудоспособного возраста. Многочисленные экспериментальные и эмпирические данные свидетельствуют, что физическая культура и спорт значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни.

3) Духовное развитие.

2. Увеличение числа физкультурно-спортивных организаций, в том числе за счет развития негосударственных, ведет к:

– повышению качества предоставляемых услуг вследствие усиления конкуренции;

– увеличению налоговых поступлений в бюджет;

– увеличению числа рабочих мест.

3. Увеличение доходов от производства и реализации товаров для физической культуры и спорта.

4. Спорт помогает сформировать позитивные жизненные установки у молодежи и воспитывает чувство патриотизма

В соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ спортивные школы как учреждения дополнительного образования создаются органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, профсоюзными организациями и другими организациями, а также гражданами [3].

На основании статьи 34.1. федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ (ред. от 28 декабря 2022 года) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться на основании государственного (муниципального) социального заказа на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и

спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта [2].

Федеральные центры спортивной подготовки создаются на основании решений Правительства Российской Федерации по предложению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта. Региональные центры спортивной подготовки создаются на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Физкультурно-спортивные организации согласно статье 10 Федерального закона от 04.12.2007 N329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации, регулирующим порядок создания, деятельности, реорганизации и ликвидации коммерческих и некоммерческих организаций, а также в соответствии с учредительными документами физкультурно-спортивных организаций [2].

**Выводы.** В настоящее время базовым условием развития физической культуры и спорта является поиск наиболее оптимального баланса полномочий между государством, регионами и частным сектором в управлении этой сферой, который включает в себя преимущества американской модели, с одной стороны (прежде всего, с точки зрения создания благоприятных условий для привлечения частного капитала) и европейской модели, которая предусматривает умеренную передачу полномочий государством посредством установления приоритетов, координации деятельности хозяйствующих субъектов и целевого финансирования приоритетных направлений. Отмечается, что определяющими чертами, которые присущи системе управления физической культурой, являются, прежде всего: развитая правовая база и институты, четкие государственные приоритеты развития спорта, диверсифицированные источники финансирования и инструменты стимулирования предпринимательства, а также высокое внимание к обучению и развитию науки и технологий в этой области.

### **Литература**

1. Грязева Е.Д., Архипова С.А. Государственное управление развитием физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennoe-upravlenie-razvitiem-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

*Андреенкова Ирина Андреевна, студентка 1 курса магистратуры slobody77@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Качулина Наталья Николаевна, старший преподаватель студент кафедра Государственного управления и молодежной политики, nik.ifk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*ORGANIZATIONAL AND LEGAL FEATURES OF THE MANAGEMENT SYSTEM OF A PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATION*

*Andreenkova Irina Andreevna, 1th year master course student, slobody77@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport «GTSOLIFK»"*

*Kachulina Natalia Nikolaevna, senior lecturer, student of the Department of Public Administration and Youth Policy, nik.ifk@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article considers the organizational and legal features of the management system of a physical culture and sports organization. Types of physical culture and sports activities are given, which give an idea about the objects of management in the considered sphere. The characteristic of management bodies of the given sphere, the basic normative documents regulating their activity is given.*

*Keywords: physical culture, types of physical culture and sports activities, management, characteristic of physical culture and sports management bodies, management system, state management bodies, public management bodies, organizational and legal features*

*References*

- 1. Gryazeva E. D., Arhipova S. A. Gosudarstvennoe upravlenie razvitiem fizicheskoy kul'tury i sporta // Izvestiya TulGU. Gumanitarnye nauki. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennoe-upravlenie-razvitiem-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta>*
- 2. Federal'nyj zakon "O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii" ot 04.12.2007 N 329-FZ*
- 3. Federal'nyj zakon "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" ot 29.12.2012 N 273-FZ*

УДК 796.922

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ПЕРИОД МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ ВЫСОКОГО КЛАССА**

Андрианов А.Д., Баталов А.Г.

*Аннотация. В статье представлен ретроспективный анализ параметров, характеризующих соревновательную практику чемпионов Олимпийских игр 2022 года (КНР,*

Пекин) Натальи Тереньтевой (Непряевой), Юлии Ступак, Татьяны Сориной и Вероники Степановой. Параметры соревновательной практики исследовались в период участия лыжниц-гонщиц в соревнованиях официального календаря ФЛГР, FIS и OWG с 2010 по 2022 год в возрасте с 15 до 27 лет. Выявлены индивидуальные и групповая модель траекторий исследуемых показателей соревновательной практики.

**Ключевые слова:** лыжницы-гонщицы, многолетняя система соревнований, модельные характеристики, групповые и индивидуальные модели

**Введение.** В теории спорта проблема построения эффективных систем соревнований занимает одно из центральных мест [4, 5]. В многолетней спортивной подготовке соревновательная деятельность должна сочетаться с решением основных задач и содержанием тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Эффективное распределение величины нагрузки с использованием основных соревновательных средств в процессе подготовки спортивного резерва в лыжных гонках является неотъемлемым условием последовательным развитием спортивного мастерства. Основной целью в многолетней системе подготовки спортсмена является достижение им «пика» спортивной формы и готовности к успешному выступлению на главных стартах [1, 3]. К настоящему времени научно-методических разработок в сфере исследований эффективных соревновательных практик спортсменов высокой квалификации крайне недостаточно, поэтому вопросы повышения эффективности выступлений в соревнованиях остаются достаточно актуальными [1, 2, 3]. В данном исследовании анализируется соревновательная практика чемпионки ОИ-2022 (г. Пекин) российских лыжниц-гонщиц в эстафетной гонки.

**Цель исследования** – моделирование соревновательной практики в процессе подготовки спортивного резерва в лыжных гонках.

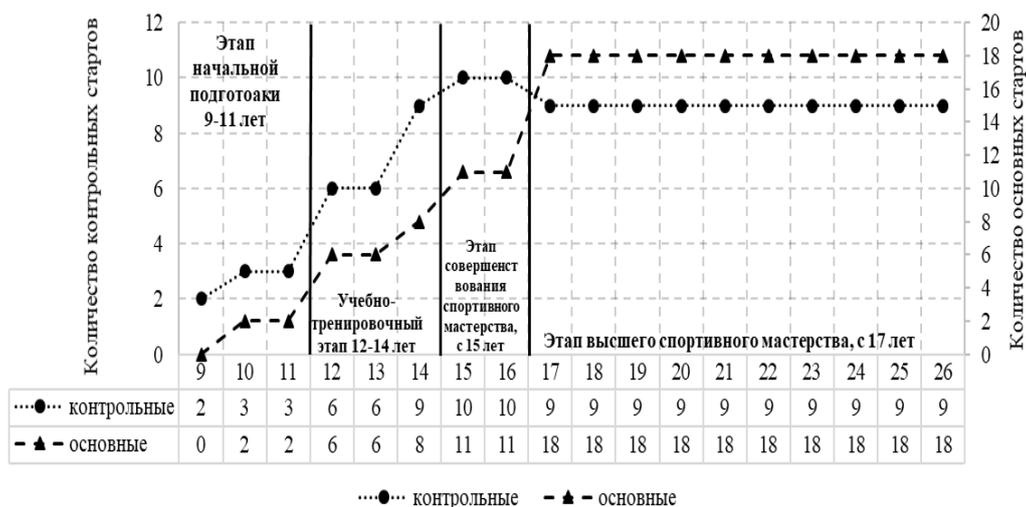
Главными информационными источниками при исследовании многолетней соревновательной практики лыжников-гонщиков высокой квалификации являлись официальные сайты Федерации лыжных гонок России – [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru). и сайт FIS – [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

В ходе работы анализировались количественные и качественные характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийских игр 2022 г. (КНР, Пекин) Натальи Тереньтевой (Непряевой), Юлии Ступак, Татьяны Сориной и Вероники Степановой в процессе их многолетней подготовки в возрастном диапазоне от 15 до 27 лет. Всего проанализировано 3440 персональных соревновательных результатов. Многолетняя динамика исследуемых показателей объединена в групповые модели среднегодового количества стартов и средней результативности в данном возрасте. В ходе работы проанализировано 860 официальных протоколов (за зимний период проведения соревнований).

**Результаты.** На рисунке 1 представлен объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки. Спортсмены, достигшие возраста 15-ти лет, могут быть зачислены на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) при выполнении ими нормативов и выполнении квалификационного уровня «кандидат мастера спорта». Достигнув

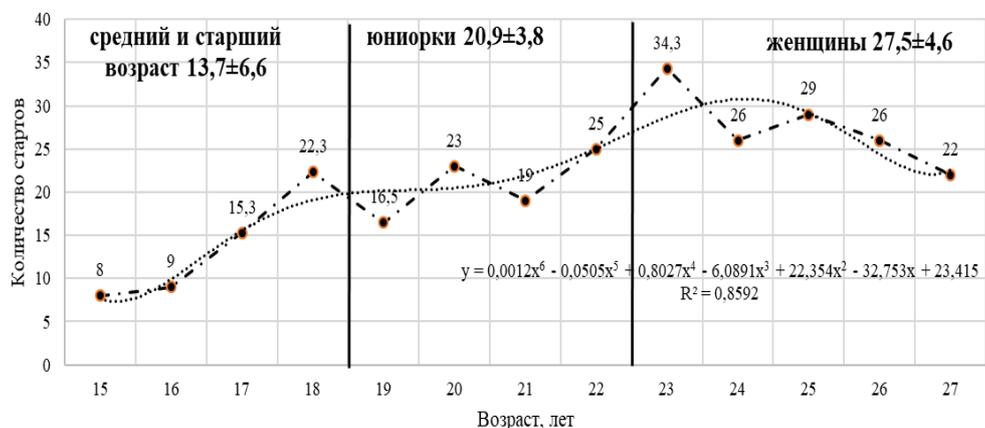
17-летнего возраста спортсмены могут быть зачислены на завершающий этап подготовки, а именно на этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), который формируется из числа перспективных спортсменов, выполнивших нормативные требования и получившие спортивное звание «Мастер спорта России». Сроки нахождения на данных этапах не ограничены.

На графике для возрастной категории среднего и старшего возраста (15-17 лет) среднее количество стартов составляет –  $23 \pm 3,5$ , юниорки (18-22) – 27, женщины (23 и старше) – 27.



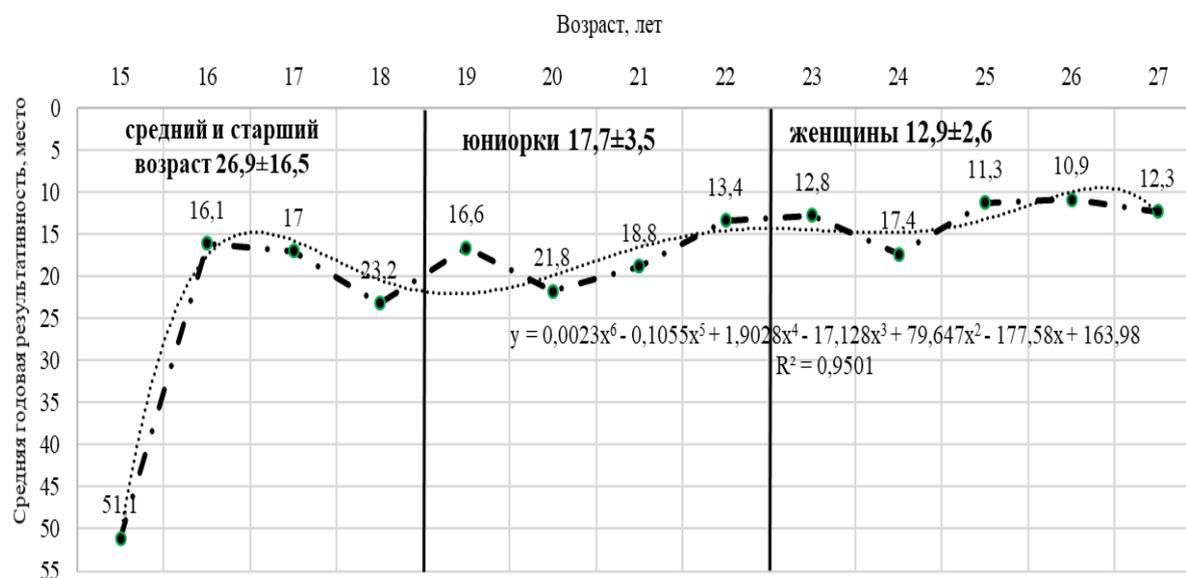
**Рисунок 1 – Объем соревновательной деятельности с учетом требований ФГССП по виду спорта «Лыжные гонки»**

На рисунке 2 представлена групповая модель количества стартов в возрасте от 15 до 27 лет. Её динамика имеет нарастающий тренд и отражает уровень подготовленности спортсменок, а также включение их в систему соревнований официальных календарей ФЛГР и FIS. Для каждой возрастной категории характерно определенное количество стартов в годовом цикле подготовки: средний и старший возраст –  $13,7 \pm 6,6$ , юниорки –  $20,9 \pm 3,8$ , женщины –  $27,5 \pm 4,6$ .



**Рисунок 2 – Средняя групповая модель количества стартов в возрасте от 15 до 27 лет**

Средняя групповая модель средней годовой результативности в возрасте от 15 до 27 лет (рис. 3) также свидетельствует о постепенном улучшении спортивного результата в годичном макроцикле: средний и старший возраст –  $26,9 \pm 16,5$ , юниорки –  $17,7 \pm 3,5$ , женщины –  $12,9 \pm 2,6$ .



**Рисунок 3 – Средняя групповая модель средней годовой результативности в возрасте от 15 до 27 лет**

**Выводы.** Зафиксирована последовательная динамика увеличения количества стартов в исследованном возрастном диапазоне. В возрасте 15 лет (девушки среднего возраста) среднее количество стартов составило  $8 \pm 5,7$  ( $V - 70\%$ ), в юниорском возрасте (19-20 лет) среднее количество стартов составило  $16,5 \pm 5,8$  ( $V - 35,1\%$ ). В период подготовки и участия в ЧМ 2021 и ОИ 2022 средний групповой показатель количества стартов составил  $23,5 \pm 7,2$  ( $V - 30,7\%$ ). Зафиксированные траектории количественных показателей соревновательной практики носят выраженный индивидуальный характер, о чем свидетельствует значительная вариативность ( $V$ ) исследованного показателя.

Первые значительные результаты были достигнуты в категории девушек среднего и старшего возраста (16-17 лет) средний годовой показатель результативности по занятому месту в 16 лет у Ю. Ступак 10,2, В. Степановой 10,7 в 17 лет у Н. Непряевой 6,6, Т. Сориной 13 место. В период юниорского, молодежного и основного возраста отмечена тенденции роста и стабилизации спортивного результата. В этот период спортсменки включены в юниорский и основной состав сборной команды России и участвуют в соревнованиях официального календаря FIS и ФЛГР.

Разработанная модель динамики параметров многолетней соревновательной практики российских чемпионки XXIV Олимпийских зимних игр 2022 (г. Пекин) в эстафетной гонки, может быть использована при проектировании и реализации подготовки спортивного резерва в лыжных гонках.

## Литература

1. Андрианов, А. Д. Соревновательная практика в многолетней системе подготовки спортивного резерва в лыжных гонках / А. Д. Андрианов, А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина // Актуальные вопросы развития детско-юношеского спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 21 сентября 2023 г. / под ред. С. Г. Сейранова, М. В. Жийяр, И. Т. Гавриловой; РУС «ГЦОЛИФК». – М., 2023. – 299 с.
2. Андрианов, А. Д. Многолетняя система соревнований лыжниц-гонщиц высокого класса / А. Д. Андрианов, А. Г. Баталов // Молодые – науке: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, 12-14 апреля 2023 год / Под ред. кандидата эк. наук И.Т. Гавриловой – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – 702 с.
3. Баталов, А. Г. Соревновательная практика в многолетней системе подготовки трёхкратного чемпиона Олимпийских игр 2022 года (КНР, Пекин) Александра Большунова / А. Г. Баталов, М. Е. Бурдина, Ду Фэнкуй. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т.18, № 2. С. 50–56
4. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с. с ил.
5. Платонов, В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. В. Большаков // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.

*Андрианов Алексей Дмитриевич, магистрант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: lexa-1020@bk.ru*

*Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

### *MODEL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE PRACTICE IN THE PERIOD OF MANY YEARS TRAINING OF HIGH-CLASS SKIERS-RACERS*

*Andrianov Aleksey D., master student, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Sirenevyy blv., House 4, 105122, e-mail: lexa-1020@bk.ru*

*Batalov Aleksey G., Candidate of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Skiing, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Sirenevyy blv., House 4, 105122, e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

*Abstract. The article presents a retrospective analysis of the parameters characterizing the competitive practice of the champions of the 2022 Olympic Games (China, Beijing) Natalia Terenteva (Nepriyaeva), Julia Stupac, Tatiana Sorina and Veronica Stepanova. The parameters of competitive practice were investigated during the participation of skiers-racers in the competition of the official calendar FLGR, FIS and OWG from 2010 to 2022, aged from 15 to 27 years. Individual and group model of trajectories of studied indicators of competitive practice has been identified.*

*Keywords: cross-country skiers, long-tern competition system, model characteristics, individual and group models*

## References

1. Andrianov, A. D. *Competitive practice in the multi-year system of preparation of sports reserve in ski races* / A. D. Andrianov, A. G. Batalov, M. E. Burdina // *Current issues in the development of children's and youth sport: Materials of the All-Russian scientific-practical conference, September 21, 2023 g.* / ed. S. G. Seiranova, M. V. Zhiyar, I. T. Gavrilova; *RUS «GTSOLIFK»*. - M., 2023. - 299 p.

2. Andrianov, A. D. *Perennial system of competitions of skiers-racers* / A. D. Andrianov, A. G. Batalov // *Young - science: materials of the 2nd All-Russian scientific-practical conference with international participation of students and young scientists, 12-14 April 2023* / Under Ed. Candidate of Sciences I.T. Gavrilova - M.: *RUS «HCOLIFK»*, 2023. - 702 p.

3. Batalov, A. G. *Competitive practice in the multi-year system of preparation of the three-time champion of the 2022 Olympic Games (PRC, Beijing) Alexander Bolshunova* / A. G. Batalov, M. E. Bourdin, Du Fenku. / *Pedagogico Psychological and Medical-Pedagogicalbiological problems of physical culture and sports. 2023. T.18, 2. P. 50-56*

4. Krasnikov A. A. *Fundamentals of the theory of sports competitions: study. manual for universities of physical culture and sports.* / A. A. Krasnikov. - M.: *Physical Culture*, 2005. - 160 pp. c.

5. Platonov, V. N. *Acceleration of long-term training of athletes and youth Olympic Games* / V. N. Platonov, I. V. Bolshakov // *Science in Olympic sport. - 2013. - 2. - P. 37-42.*

УДК 7.092

## АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ В ПРОГРАММЕ ИГР ОЛИМПИАД: ОСОБЕННОСТИ И ПОКАЗАТЕЛИ

Арсентьева В.В., Леонтьева Н.С.

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям и показателям развития академической гребли как олимпийского вида спорта. В исследовании представлены результаты анализа спортивной инфраструктуры, программы соревнований, динамики показателей и результатов соревнований по академической гребле на Играх Олимпиад.

**Ключевые слова:** академическая гребля, развитие, особенности, показатели

**Введение.** В рамках реализации стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г., стратегии развития и деятельности Олимпийского комитета России, необходимо учитывать особенности развития и распространения разных видов спорта в нашей стране, а также их генезис и развитие в мире.

Актуальность исследований, связанных со сравнительным анализом развития академической гребли в России и в мире определяется выявлением перспектив ее дальнейшего развития, а также разработкой и внедрением новых структурированных знаний как в образовательную деятельность, в рамках изучения историко-спортивных дисциплин, так и для подготовки информационных и методических материалов для представителей различных национальных спортивных объединений.

**Цель исследования.** Определить особенности и показатели развития академической гребли как олимпийского вида спорта.

**Методика и организация исследования.** Теоретические методы (анализ

научно-методической литературы, документальных материалов, интернет – источников); общелогические методы (сравнение, сопоставление, аналогия, обобщение, и систематизация; индукция и дедукция); специальные методы (историко-типологический, ретроспективный, сравнительно-исторический).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках решения задач исследования была сформированы рисунки 1 и 2, на которых представлена эволюция олимпийской программы и программа по гребному спорту на современном этапе. Гребной спорт был впервые включен в программу Игр Олимпиад в 1900 г. – в классах лодок: одиночки, двойки с рулевым, четверки с рулевым, восьмерки с рулевым среди мужчин.

Игры 2020	M1x, M2x, M2-, M4-, M4x, M8+, LM2x, W1x, W2x, W2-, W4-, W4x, W8+, LW2x.
Игры 2024	M1x, M2x, M2-, M4-, M4x, M8+, LM2x, W1x, W2x, W2-, W4-, W4x, W8+, LW2x.

**Рисунок 1 – Программа по академической гребле на современном этапе**

Вид программы	Годы включения
M1x, M2+, M4+, M4+(B), M8+	1900
M2x, M2-, M4-	1904
M4x, W1x, W2x, W2-, W4x+, W4+, W8+	1976
W2+, W4x	1984
W4-	1992
LM2x, LM4-, LW2x	1996

**Рисунок 2 – Эволюция олимпийской программы по академической гребле**

В 1904 г. в спортивную программу были включены 3 класса суден: двойки парные, двойки распашные и четверки распашные. В 1976 г. впервые в соревнованиях по гребному спорту приняли участие женщины в таких классах суден, как: одиночки, двойки парные, двойки распашные, четверки парные с рулевым, четверки с рулевым, восьмерки с рулевым. А олимпийская программа для мужчин вновь расширяется, добавляют класс лодки – четверку парную.

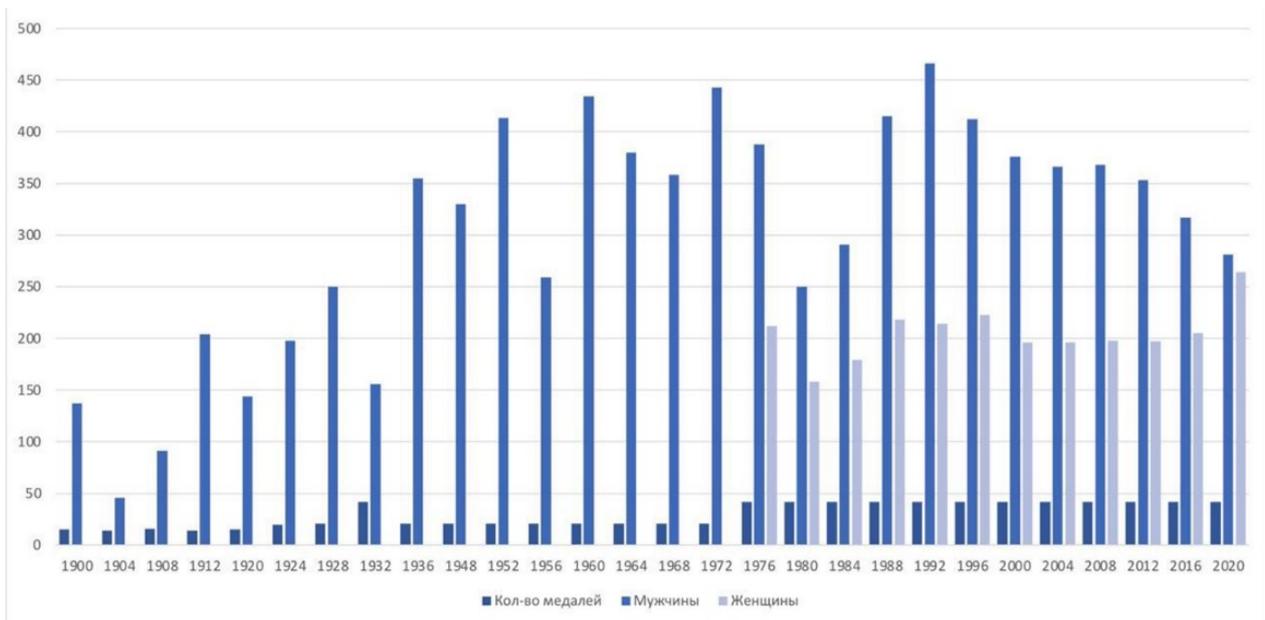
В 1984 и в 1992 гг. расширяется программа для женщин: двойки с рулевым и четверки парные – четверки распашные. В 1996 г. расширяется программа и для мужчин и для женщин, в мужскую и женскую программы добавлены: двойки парные, легкий вес; и для мужчин – четверки распашные, легкий вес. С 2020 г. программа по гребному спорту не меняется и остается единой как для мужчин, так и для женщин.

Объектное обеспечение олимпийских турниров по гребному спорту (1900-2024 гг.) представлено на рисунке 3. Как видно, наибольшее количество спортивных объектов по гребному спорту располагается на территории государств Европы.



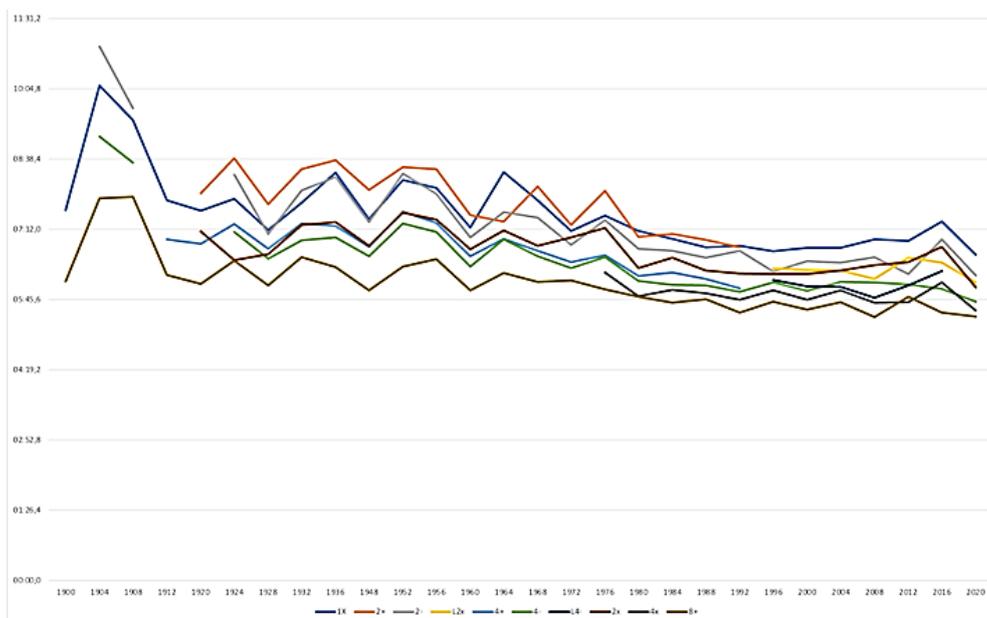
**Рисунок 3 – Объектное обеспечение олимпийских турниров по академической гребле (1900-2024)**

В результате анализа и систематизации данных был сформирован рисунок 4, отражающий показатель количества участников соревнований по гребному спорту на Играх Олимпиад во всех классах лодок.



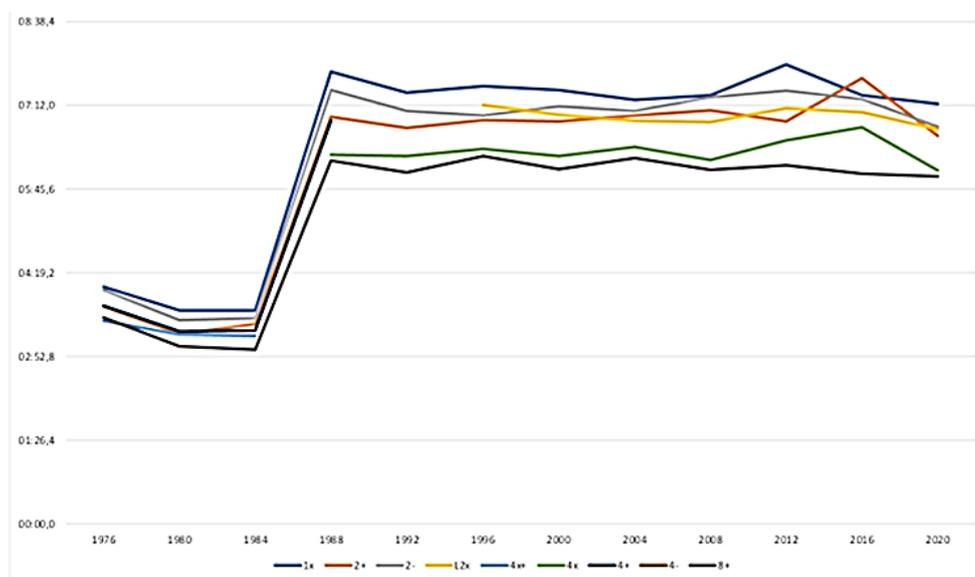
**Рисунок 4 – Динамика изменения показателя количества участников (мужчин и женщин на Играх Олимпиад по академической гребле)**

До 1976 г. наблюдалась положительная динамика показателя количества участников мужчин, за всё время участия женщин на Играх Олимпиад значительных изменений в числе участников не было, среднее число составляет 200. Показатели динамики соревновательных результатов мужчин и женщин представлены на рисунках 5 и 6.



**Рисунок 5 – Динамика результатов по академической гребле на Играх Олимпиад во всех классах лодок (1900-2020 гг.) – мужчины**

Проанализировав данные результатов выступлений среди мужчин во всех классах лодок с 1900 г. по настоящее время в целом замечена положительная динамика. С 1980 до 2012 гг. результаты по всем классам лодок остается примерно на одном уровне. На рисунке также видно наличие резких «скачков» показателя роста результатов в 1928, 1948, 1960, 1980 и 2020 гг.



**Рисунок 6 – Динамика результатов по академической гребле на Играх Олимпиад во всех классах лодок (1976-2020 гг.) – женщины**

Женщины впервые выступили на олимпийских турнирах по гребному спорту в 1976 г. До 1984 г. дистанция для женщин составляла 1000 м, с 1992 г. – 2000 м. Показатели соревновательных результатов женщин в целом также имеет

положительную динамику во всех классах лодок. Значительный «скачок» роста результатов наблюдается в 2020 г.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного исследования можно с уверенностью говорить о динамичном развитии академической гребли, о чем свидетельствуют особенности развития и показатели олимпийских турниров, в частности, на основании результатов Игр Олимпиад по академической гребле была определена положительная динамика развития результатов во всех классах лодок у мужчин и женщин.

### Литература

1. Международная федерация гребного спорта. Официальный сайт [электронный ресурс] <https://worldrowing.com/>
2. МОК. Академическая гребля [электронный ресурс] <https://olympics.com/ru/paris-2024/sports/rowing>
3. Общероссийская общественная организация «Федерация гребного спорта России» (ФГСПР). Официальный сайт [электронный ресурс] <https://rowingrussia.ru/>
4. Степанова Е.Г. Анализ показателей и результатов участия сборных СССР и России на Играх Олимпиад с 1952 по 2021 гг. / Степанова Е.Г., Леонтьева Н.С. // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2021. № 4. С. 40-44.

*Арсентьева Виктория Викторовна, студентка Кафедры теории и методологии гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, zemlyanikova000@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Леонтьева Надежда Сергеевна, к.п.н., доцент кафедры ИЦФКСиОО, nadejda\_14071977@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### ROWING IN THE OLYMPIAD GAMES PROGRAM: FEATURES AND INDICATORS

*Arsentyeva Victoria Viktorovna, student of the Department of Theory and Methodology of Rowing and Sailing named after. A.F. Komarova, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, zemlyanikova000@yandex.ru.*

*Leontyeva Nadezhda Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture, Sports and Olympic Education, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, nadejda\_14071977@mail.ru*

*Abstract. The article is devoted to the features and indicators of the development of rowing as an Olympic sport. The study presents the results of an analysis of the sports infrastructure, competition program, dynamics of indicators and results of rowing competitions at the Olympic Games.*

*Key words: rowing, development, features, indicators*

### References

1. Mezhdunarodnaya federaciya grebnogo sporta. Oficial'nyj sajt [e`lektronnyj resurs] <https://worldrowing.com/>
2. МОК. Akademicheskaya greblya [e`lektronnyj resurs] <https://olympics.com/ru/paris-2024/sports/rowing>

3. *Obshherossijskaya obshhestvennaya organizaciya «Federaciya grebnogo sporta Rossii» (FGSR). Oficial'nyj sajt [e`lektronnyj resurs] <https://rowingrussia.ru/>*

4. *Stepanova E.G. Analiz pokazatelej i rezul'tatov uchastiya sborny`x SSSR i Rossii na Igrax Olimpiad s 1952 po 2021 gg. / Stepanova E.G., Leont`eva N.S. // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie: setevoe izdanie. 2021. № 4. S. 40-44.*

УДК 323

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Баранова Е.А., Качулина Н.Н.

***Аннотация.** В современном мире информационные технологии динамично проникают во все сферы жизни общества, оказывая значительное влияние на формирование мировоззрения молодежи. Проблема экстремизма в молодежной среде остается актуальной и требует комплексного подхода в вопросах профилактики. ИТ предоставляют уникальные возможности для анализа больших данных, идентификации рискованных групп и распространения просветительских материалов. Важно понимать, как эти инструменты могут быть эффективно применены для предотвращения экстремистских настроений среди молодежи.*

*С развитием социальных сетей и цифровых коммуникационных платформ становится возможным не только определение тенденций в общественных настроениях, но и реализация целевых образовательных программ, направленных на противодействие идеологии экстремизма. Применение информационных технологий в профилактике экстремизма позволяет не только реагировать на угрозы, но и прогнозировать их появление, что является ключевым аспектом в работе с молодежью. Эта статья представляет собой анализ текущего положения и перспектив использования ИТ в борьбе с экстремизмом среди молодых людей.*

***Ключевые слова:** молодежь, информационные технологии, экстремизм*

В современном мире, где информационные технологии проникают во все аспекты жизни общества, их роль в профилактике экстремизма в молодежной среде становится все более значимой. Экстремизм как социально-политическое явление представляет серьезную угрозу для стабильности общества, особенно влияя на уязвимую молодежь. В контексте молодежной политики, направленной на укрепление социальной гармонии и предотвращение радикализации, информационные технологии выступают мощным инструментом.

Они позволяют не только проследить и анализировать информационное пространство на предмет распространения экстремистских идей, но и разрабатывать целевые, персонализированные программы антитеррора. Такие программы направлены на просвещение молодежи по вопросам прав и обязанностей гражданина, формирование у нее устойчивых ценностей и критического мышления.

Внедрение информационных технологий в молодежную политику и программы профилактики экстремизма позволяет добиваться высокой эффективности коммуникации, обеспечивая мгновенный обмен информацией и вовлеченность молодежи в социально значимые процессы. Это создает основу

для формирования устойчивого общественного согласия и предотвращения экстремистских настроений среди молодежи.

Анализ текущей ситуации: проблемы и вызовы молодежной среды в контексте экстремизма

В современном мире проблема экстремизма особенно остро стоит перед молодежью, являясь одним из ключевых вызовов для государственной молодежной политики. Возрастающее влияние информационных технологий и социальных сетей умножает каналы распространения экстремистских идей, делая борьбу с ними более сложной и многогранной. Молодые люди, активные пользователи интернета, наиболее уязвимы перед агрессивной пропагандой, что требует от государства и общества новых подходов в антитеррористической и противоэкстремистской деятельности.

В этом контексте применение информационных технологий для профилактики экстремизма в молодежной среде выходит на передний план как стратегическое направление молодежной политики. Акцент делается на разработке и внедрении образовательных программ, направленных на формирование у молодежи критического мышления и устойчивости к экстремистскому воздействию через информационные платформы, приложения и онлайн-курсы. Однако, несмотря на потенциал информационных технологий, существует ряд проблем: от недостаточного финансирования таких проектов до сложностей в оценке их эффективности.

Таким образом, в условиях растущей угрозы экстремизма, эффективная молодежная политика требует комплексного подхода, где информационные технологии играют ключевую роль в профилактике и антитерроре, одновременно с этим сталкиваясь с вызовами, требующими немедленного решения.

### **Информационные технологии в превентивной работе: Инструменты и методы**

Информационные технологии играют важную роль в борьбе с экстремизмом среди молодежи. Вера в силу этих технологий лежит в основе современной молодежной политики и антитеррористических инициатив. Формирование безопасного информационного пространства позволяет противодействовать распространению экстремистских идей и недопущению их проникновения в молодежную среду.

Один из методов - создание информационно-просветительских ресурсов, ориентированных на молодежь, что способствует устойчивому формированию культуры мира и толерантности. Интерактивные образовательные платформы, мобильные приложения для самообразования и онлайн-игры с антитеррористической тематикой позволяют заинтересовать молодое поколение и одновременно воспитывать в них отрицательное отношение к экстремизму.

Кроме того, социальные сети и форумы используются для наблюдения, анализа и быстрого реагирования на проявления экстремизма среди молодежи. Благодаря алгоритмам обработки данных и машинного обучения удаётся

оперативно выявлять и блокировать экстремистские материалы, максимально снижая риск их влияния на уязвимую аудиторию.

Примеры успешных практик: Кейсы использования информационных технологий в борьбе с экстремизмом

Информационные технологии играют ключевую роль в реализации молодежной политики антитеррора и профилактики экстремизма. Один из успешных кейсов – использование специализированных образовательных платформ, где молодым людям предоставляются курсы по распознаванию экстремистских идей и противодействию террористической пропаганде. Такие платформы, разработанные с применением геймификации и интерактивных методик, делают обучающий процесс привлекательным и эффективным. В дополнение, социальные сети и мессенджеры используют алгоритмы для выявления и блокировки экстремистских материалов, представляя собой линию фронта в борьбе с распространением вредоносного контента. Через сотрудничество правоохранительных органов с IT-компаниями усиливаются механизмы обнаружения и предотвращения экстремистской деятельности в цифровом пространстве. Эти инициативы не только способствуют обнаружению и прекращению экстремистских действий, но и повышают осведомленность молодежи о рисках и последствиях участия в экстремистской деятельности.

Таким образом, в свете борьбы с экстремизмом, информационные технологии выступают как фундаментальный инструмент в формировании эффективной молодежной политики. Их применение в профилактике экстремизма в молодежной среде открывает новые горизонты для антитеррористических стратегий. Современные программные решения, социальные сети и образовательные платформы могут играть ключевую роль в осведомленности и образовании молодежи о рисках и последствиях экстремистской деятельности. Акцентируя внимание на антитерроре, можно разработать целевые интерактивные курсы, вебинары и тренинги, направленные на формирование устойчивости к экстремистским идеологиям. Также важными остаются меры по активизации участия молодежи в общественной жизни, что может быть достигнуто через развитие онлайн-платформ для обмена мнениями и идеями. Перспективы использования информационных технологий в профилактике экстремизма несомненно велики, однако для их реализации требуются скоординированные усилия правительственных структур, образовательных учреждений и гражданского общества. Рекомендуется разрабатывать и внедрять комплексные программы, объединяющие информационное просвещение с активными методами привлечения молодежи к участию в антитеррористической деятельности.

### Литература

1. Горев А. И. Информационные методы противодействия экстремизму и терроризму // Научный портал МВД России. 2010. № 3. С. 112-123.

2. Демидова Е.В. Предупреждение противоправной деятельности молодежных группировок экстремистской направленности. Учебное пособие. – Казань.: Казанский юридический институт МВД РФ.

3. Профилактика экстремизма, национализма и укрепление межнациональных и межкультурных отношений в условиях работы образовательных организаций общего образования: метод. рек. [Электронный ресурс] / [сост. Т.А. Ичеткина]; Мин-во образования Респ. Коми, Коми респ. ин-т развития образования. - Сыктывкар: КРИРО, 2015. - 104 с.

4. Еникеев А.Р., Изгибаев В.В. Противодействие экстремизму в социальных сетях: теория и практика привлечения молодёжи для борьбы с экстремизмом в интернете // В сб.: Молодежный экстремизм: современное состояние и методы противодействия. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 25-27 апреля 2018 г.). Уфа, 2018.

5. Гурьянова Д.И. Использование информационных технологий при исследовании экстремизма // В сб.: Цифровая культура открытых городов материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Екатеринбург, 2018.

*Баранова Екатерина Алексеевна, студентка 1 курса, Факультета магистерской подготовки Российский университета спорта «ГЦОЛИФК», katy2001bar@mail.ru*

*Качулина Наталья Николаевна старший преподаватель, студент кафедры Государственного управления и молодёжной политики, nik.ifk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### *APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PREVENTION OF EXTREMISM AMONG YOUNG PEOPLE*

*Baranova Ekaterina Alekseevna, first year student, faculty of Master's Training Russian university of sport «GTSOLIFK», katy2001bar@mail.ru*

*Kachulina Natalia Nikolaevna senior lecturer, Student of the Department of Public Administration and Youth Policy, nik.ifk@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. In the modern world, information technologies are dynamically penetrating into all spheres of society, having a significant impact on the formation of the worldview of young people. The problem of extremism among young people remains relevant and requires a comprehensive approach to prevention. IT provides unique opportunities for big data analysis, identification of risk groups and dissemination of educational materials. It is important to understand how these tools can be effectively applied to prevent extremist sentiments among young people.*

*With the development of social networks and digital communication platforms, it becomes possible not only to identify trends in public sentiment, but also to implement targeted educational programs aimed at countering the ideology of extremism. The use of information technology in the prevention of extremism makes it possible not only to respond to threats, but also to predict their occurrence, which is a key aspect in working with young people. This article is an analysis of the current situation and prospects of using IT in the fight against extremism among young people.*

*Keywords: youth, information technology, extremism*

#### *References*

*1. Gorev A. I. Informacionnye metody protivodejstviya ekstremizmu i terrorizmu // Nauchnyj portal MVD Rossii. 2010. № 3. S. 112-123.*

2. Demidova E.V. *Preduprezhdenie protivopravnoj deyatel'nosti molodezhnyh gruppirovok ekstremistskoj napravlenosti. Uchebnoe posobie.* - Kazan': Kazanskij juridicheskij institut MVD RF.

3. *Profilaktika ekstremizma, nacionalizma i ukreplenie mezhnacional'nyh i mezhkul'turnyh otnoshenij v usloviyah raboty obrazovatel'nyh organizacij obshchego obrazovaniya: metod. rek. [Elektronnyj resurs] / [sost. T.A. Ichetkina]; Min-vo obrazovaniya Resp. Komi, Komi resp. in-t razvitiya obrazovaniya.* - Syktyvkar: KRIRO, 2015. - 104 s.

4. Enikeev A.R., Izibaev V.V. *Protivodejstvie ekstremizmu v social'nyh setyah: teoriya i praktika privlecheniya molodyozhi dlya bor'by s ekstremizmom v internete // V sb.: Molodezhnyj ekstremizm: sovremennoe sostoyanie i metody protivodejstviya. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (g. Ufa, 25-27 aprelya 2018 g.).* Ufa, 2018.

5. Gur'yanova D.I. *Ispol'zovanie informacionnyh tekhnologij pri issledovanii ekstremizma // V sb.: Cifrovaya kul'tura otkrytyh gorodov materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh.* Ekaterinburg, 2018.

УДК 378.172:796.894

## **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ БОДИБИЛДИНГА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

Баранова М.М., Резенова М.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются внедрение элективных занятий с преимущественным применением бодибилдинга на здоровье студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана. Обоснована структура занятий для проверки гипотезы о том, что элективные занятия с преимущественным использованием бодибилдинга могут оказать положительное влияние на состояние здоровья студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана. Влияние элективных занятий с применением бодибилдинга на уровень здоровья студентов не физкультурных вузов в настоящее время изучено недостаточно. Поэтому становится актуальной разработка структуры и содержания элективных занятий с преимущественным применением бодибилдинга*

***Ключевые слова:** бодибилдинг, здоровье, элективные занятия, влияние бодибилдинга на здоровье, студенты*

Современные экономические и экологические условия жизни населения способствуют росту негативных тенденций в состоянии здоровья, что обуславливает необходимость научного обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов их нейтрализации применительно к различному контингенту.

Как показали результаты исследования более 70% студентов первого курса и более 55 % студентов второго курса имеют уровень уверенности в себе ниже среднего. Больше всего комплексов у молодых людей возникает из-за неудовлетворенности своим внешним видом: фигурой, лицом, то есть физическими данными. Из-за недостатков во внешнем виде молодые люди чувствуют себя неуверенно [1].

Влияние элективных занятий с применением бодибилдинга на уровень здоровья студентов не физкультурных вузов в настоящее время изучено недостаточно. Поэтому становится актуальной разработка структуры и содержания элективных занятий с преимущественным применением бодибилдинга [2].

Среди видов двигательной активности, предлагаемых студентам для физического совершенствования в рамках элективных курсов, особое место занимают занятия силовой направленности в тренажерном зале. При введении занятий силовой направленности в рамки элективных курсов было замечено улучшение посещения занятий от 65% до 90%, также заметно улучшились показатели силовой подготовленности.

По результатам опроса 43 студентов 2 курса МГТУ им. Н. Э. Баумана, из них юношей  $n=29$  и девушек  $n=14$  было выявлено, что 48,3% студентов и 42,9% предпочитают аудиторные формы занятий, что может служить причиной поиска и внедрения новых средств физического воспитания в рамки элективных занятий по физической культуре. Также было выявлено, что 20,7% юношей и 21,4% девушек отдали предпочтение общей физической подготовке, 23,5% студентов и 28,7% студенток оказалось интересно осваивать бодибилдинг. Это послужило основанием для разработки содержания экспериментальных занятий с преимущественным применением бодибилдинга в комплексе с ОФП.

По результатам исходного уровня индекса Руфье было выявлено, что у девушек показатель несколько хуже, чем у юношей. Первоначальная оценка индекса Руфье у юношей «удовлетворительно», а у девушек «плохо». Через четыре месяца проведения экспериментальных занятий наблюдались значительные улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы и у юношей, и у девушек. У юношей индекс улучшился с  $8,53 \pm 4,24$  до  $6,51 \pm 2,85$ , а у девушек с  $11,43 \pm 4,51$  до  $9,91 \pm 2,56$ .

При анализе динамики пробы Штанге и Генчи, также наблюдаются положительные изменения достоверного характера (табл. 1).

**Таблица 1. – Динамика результатов функциональных показателей дыхательной системы у юношей и девушек**

Тест	Группы	Статистические показатели				
		X ±δ		t	P	%
		До	После			
Проба Штанге	Юноши( $n=14$ )	42,50±7,72	48,21±3,68	2,53	<0,05	13,44
	Девушки( $n=9$ )	36,56±5,13	43,89±2,88	3,41	<0,05	20,05
Проба Генчи	Юноши( $n=14$ )	37,07±2,34	41,36±1,76	2,90	<0,05	11,57
	Девушки( $n=9$ )	30,33±4,72	38,33±2,77	3,82	<0,05	26,38

У юношей достоверно увеличилось время задержки дыхания на вдохе с  $42,50 \pm 7,72$  до  $48,21 \pm 3,68$ , что в секундах составляет 5,71 (13,44%), а на выдохе – с  $37,07 \pm 2,34$  до  $41,36 \pm 1,76$ , на 4,29 сек (11,57%). У девушек время задержки дыхания на вдохе достоверно увеличилось с  $36,56 \pm 5,13$  до  $43,89 \pm 2,88$ , что

составляет разницу в 7,33 сек (20,05%), а на выдохе – с 30,33±4,72 до 38,33±2,77, на 8 сек (26,38%).

**Таблица 2. – Динамика результатов тестирования физической подготовки юношей и девушек до и после внедрения экспериментальных занятий**

Тест	Группы	Статистические показатели			
		X ±δ		t	P
		До	После		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Юн (n=14)	35,14±3,68	47,29±3,56	2,65	<0,05
	Дев (n=9)	28,56±3,36	36,67±3,39	2,38	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз/мин)	Юн (n=14)	21,93±2,51	43,01±1,23	3,86	<0,05
	Дев (n=9)	9,44±3,67	20,83±2,17	3,12	<0,05
Прыжки через скакалку (кол-вораз/мин)	Юн (n=14)	85,57±5,43	90,07±1,65	2,01	>0,05
	Дев (n=9)	100,11±6,92	106,89±2,62	2,12	>0,05
Кистевая динамометрия ведущей руки	Юн (n=14)	40,2±4,22	55,3±3,34	2,22	<0,05
	Дев (n=9)	34,5±3,33	40,4±2,73	2,28	<0,05

При n=14 tтабл=2,145, при n=9 tтабл=2,262

После внедрения экспериментальных занятий с преимущественным применением бодибилдинга количество поднятий туловища у юношей увеличилось с 36,14±3,68 до 41,29±1,56 (на 14,25%), а у девушек с 29,56±3,36 до 34,67±1,39 (на 17,29%).

Для определения показателей силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса был выбран тест сгибание и разгибание рук лежа на полу (кол-во раз/мин).

Из таблицы 2 видно, что средние результаты у юношей намного выше, чем у девушек, что связано с разными градациями норм, взятых из комплекса ГТО, ввиду анатомических различий мышечной системы по половому признаку. Также результаты, приведенные в таблице, показали, что после эксперимента у юношей увеличилось количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с 21,93±6,51 до 31,01±2,23 (на 41,40%). У девушек количество сгибаний и разгибаний рук увеличилось с 11,44±3,67 до 15,83±2,17 (на 38,37%). Для определения показателей силовой выносливости мышц ног был выбран тест прыжки через скакалку (кол-во раз/мин). Как видно из таблицы 2, количество прыжков после экспериментальных занятий у юношей выросло с 85,57±5,43 до 110,07±1,65, т.е. на 28,63%, а у девушек с 106,11±6,92 до 136,89±2,62 (на 29,01%).

Для определения показателей силовых способностей использовался динамометрический показатель с помощью устройства- кистевого динамометра. Как видно из таблицы 2, результат силовых показателей ведущей руки у юношей увеличилось с 40,2±4,22 до 55,3±5,34, а у девушек с 34,5±3,33 до 40,4±2,73.

На основании закономерностей построения занятий физическими упражнениями, в начале основной части ЧСС у юношей достигала 150 уд/мин, и 167 у девушек уд/мин, что необходимо для нормального функционирования организма во время выполнения основной деятельности. На 5 минуте наблюдается постепенное повышение ЧСС у юношей до 160 уд/мин и у девушек до 170 уд/мин.

В ходе занятия, с 10 по 35 мин наблюдается повышение ЧСС в среднем до 165 уд/мин у юношей и до 170 уд/мин у девушек, что объясняется выполнением силовых упражнений в данный временной промежуток.

Во время выполнения ОФП с преимущественным применением бодибилдинга в течение 20 мин, как у юношей, так и у девушек, наблюдается значительное превышение ЧСС по сравнению с первыми 35 мин. В среднем у юношей ЧСС повысился до 170 уд/мин, а у девушек до 175 уд/мин.

Несмотря на закономерное обоснование превышения ЧСС у девушек по сравнению с юношами, на 50-ой минуте выполнения ОФП у девушек наблюдается значительный скачок пульса более чем на 180 уд/мин, что объясняет необходимость проведения занятий у девушек и юношей отдельно с варьированием интенсивности нагрузки с учетом половых особенностей студентов.

Для оценки психического состояния был выбран тест на быстроту мышления. По мнению Вайнера Э.Н. признаком ухудшения психического здоровья является снижение умственной работоспособности.

По результатам, можно сказать, что количество девушек, имеющих высокую быстроту мышления, увеличилось на 2,5% по сравнению с начальным тестированием.

В целом наблюдаются изменения показателей после внедрения экспериментальных занятий. После занятий бодибилдингом увеличилось количество студентов, имеющих среднюю быстроту мышления – юношей на 13,7%, девушек на 4,2%. Соответственно, уменьшился процентный показатель студентов, имеющих низкую быстроту мышления.

Исходя из данных можно сделать вывод о том, что у юношей изначально коммуникативные склонности выражены лучше, чем у девушек (девушек, имеющих очень высокий уровень коммуникативных склонностей на 2,3% меньше, чем юношей, а высокий уровень – меньше на 4,7%).

Процент девушек, имеющих очень высокий уровень коммуникативных склонностей, остался неизменным по сравнению с первичной диагностикой. Прирост девушек, имеющих высокую быстроту мышления, составил 1,8%.

Можно сделать вывод о том, что экспериментальные занятия больше повысили коммуникативные качества юношей, чем девушек (юношей, имеющих низкий уровень коммуникативных склонностей, после эксперимента стало меньше на 3,8%, а девушек – на 2%).

**Выводы.** Было выявлено положительное влияние экспериментальных занятий с преимущественным применением бодибилдинга на здоровье студентов. Таким образом была подтверждена гипотеза о том, что занятия

бодибилдингом оказали положительное влияние на здоровье студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана.

### Литература

1. Горбунов, В.И. Медико-социальные аспекты состояния здоровья студентов / В.И. Горбунов, Г.В. Возженникова, И.Н. Исаева.- Текст: электронный // Ульяновский медико–биологический журнал.- 2014.– № 1.- С.93-96.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-sostoyaniya-zdorovya-studentov> (дата обращения: 07.03.2024).

2. О национальной доктрине образования в Российской Федерации: постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751.- URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_97368/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97368/) (дата обращения: 03.03.2024).- Текст: электронный.

3. Проба Штанге и Генчи как определение возможности организма / Ребизова Е.А., Гусаков И.Г., Гиль Г.В., Бритько Е.А. // Материалы докладов 52-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов: в 2-х томах, Витебск, 24 апреля 2019 г.- Витебск: Витебск. гос. технолог. ун-т, 2019. – Т. 1. – С. 365-367.

*Баранова Мария Михайловна – студентка 5 курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», mari.baranova.01@bk.ru*

*Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru*

### *THE INFLUENCE OF ELECTIVE CLASSES WITH THE PREDOMINANT USE OF BODYBUILDING ON THE HEALTH OF STUDENTS OF BAUMAN MOSCOW STATE TECHNICAL UNIVERSITY*

*Baranova Maria Mikhailovna – 5th year student of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", mari.baranova.01@bk.ru*

*Rezenova Maria Vladimirovna – Senior lecturer at the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", rezenov69@mail.ru*

*Abstract. This article discusses the introduction of elective classes with the predominant use of bodybuilding on the health of students of Bauman Moscow State Technical University. The structure of classes is substantiated to test the hypothesis that elective classes with the predominant use of bodybuilding can have a positive impact on the health of students of Bauman Moscow State Technical University. The impact of elective bodybuilding classes on the health of students of non-physical education universities has not been studied enough at present. Therefore, it becomes relevant to develop the structure and content of elective classes with the predominant use of bodybuilding*

*Keywords: bodybuilding, health, elective classes, the influence of bodybuilding on health, students*

### *References*

*1. Gorbunov, V.I. Mediko-social'nye aspekty sostoyaniya zdorov'ya studentov / V.I. Gorbunov, G.V. Vozzhennikova, I.N. Isaeva.- Tekst: elektronnyj // Ul'yanovskij mediko–biologicheskij zhurnal.- 2014.– № 1.- S.93-96.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-sostoyaniya-zdorovya-studentov> (data obrashcheniya: 07.03.2024).*

2. *O nacional'noj doktrine obrazovaniya v Rossijskoj Federacii: postanovlenie Pravitel'stva RF ot 04.10.2000 № 751.- URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_97368/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97368/) (data obrashcheniya: 03.03.2024).- Tekst: elektronnyj.*

3. *Proba Shtange i Genchi kak opredelenie vozmozhnosti organizma / Rebizova E.A., Gusakov I.G., Gil' G.V., Brit'ko E.A. // Materialy dokladov 52-j Mezhdunarodnoj nauchno-tekhnicheckoj konferencii prepodavatelej i studentov: v 2-h tomah, Vitebsk, 24 aprelya 2019 g.- Vitebsk: Vitebsk. gos. tekhnolog. un-t, 2019.- T. 1.- S. 365-367.*

УДК 797.14

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАРТОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ЯХТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В КЛАССЕ ЯХТ «ILCA 6»**

Береза Е.И., Захрямина Л.Н.

***Аннотация.** Статья посвящена анализу соревновательной деятельности яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», на основе которого впервые в теории и методике парусного спорта была разработана классификация предстартовых технико-тактических действий (ТТД) гонщиков. Проведен сравнительный анализ предстартовых действий лидеров – гонщиц, ушедших со старта в первой пятерке, и аутсайдеров – гонщиц, ушедших со старта в последней пятерке, в конкретных гонках и рассчитан удельный вес ТТД различного характера. Разработана карта риска взятия старта в различных зонах стартовой линии, с помощью которой была проведена оценка склонности к риску гонщиц обеих групп.*

***Ключевые слова:** парусный спорт, технико-тактическое действие, старт*

**Введение.** Старт является подспорьем для реализации стратегического плана на всю гонку (возможность идти в правильном направлении к выгодной стороне дистанции). Поэтому выбранное место на стартовой линии и позиция яхты относительно флота в момент стартового сигнала во многом предопределяет исход гонки. Для того, чтобы занять оптимальную тактическую позицию на линии, необходимо выполнить ряд технико-тактических действий в течение пятиминутной стартовой процедуры. На сегодняшний день остается актуальным вопрос о планировании, организации и контроле за технико-тактической подготовкой на стартовой линии яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», а также о составе и соотношении планируемых средств подготовки. Учитывая все выше сказанное, нами была разработана классификация ТТД на старте яхтсменов, выступающих в данном классе, и карта риска взятия старта в различных зонах стартовой линии.

**Цель.** Провести сравнительный анализ технико-тактических действий во время стартовой процедуры яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6».

**Методы и организация исследования.** На основе записей GPS-треков (онлайн-платформа <https://www.sapsailing.com>) был проведен сравнительный анализ предстартовых маневров яхтсменок-гонщиц, находящихся в топ-100 мирового рейтинга (на 08.01.2024 г.) в данном классе яхт, в 10 гонках на крупных международных регатах 2023 года (2 этапа Кубка мира и чемпионат мира) в

различный ветровой диапазон (6-24 узла). Количество гонщиц во флоте варьировалось от 39 до 52 человек. Исследовались действия яхтсменов-лидеров, стартовавших в конкретной гонке в первой пятерке, и действий аутсайдеров (гонщиц, ушедших со старта в последней пятерке, не считая фальстартовавших гонщиц). Учитывались действия, совершенные с момента сигнала «Предупреждение» (Флаг класса, 5 минут до старта) и до момента сигнала «Старт открыт».

Статистический анализ данных проводился с помощью программы MS Excel. Данные представлены в виде средних значений и стандартного отклонения. Рассчитывался удельный вес (%) конкретных маневров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта был составлен перечень технических действий, применяемых до старта: повороты («Оверштаг» – поворот против ветра, «Фордевинд» – поворот по ветру), задний ход (вынос паруса под ветер), «Краббинг» (вынос паруса под ветер с повторяющимися движениями руля на ветер для перемещения яхты выше по ветру), приведение яхты против ветра (изменение курса). Вышеперечисленные действия в различных ситуациях на стартовой линии могут решать дифференцированные тактические задачи: удержание текущей позиции, определение выгодной стороны линии, атакующие/оборонительные действия по отношению к соперникам и перестроение, направленное на использование изменений ветровых условий.

В таблице 1 представлено сравнение совершенных маневров во время предстартовой процедуры в различных ветровой диапазон у лидеров и аутсайдеров.

В результате анализа выявлено, что среднее количество совершенных предстартовых маневров лидерами флота в слабый ветер на 38,5% ( $16 \pm 1,6$  ед. и  $10 \pm 2,2$  ед.) больше, чем у аутсайдеров, на 36% ( $17 \pm 2,5$  ед. и  $11 \pm 1,2$  ед.) больше в средний ветер и на 53% ( $19 \pm 1,6$  ед. и  $9 \pm 2,2$  ед.) больше в сильный ветер. Такое распределение может объясняться тем, что по мере увеличения ветра отстающая группа чувствует неуверенность в маневрировании, опасаясь переворота, и тем самым сокращая количество действий до минимума.

**Таблица 1. – Сравнение совершенных маневров во время предстартовой процедуры в различных ветровой диапазон у лидеров и аутсайдеров (X, σ)**

Технико-тактическое действие	Группа яхтсменов	Скорость ветра		
		<8 узлов	9-15 узлов	>16 узлов
Перестроение	Лидеры	$2 \pm 1,2$	$3 \pm 2$	$4 \pm 1,2$
	Аутсайдеры	$1 \pm 0,4$	$2 \pm 1$	$2 \pm 1,2$
Оборонительные действия	Лидеры	$1 \pm 0,5$	$1 \pm 0,5$	$1 \pm 0,2$
	Аутсайдеры	$4 \pm 2,2$	$3 \pm 1,2$	$2 \pm 1$
Атакующие действия	Лидеры	$4 \pm 1,2$	$3 \pm 2,2$	$2 \pm 1$
	Аутсайдеры	$1 \pm 0,2$	$1 \pm 0,4$	0
Удержание позиции	Лидеры	$6 \pm 1$	$7 \pm 2$	$10 \pm 2$
	Аутсайдеры	$3 \pm 1,8$	$4 \pm 1,2$	$4 \pm 1,2$

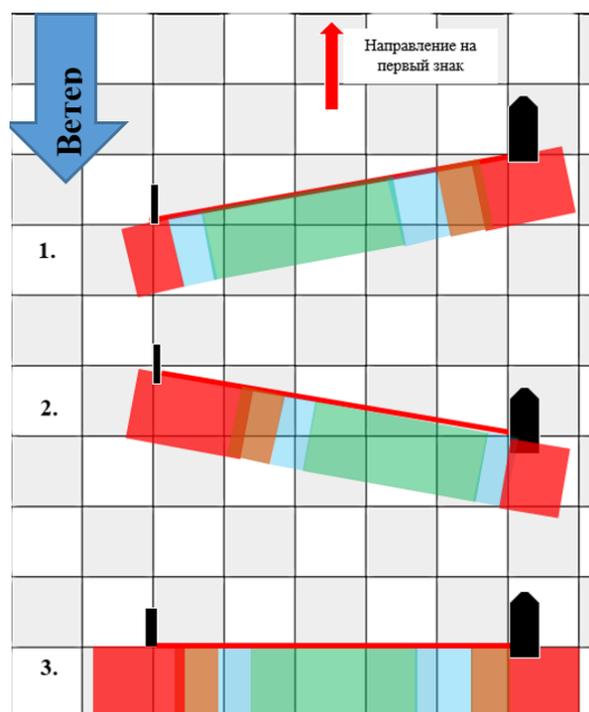
Технико-тактическое действие	Группа яхтсменов	Скорость ветра		
		<8 узлов	9-15 узлов	>16 узлов
Определение выгодной стороны	Лидеры	3±1	3±1	2±1,2
	Аутсайдеры	1±0,2	1±0,2	1±0,2
Итого действий:	Лидеры	16±1,6	17±2,5	19±1,6
	Аутсайдеры	10±2,2	11±1,2	9±2,2

*Примечание: узел – единица измерения скорости ветра*

Установлено, что наиболее часто совершаемыми предстартовыми технико-тактическими действиями у лидеров в любой ветровой диапазон является удержание позиции на линии –  $6\pm 1$  ед. (37%) в слабый ветер,  $7\pm 2$  ед. (41%) – в средний ветер,  $10\pm 2$  ед. (52%) – в сильный ветер. Отметим, что данный вид маневров наиболее трудный в техническом исполнении относительно остальных, так как требует от спортсмена четкого и своевременного выполнения комбинации из сложных последовательных действий. Сравнивая количество выполненных действий для удержания позиции лидеров и отстающих гонщиков, можно сделать вывод, что последние в среднем на 51% реже совершают действия подобного рода ( $3\pm 1,8$  ед. – в слабый ветер,  $4\pm 1,2$  ед. – в средний ветер и  $4\pm 1,2$  ед. – в сильный ветер), что, вероятно, связано с недостаточным уровнем технического мастерства. Стоит отметить, что аутсайдеры в среднем выполняют на 67% больше оборонительных действий, чем лидеры, которые в свою очередь, наоборот, гораздо чаще (на 78%) переходят в атаку. Возможно, причиной этому также является низкий уровень технического мастерства и страх «нападать» на более опытных соперников.

Отметим, что успешность взятия старта определяется не только тактическим позиционированием относительно ближайших соперников, но и стартовой позицией в стратегическом планировании маршрута относительно концов линии. В случае, когда один из концов ближе к первому знаку, говорят о перекошенности линии, выражающейся в процентном отношении, и чем больше перекошен, тем более выгоден конец. Чем ближе гонщик берет старт к выгодному концу, тем больше вероятность выигрыша на первом отрезке дистанции. Однако нужно иметь в виду, что в выгодной стороне линии будет сконцентрирована большая часть флота в попытке выиграть старт, что повышает риск не стартовать в оптимальной тактической позиции, так как это требует высокого уровня технического мастерства.

В попытке разобраться, насколько лидеры и аутсайдеры флота склонны рисковать на стартовой линии, нами была разработана авторская карта риска для взятия старта в различных зонах стартовой линии при её всевозможном расположении относительно ветра и первого знака (рис. 1).



**Рисунок 1 – Карта риска взятия старта в различных зонах стартовой линии при её всевозможном расположении относительно первого знака**

Красным цветом обозначены выгодные зоны с повышенным риском нахождения (от 5 до 10% длины линии от выгодного конца или от противоположного конца), оранжевый цвет – зона рядом с выгодным концом линии (от 11 до 20% длины линии от выгодного конца), риск выше среднего, голубой – зоны со средним риском, расположенные от 20 до 35% длины линии от выгодного конца (или от противоположного конца) и зеленый цвет – зоны с низким риском (самая большая часть линии, 40-80% от выгодного конца).

Установлено, что лидеры флота гораздо менее склонны брать старт из самой рискованной зоны, в отличие от аутсайдеров. В красной зоне, близкой к выгодному концу, лидеры стартовали в 10% случаев (5 раз) в сравнении с аутсайдерами – 40% (20 раз). Чаще всего (30 раз, 60%) лидеры находились в оранжевой зоне, в свою очередь аутсайдеры в этой зоне стартовали в 10% случаев (5 раз). Можно сделать вывод, что лидеры, обладая более высоким уровнем технико-тактической подготовленности, гораздо больше предпочитают взять надежный старт недалеко от выгодной стороны и от большой скученности лодок, распределив все силы по дистанции, в отличие от аутсайдеров, которые чаще стремятся выиграть гонку со старта.

### **Выводы:**

1. На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что наиболее распространенными технико-тактическими действиями лидеров флота являются: удержание занятой позиции на линии и атакующие действия. Аутсайдеры в 2 раза реже выполняют маневры, связанные с удержанием позиции, и чаще совершают оборонительные действия.

2. Установлено, что лидеры чаще выбирают консервативную тактику, стартуя недалеко от выгодного конца линии (в оранжевой зоне), что скорее всего является оптимальным решением для успешного прохождения гонки.

**Рекомендации.** В практику технико-тактической подготовки яхтсменов, находящихся на этапах УТГ и ССМ, рекомендуется интегрировать упражнения, направленные на удержание позиции на стартовой линии и атаку соперников. При проведении теоретических занятий необходимо включить объяснение тактики по разработанной карте риска взятия старта в различных зонах линии.

**Заключение.** Разработанная классификация технико-тактических предстартовых действий яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», разработанная карта риска взятия старта в различных зонах стартовой линии и полученные результаты анализа соревновательной деятельности гонщиков различного уровня подготовленности, позволят в будущем разработать методику совершенствования и комплексного контроля технико-тактического мастерства яхтсменов на старте.

### Литература

1. Захрямина, Л. Н. Формирование психофизической готовности яхтсмена высокой квалификации к соревновательной деятельности: дис.... канд. пед. наук. ... кандидат педагогических наук: 13.00.04 / Захрямина Лилия Николаевна. – Москва, 2022. – 187 с.

2. Костюк, Ю. И. Критерии технико-тактического мастерства яхтсменов / Ю. И. Костюк, Г. В. Белов, В. Б. Иссурин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. – Том 3. – Краснодар, 2000. – С. 51-58.

3. Суворов В. В., Классификация технико-тактических действий бойцов армейского рукопашного боя в партере / Суворов В. В., Баранюк В. И., Стрелков А.А., Кушнарченко И. А. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (10 (212)), 424-428.

*Бережа Екатерина Ивановна – аспирантка кафедры теории и методики гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, katebereza.sailing@mail.ru*

*Захрямина Лилия Николаевна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, zakhryamina\_liliya@mail.ru*

### COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PRESTART ACTIONS OF SAILORS, PERFORMING IN THE ILCA 6 YACHT CLASS

*Bereza Ekaterina Ivanovna – postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Rowing and Sailing named after A.F. Komarov, of The Russian University of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Zakhryamina Lilia Nikolaevna – PhD in Pedagogic sciences, associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Rowing and Sailing named after A.F. Komarov, of The Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Abstract.* The article is devoted to the analysis of the competitive activities of sailors competing in the ILCA 6 yacht class, on the basis of which, for the first time in the theory and methodology of sailing, a classification of pre-start technical and tactical actions (TTA) of racers was developed. A comparative analysis of the pre-start actions of leaders and outsiders in specific races was carried out and the specific gravity of TTA of various types was calculated. A risk map of taking the start in different zones of the starting line was developed, with the help of which the risk propensity of racers of both groups was assessed.

*Keywords:* sailing, technical and tactical action, classification

#### References

1. Zakhryamina, L. N. Formation of psychophysical readiness of highly qualified yachtsmen for competitive activity: dis. ...candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 / Zakhryamina Liliya Nikolaevna. – Moscow, 2022 – 187 p.

2. Kostyuk, Yu. I. Criteria of technical and tactical skills of yachtsmen / Yu. I. Kostyuk, G. V. Belov, V. B. Issurin // Actual issues of physical culture and sports: proceedings of the Scientific Research Institute of Problems of Physical Culture and Sports KubGAFK. – Volume 3. – Krasnodar, 2000. – pp. 51-58.

3. Suvorov V. V., Classification of technical and tactical actions of fighters of army hand-to-hand combat in the stalls / Suvorov V. V., Baranyuk V. I., Strelkov A.A., Kushnarenko I. A. // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, (10 (212)), 424-428.

УДК 797.122

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Бондарев М.М.

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям деятельности Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК) и результатам выступлений сборной команды Российской Федерации по гребле на байдарках и каноэ на международных соревнованиях (Первенство мира по гребле на байдарках и каноэ 2021 г., Чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ 2018, 2021 гг., Игры XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне).

**Ключевые слова:** актуальность развития, результаты выступлений, гребля на байдарках и каноэ, Чемпионат мира, Первенство мира, Игры XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне

**Введение.** Исследование посвящено особенностям деятельности Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК) и результатам выступлений сборной команды Российской Федерации на международных соревнованиях. В статье рассмотрены особенности организации ВФГБК, изучены и проанализированы результаты выступления команд российских спортсменов на международных соревнованиях в период с 2012 г. по 2021 г.

**Основная часть.** Федерация гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК) была основана в 1924 г. Она возникла в ответ на растущий интерес к этому виду спорта и необходимость стандартизации правил и организации соревнований. Международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной Федерации Каноэ (ICF). В России её представителем

является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК). ФГБК начала свою деятельность с небольшого числа стран-участниц, и с течением времени привлекла все больше членов.

На основе анализа источниковой базы была изучена роль ВФГБК в развитии гребли на байдарках и каноэ, которая заключается в управлении и регулировании соревнований, а также развитии данного вида спорта. Деятельность ВФГБК охватывает различные аспекты, включая организацию соревнований, стандартизацию правил, развитие спортсменов, обеспечение безопасности и обучение, а также содействие популяризации гребли на байдарках и каноэ [1].

**Таблица 1. – Результаты выступлений сборной команды России в Первенстве мира по гребле на байдарках и каноэ 2021 г., Чемпионате Европы по гребле на байдарках и каноэ 2018, 2021 гг.; на Играх XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне**

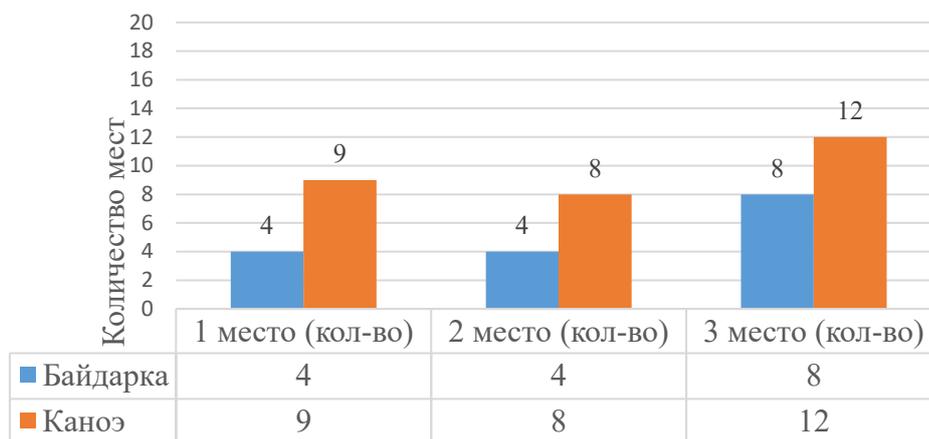
Наименование соревнований	Место в медально м зачете	Имя спортсмена	Вид программы соревнований	Место в программе
2021 год Чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ (мужчины, женщины) г. Познань (Польша)	4	Виктор Гавриленко	K1 500м	2 место
		Олег Гусев	K4 1000м	3 место
		Максим Спицифцев	K4 1000м	3 место
		Олег Синавин	K4 1000м	3 место
		Виталий Ершев	K4 1000м	3 место
		Виктор Мелентьев	C2 500м	1 место
		Владислав Чеботар	C2 500м	1 место
		Кирилл Шамшурин	C1 1000м	3 место
		Олег Гусев	K4 500м	3 место
		Максим Спицифцев	K4 500м	3 место
		Александр Сергеев	K4 500м	3 место
		Виталий Ершев	K4 500м	3 место
		Юрий Постригай	K2 200м	3 место
		Александр Дьяченко	K2 200м	3 место
		Кирилл Шамшурин	C2 1000м	2 место
		Юрий Первушин	C2 1000м	2 место
Олеся Ромасенко	C1 200м	3 место		
Елена Миронченко	K1 5000м	2 место		
2012 год Игры XXX Олимпиады г.Лондон (Великобритания)	4	Иван Штиль	C1 200м	3 место
		Алексей Коровашков	C1 1000м	3 место
		Юрий Первушин	C1 1000м	3 место
		Юрий Постригай	K2 200м	1 место
		Александр Дьяченко	K2 200м	1 место
2018 год Чемпионат Европы (мужчины, женщины) г.Белград (Сербия)	3	Кира Степанова	K4 500м	3 место
		Вера Собетова	K4 500м	3 место
		Светлана Черноговская	K4 500м	3 место
		Анастасия Панченко	K4 500м	3 место
		Павел Петров	C4 500м	1 место

Наименование соревнований	Место в медально м зачете	Имя спортсмена	Вид программы соревнований	Место в программе
2018 год Чемпионат Европы (мужчины, женщины) г.Белград (Сербия)	3	Виктор Мелентьев	C4 500м	1 место
		Михаил Павлов	C4 500м	1 место
		Иван Штиль	C4 500м	1 место
		Ксения Курач	C1 500м	2 место
		Ирина Андреева	C2 500м	3 место
		Олеся Ромасенко	C2 500м	3 место
		Юрий Постригай	K2 500м	2 место
		Василий Погребан	K2 500м	2 место
		Иван Штиль	C1 200м	2 место
		Олеся Ромасенко	C1 200м	1 место
		Наталья Подольская	K2 200м	2 место
		Вероника Собетова	K2 200м	2 место
		Александр Коваленко	C2 200м	1 место
		Иван Штиль	C2 200м	1 место
		Ирина Андреева	C2 200м	3 место
Олеся Ромасенко	C2 200м	3 место		
Кирилл Шамшурин	C1 5000м	2 место		

На основе проведенного сравнительного анализа выступлений команды сборной России по гребле на байдарках и каноэ были представлены результаты спортсменов, выступавших на международных соревнованиях, таких как Первенство мира по гребле на байдарках и каноэ 2021 г., Чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ 2018, 2021 гг., Игры XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне [1-4], которые отражены в таблице 1.

Согласно данным, представленным в таблице 1, сборная команда России показывает наилучшие результаты преимущественно в таких видах программы как K2 и C2 (экипаж, состоящий из двух человек, где K2 – это байдарка, состоящая либо из 2 мужчин, либо из 2 женщин, C2 – это каноэ состоящее либо из 2 мужчин, либо из 2 женщин, составление экипажей разного пола запрещено правилами соревнований).

На основе данных, представленных в таблице 1, а также ранжирования мест, был проведен анализ показателей завоеванных мест на международных соревнованиях между двумя классами «байдарка» и «каноэ», результаты которых представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Общее соотношение количества медалей, завоёванных сборной России по гребле на байдарках и каное на Первенстве мира 2021г, Чемпионате Европы 2018, 2021 гг.; на Играх XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне между двумя классами «байдарка» и «каное»**

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, можно заметить, что в сумме количество завоёванных медалей сборной командой России на Первенстве мира 2021 г., Чемпионате Европы 2018, 2021 гг.; на Играх XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне в классе «каное» больше, чем в классе «байдарка», что свидетельствует о большей конкуренции, большем количестве участников соревнований, а также о более слабой подготовке спортсменов в классе «байдарка».

**Выводы.** Таким образом, на основе изучения деятельности ВФГБК, а также проведенного анализа результатов международных соревнований в гребле на байдарках и каное, можно сделать вывод, что количество завоёванных мест в классе «байдарка», значительно меньше, чем в классе «каное», что свидетельствует о большей конкуренции в данном виде программы соревнований, а также о необходимости применения новых подходов к подготовке спортсменов – байдарочников.

### Литература

1. Брюханов, Д.А. Проблемы трансформации олимпийской программы соревнований по гребле на байдарках и каное / Д.А. Брюханов // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 5. - С. 87.
2. Брюханов, Д. Хроника олимпийских побед в гребле на байдарках и каное: учебное пособие / Д. Брюханов. – Волгоград, 2022. – 94 с.
3. Костенко, Е.Г. Моделирование и планирование спортивных соревнований по гребле на байдарках и каное / Е.Г. Костенко, А.А. Галкин // Человеческий капитал. - 2023. - № 5 (173). - С. 186-193.
4. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каное. Результаты международных соревнований: [Электронный ресурс] URL <https://www.kayak-canoer.ru/ru/sorevnovaniya/rezul-taty-mezhdunarodnykh-sorevnovanij> (дата обращения 20.02.2024).

Бондарев Михаил Михайлович, бакалавр 4 курса, кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, [mischa.bondarev2015@gmail.com](mailto:mischa.bondarev2015@gmail.com), Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

#### ACTIVITIES OF THE ALL-RUSSIAN FEDERATION OF KAYAKING AND CANOEING: DEVELOPMENT PROSPECTS

*Bondarev Mikhail Mikhailovich, 4th year bachelor student, Theory and Methods of Rowing and Sailing Department named after. A.F. Komarova, [mischa.bondarev2015@gmail.com](mailto:mischa.bondarev2015@gmail.com), Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. The article is devoted to the peculiarities of the activities of the All-Russian Federation of Kayaking and Canoeing and the results of the performances of the Russian Federation national team in kayaking and canoeing at international competitions: World Kayak and Canoe Championships of 2021; European Championships of kayaking and canoeing of 2018, 2021; the Games of the XXX Olympiad of 2012 in London.*

*Keywords: relevance of development, performance results, kayaking and canoeing, World Championship, Games of the XXX Olympiad of 2012 in London*

#### References

1. Bryukhanov, D.A. Problems of transformation of the Olympic program of kayaking and canoeing competitions / D.A. Bryukhanov // *Modern problems of science and education*. - 2021. - No. 5. - P. 87.

2. Bryukhanov, D. *Chronicle of Olympic victories in kayaking and canoeing: textbook* / D. Bryukhanov. – Volgograd, 2022. – 94 p.

3. Kostenko, E.G. Modeling and planning of sports competitions in kayaking and canoeing / E.G. Kostenko, A.A. Galkin // *Human capital*. - 2023. - No. 5 (173). - P. 186-193.

4. Official website of the All-Russian Federation of Kayaking and Canoeing. Results of international competitions: [Electronic resource] URL <https://www.kayak-canoe.ru/ru/sorevnovaniya/rezul-taty-mezhdunarodnykh-sorevnovaniy> (access date 02.20.2024).

УДК 796.92

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ЛЫЖЕРОЛЛЕРНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ В ПЕРИОД С 2005 ПО 2021 ГГ.

Бондарева А.А., Бурдина М.Е.

**Аннотация.** Основная задача исследования посвящена содержанию соревновательных программ Чемпионатов мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах, анализу соревновательной результативности российских спортсменов и национальных сборных команд как по общему количеству медалей, так и по количеству «золотых», «серебряных» и «бронзовых» наград на Чемпионатах мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период с 2005 г. по 2021 г.

**Ключевые слова:** лыжероллеры, Чемпионат мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах, соревновательная результативность

**Введение.** Построение годового тренировочно-соревновательного цикла исходит из основных закономерностей динамики спортивной формы и чередования её фаз, который всем своим содержанием ориентирован на подготовку спортсменов высокого класса к ответственным соревнованиям и достижение «пика» спортивной формы во время главных соревнований сезона. В условиях профессионализации и коммерциализации спорта видна тенденция к расширению общего календаря спортивных соревнований, в числе которых два наиболее ответственных, распределены в сентябре и феврале спортивного сезона, что осложняет возможность достижения оптимальной готовности к срокам главного старта – Чемпионата мира по лыжным гонкам, Олимпийских зимних игр. Такая тенденция вынуждает тренеров и спортсменов строить годичный цикл из нескольких макроциклов, переходить на построение двухциклового макроцикла и отказаться от сезонности в лыжных гонках [1].

**Основная часть.** Лыжники-гонщики в бесснежный период, для совершенствования технического мастерства, применяют такие *параспециально-подготовительные упражнения*, как передвижение на лыжероллерах разных конструкций, но в конце 70-х годов в Европе были проведены первые соревнования на лыжероллерах, в 1988 г. первый чемпионат Европы по лыжероллерам, что послужило основанием для решения Международной федерации лыжного спорта и сноуборда (FIS) выделить лыжероллеры в отдельную дисциплину лыжных гонок. Возникший интерес у спортсменов и зрителей к новой дисциплине лыжных гонок, способствовал организации и проведению такого крупного международного соревнования как Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах. Первый Чемпионат мира был проведён в 2000 г. в Голландии, через два года, в 2002 г. второй Чемпионат мира – в Италии, через три года, в 2005 г. третий Чемпионат мира – во Франции [2, 3]. С 2005 г. последовательность проведения Чемпионатов мира не изменялась, т.е. чемпионаты проводятся каждые два года. За исследуемый период с 2000 г. по 2021 г. было проведено 11 Чемпионатов мира, на которых было разыграно 264 медали (132 среди мужчин и 132 среди женщин).

Соревнования на лыжероллерах проводятся не только на специализированных трассах, но и на главных улицах, площадях городов и населённых пунктов.

Анализ достижений национальных сборных команд на девяти Чемпионатах мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период с 2005 г. по 2021 г. позволил выявить победителя в неофициальном общекомандном зачете – сборная команда России с общим количеством медалей – 61, 2-е место занимает сборная команда Италии – 55 медалей, 3-е место сборная команда Швеции – 47 медалей. Победителями и призёрами соревнований у женщин стали представительницы 11-ти стран, у мужчин – 9-ти стран. В общекомандном зачёте представители 14-ти стран стали победителями и призёрами Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период 2005-2021 гг. (табл. 1).

**Таблица 1. – Итоговые достижения национальных команд на Чемпионате мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2005-2021 гг. (по количеству медалей)**

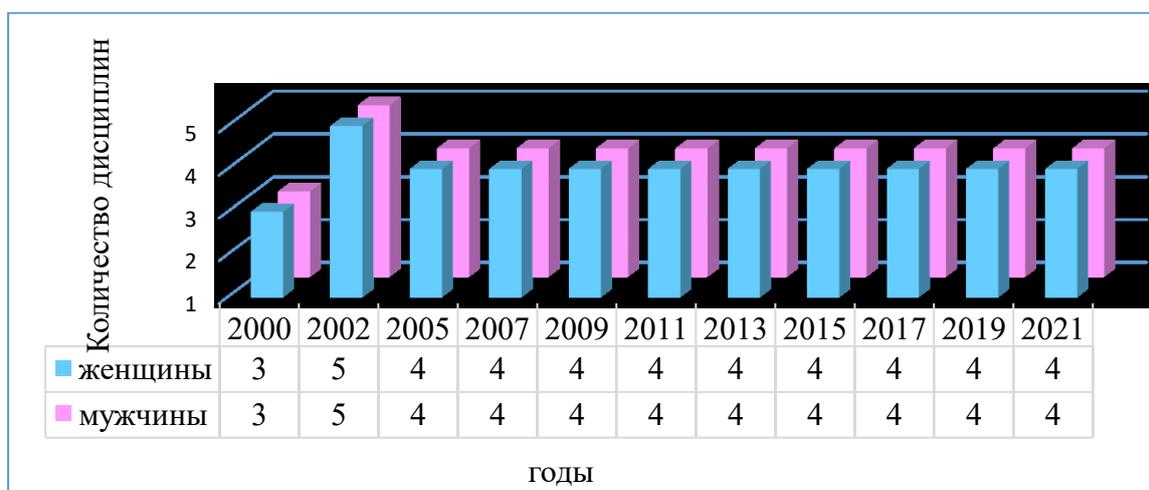
Страна	Мужчины					Женщины					Итого				
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место
Россия	8	6	7	<b>21</b>	<b>2</b>	13	12	15	<b>40</b>	<b>1</b>	21	18	22	<b>61</b>	<b>1</b>
Италия	16	13	10	<b>39</b>	<b>1</b>	3	8	5	<b>16</b>	<b>3</b>	19	21	15	<b>55</b>	<b>2</b>
Швеция	4	7	9	<b>20</b>	<b>3</b>	15	7	5	<b>27</b>	<b>2</b>	19	14	14	<b>47</b>	<b>3</b>
Норвегия	7	6	4	<b>17</b>	<b>4</b>	3	2	2	<b>7</b>	<b>4</b>	10	8	6	<b>24</b>	<b>4</b>
Украина	1	2	3	<b>6</b>	<b>5</b>	1	2	4	<b>7</b>	<b>4</b>	2	4	7	<b>13</b>	<b>5</b>
Германия	--	---	---	---	---	1	1	2	<b>4</b>	<b>6</b>	1	1	2	<b>4</b>	<b>6</b>
Словакия	--	---	1	<b>1</b>	<b>7</b>	---	3	---	<b>3</b>	<b>7</b>	---	3	1	<b>4</b>	<b>6</b>
Румыния	--	2	---	<b>2</b>	<b>6</b>	---	---	---	---	---	---	2	---	<b>2</b>	<b>8</b>
Белоруссия	--	---	---	---	---	---	1	---	<b>1</b>	<b>8</b>	---	1	---	<b>1</b>	<b>9</b>
Латвия	--	---	1	<b>1</b>	<b>7</b>	---	---	---	---	---	---	---	1	<b>1</b>	<b>9</b>
Франция	--	---	1	<b>1</b>	<b>7</b>	---	---	---	---	---	---	---	1	<b>1</b>	<b>9</b>
Чехия	--	---	---	---	---	---	---	1	<b>1</b>	<b>8</b>	---	---	1	<b>1</b>	<b>9</b>
Хорватия	--	---	---	---	---	---	---	1	<b>1</b>	<b>8</b>	---	---	1	<b>1</b>	<b>9</b>
Словения	--	---	---	---	---	---	---	1	<b>1</b>	<b>8</b>	---	---	1	<b>1</b>	<b>9</b>
Всего	36	36	36	<b>108</b>		36	36	36	<b>108</b>		72	72	72	<b>216</b>	

Система начисления очков на Чемпионате мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах соответствует системе начисления очков на этапах Кубков мира по лыжным гонкам с 1-го по 30-е место. Спортсмен, показавший наилучший результат и занявший 1-е место получает 100 очков, занявшему 30-е место начисляют 1 очко (табл. 2).

**Таблица 2. – Система начисления очков Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах**

Место	Очки	Место	Очки
1	<b>100</b>	16	<b>15</b>
2	<b>80</b>	17	<b>14</b>
3	<b>60</b>	18	<b>13</b>
4	<b>50</b>	19	<b>12</b>
5	<b>45</b>	20	<b>11</b>

Место	Очки	Место	Очки
6	40	21	10
7	36	22	9
8	32	23	8
9	29	24	7
10	26	25	6
11	24	26	5
12	22	27	4
13	20	28	3
14	18	29	2
15	16	30	1



**Рисунок 1 – Количество соревновательных дисциплин, представленных в программах Чемпионатов мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период с 2000 г. по 2021 г.**

Первый Чемпионат мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2000 г. был представлен 3-мя соревновательными дисциплинами у мужчин и женщин, в 2002 г. программа увеличилась до 5. Начиная с 3-го Чемпионата мира 2005 г. и на всех последующих Чемпионатах мира количество соревновательных дисциплин остаётся неизменным – 4 (рис. 1).

**Таблица 3. – Программы Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2021 г. и Чемпионата мира по лыжным гонкам 2023 г.**

Чемпионат мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2021 Валь-ди-Фьемме (Италия)			Чемпионат мира по лыжным гонкам 2023 Планица (Словения)		
Дата	Программа		Дата	Программа	
	Муж.	Жен.		Муж.	Жен.
16.09.21	16 км F интервальный старт	10 км F интервальный старт	23.02.23	SP 1,4 км C	SP 1,4 км C
17.09.21	SP 200 м F	SP 200 м F	24.02.23	SK 15C+15F	---

Чемпионат мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2021 Валь-ди-Фьемме (Италия)			Чемпионат мира по лыжным гонкам 2023 Планица (Словения)		
Дата	Программа		Дата	Программа	
	Муж.	Жен.		Муж.	Жен.
18.09.21	2 x 11 км F	2 x 6,5 км F	25.02.23	---	SK 7,5C+7,5F
19.09.21	15 км С массовый старт	13 км С массовый старт	26.02.23	TSP 1,4 км F	TSP 1, 4 км F
<b>Примечание:</b> F – свободный стиль; SP – спринт С – классический стиль; SK – скиатлон TSP – командный спринт Mst – массовый старт			28.02.23	---	10 км F
			01.03.23	15 км F	---
			02.03.23	---	4x5 км C/F
			03.03.23	4x10 км C/F	---
			04.03.23	---	30 км С Mst
			05.03.23	50 км С Mst	---

Особенность соревновательного мезоцикла в рамках Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2021 г. заключается в том, что он проводится в 4 дня у мужчин и женщин в следующей последовательности: индивидуальная гонка с интервальным стартом F у мужчин – 16 км, у женщин – 10 км; на следующий день спринт F на небывало короткую дистанцию для лыжных гонок 200 м у мужчин и женщин; далее эстафета F у мужчин – 2x11 км, у женщин – 2x6,5 км; в заключительный 4-й день проводилась индивидуальная гонка С массовым стартом на дистанции у мужчин – 15 км, у женщин – 13 км. Общая протяжённость соревновательных дистанций за 4 дня составила у мужчин – 42,2 км, у женщин – 29,7 км. (табл. 3).

В первый соревновательный день Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах 2021 г. на дистанции 10 км среди женщин 1-е место заняла Н. Непряева, 3-е место – М. Истомина, на дистанции 16 км среди мужчин 3-е место занял Д. Спицов. Во второй соревновательный день в 200-метровом спринте О. Летучева – 1-е место среди женщин, среди мужчин 2-е место Д. Воронин, 3-е место И. Жилинский. В эстафете победительницами стали Н. Непряева и А. Грухвина. В заключительной гонке в гору на дистанции 15 км среди мужчин победил А. Червоткин, а дистанции 13 км среди женщин серебряный призёр – Н. Непряева, бронзовый призёр – М. Истомина.

**Таблица 4. – Результаты выступлений российских спортсменов на Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах**

Страна и год проведения	Женщины			Всего	Мужчины			Всего
	Кол-во медалей				Кол-во медалей			
	золото	серебро	бронза		золото	серебро	бронза	
Франция, 2005	2	3	2	7	2	1		3
Хорватия, 2007	2	4	2	8	2		1	3
Италия, 2009	4	3	2	9	1		1	2
Норвегия, 2011	---	3	1	4		1		1

Страна и год проведения	Женщины			Всего	Мужчины			Всего
	Кол-во медалей				Кол-во медалей			
	золото	серебро	бронза		золото	серебро	бронза	
Германия, 2013	3	2	3	8			1	1
Италия, 2015	1	---	2	3	1	1	1	3
Швеция, 2017	1	2	1	4	1	1	1	3
Латвия, 2019	1	---	2	3	1	1		2
Италия, 2021	3	2	2	7	1	1	2	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>22</b>

Подведены итоги индивидуальных выступлений российских спортсменов на Чемпионатах мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах в период с 2005 г. по 2021 г. За исследуемый период спортсменки выиграли 53 медали, из них золотые – 17, серебряные – 19, бронзовые – 17, а спортсмены 22 награды разного достоинства, золотых – 9, серебряных – 6, бронзовых – 7.

**Выводы.** С 2005 г. по настоящее время количество соревновательных дисциплин в программе Чемпионата мира по лыжным гонкам в лыжероллерных дисциплинах остаётся неизменным.

В неофициальном общекомандном зачёте по общему количеству медалей разного достоинства 1-е место занимает Россия, 2-е место – Италия, 3-е место – Швеция.

Победителями и призёрами у женщин стали представительницы – 11-ти стран, у мужчин – 9-ти стран.

### Литература

1. Вовк С. И. К проблеме управления спортивной формой / С. И. Вовк // Экстремальная деятельность. – 2015. – № 4. – С. 31-34.
2. Храмов Н. А. Лыжероллеры: прошлое, настоящее, будущее / Н. А. Храмов // Олимпийский бюллетень. – 2010. – № 11. – С. 109-118.
3. Храмов Н. А. Особенности соревновательной деятельности на скоростных лыжероллерах / Н. А. Храмов, В. Г. Сенатская, О. А. Даниленко // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (25-28 апр. 2017 г.) / Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2017. – С. 253-259.

*Бондарева Анастасия Анатольевна, студентка кафедры теории и методики лыжного спорта, nasti.bondareva2015@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, marina-burdina@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE WORLD CHAMPIONSHIPS  
SKI RACING IN ROLLER SKI DISCIPLINES IN THE PERIOD FROM 2005 TO 2021*

*Bondareva Anastasia Antonovna, student of the Department of theory and methodology of skiing, nasti.bondareva2015@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Burdina Marina Evgenievna, Ph.D., associate Professor of the Department of theory and methodology of skiing, marina-burdina@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The main objective of the study is devoted to the content of the competitive programs of the World Ski Championships in roller ski disciplines, to the analysis of the competitive performance of Russian athletes and national teams both in terms of the total number of medals and the number of “gold”, “silver” and “bronze” awards at the World Championships in cross-country skiing in roller ski disciplines from 2005 to 2021.*

*Keywords: roller skis, World Ski Championships in roller ski disciplines, competitive performance*

*References*

- 1. Vovk S. I. On the problems of sports form management / S. I. Vovk // Extreme activities. – 2015. – No. 4. – S. 31-34.*
- 2. Khramov N. A. Roller skis: past, present, future / N. A. Khramov // Olympic Bulletin. – 2010. – No. 11. – S. 109-118.*
- 3. Khramov N. A. Features of competitive activity on high-speed roller skis / N. A. Khramov, V. G. Senatskaya, O. A. Danilenko // Current issues in the training of highly qualified ski racers: materials of the IV All-Russian. scientific-practical conf. (April 25-28, 2017) / Smol. state acad. physical culture, sports and tourism. – Smolensk, 2017. – S. 253-259.*

УДК 796.034.6

## **ДИНАМИКА ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ БРАССИСТОК**

Бочарова Я.Ю., Табакова Е.А.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, касающиеся динамики мировых рекордов на дистанции 200 м брасс у женщин. Предполагается, что обновление рекордов на данной дистанции зависит от большого количества факторов, детальное изучение которых, способствует совершенствованию тренировочных методик и повышению эффективности подготовки высококвалифицированных пловчих. В ходе исследования был проведен статистический анализ динамики мировых рекордов на дистанции 200 м брасс у женщин, а также анализ научной литературы по данной проблеме. В результате были выявлены причинно-следственные связи роста спортивных достижений в разные периоды времени.*

***Ключевые слова:** плавание, высшие спортивные достижения, динамика рекордов, эволюция способа брасс, факторы роста рекордов*

**Введение.** Рост рекордов в спортивном плавании является не только доказательством выдающихся достижений высококвалифицированных спортсменов, но и свидетельством развития этого вида спорта [1, 3]. Факторы,

влияющие на динамику мировых рекордов на протяжении всего рассматриваемого периода, представляли большой интерес к изучению. Тем не менее, большинство работ исследователей [2, 4, 5] посвящено анализу достижений в способе кроль на груди, тогда как подобных исследований на примере способа плавания брасс недостаточно.

### Задачи и методы исследования:

1. Определить динамику изменения рекордов на дистанции 200 м брасс у женщин в период с 1921 по 2023 годы.
2. Выявить особенности изменений результатов в различные периоды времени.

Для анализа показателей использовались документы и архивные материалы (отчеты и протоколы соревнований), содержащие зарегистрированные высшие мировые достижения женщин на дистанции 200 м брасс, начиная от первого официально зарегистрированного рекорда (1921 г.) по настоящий момент.

Данные результаты были преобразованы в график, где по оси X – представлены годы, а по оси Y – результаты в секундах (рис. 1). Используя методы математической статистики, при помощи уравнения « $y = -0,0005x + 1,0292$ » была построена «линия тренда». Также при расчёте коэффициента R-квадрат ( $R^2 = 0,9114$ ) была определена надежность линии тренда.

**Результаты исследования.** Для повышения точности исследования и удобства изложения информации статистический анализ разделен на пять этапов. 1. Первый этап включает в себя период с 1921 г. по 1930 г. На данном этапе можно наблюдать достаточно сильный прогресс результатов, за 9 лет прогресс составил 27 с. Однако показатели в рамках данного временного отрезка находятся значительно выше линии тренда и лишь в 1928 г. прогнозируемый результат совпал с фактическим. Этому поспособствовало то, что тренировка в то время носила все еще довольно примитивный характер. Несмотря на это, рекорды сменялись часто, чему поспособствовала активная пропаганда международных соревнований по плаванию и создание большого количества спортивных сообществ, которые привлекли внимание к спорту. В таких странах, как Нидерланды и Германия плавание приобрело массовую популярность, шло развитие инфраструктуры для проведения занятий, поэтому представительницы данных стран чаще становились рекордсменками.

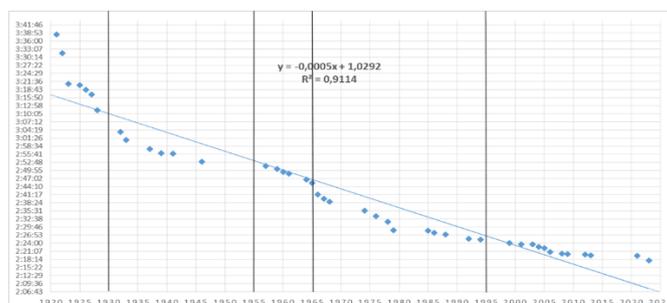


Рисунок 1 – Динамика мировых рекордов на дистанции 200 м брасс у женщин с 1921-2023 гг.

2. Второй этап включает в себя период с 1930 г. по 1955 г. Рекордсменки на данном этапе также, преимущественно из Нидерландов. Прогресс рекордов за 25 лет составил 9,60 с., что значительно меньше, чем на предыдущем этапе. Несмотря на это, фактические результаты превзошли ожидаемые, о чем свидетельствует то, что все показатели находятся ниже линии тренда. Прирост показателей на втором этапе непосредственно связан с рядом факторов.

В середине 30-х гг. Раппель ввел интервальный метод тренировки, при помощи которого стало возможно постепенно подвести спортсмена к запланированному результату на соревновании. Большой прорыв можно объяснить совершенствованием техники выполнения развития старта, в 1936 году появились первые стартовые тумбочки. В период с 1940-1955 гг. можно наблюдать снижение интенсивности обновления рекордов, что обусловлено последствиями войны и сложным социально-экономическим положением ряда стран.

3. Третий этап включает в себя период с 1955 г. по 1965 г. Большая часть рекордов принадлежит спортсменкам из Нидерландов и Советского Союза. Третий этап можно выделить как довольно успешный, так как рекорды сменяются часто, прогресс за столь короткий промежуток времени составил 7,30 с., а фактические показатели совпадают с ожидаемыми, и к концу этапа даже превосходят прогноз. Положительной динамике в рамках рассматриваемого этапа поспособствовали в большей степени изменения в технике плавания брассом. В середине 50-х гг. брассистами стала широко применяться техника «позднего» вдоха. Такой способ прозвали «скоростным» брассом, так как он позволил спортсменам еще быстрее преодолевать дистанцию. Немаловажную роль сыграло и появление первых вариантов тренажеров для пловцов, которые основывались на растягивании резиновых шнуров при выполнении имитационных движений на суше. Начиная с 1960 года годовой объем тренировок стал увеличиваться в два раза. Так, объем плавания доходил до 1000 км в год, а объем работы на суше – до 250 часов в год.

4. Четвертый этап включает в себя период с 1965 г. по 1995 г. Рекордсменки – преимущественно представительницы США, Советского Союза и Восточной Германии. Несмотря на то, что рекорды обновлялись реже, чем на третьем этапе, прогресс за 30 лет составил 20,14 с, что позволяет выделить данный этап как наиболее удачный, так как как результаты значительно превзошли прогноз.

В рамках четвертого этапа произошел большой рывок в эволюции плавания, что и поспособствовало интенсивному росту результатов. Способ выполнения «низкого старта» позволил сократить время от сигнала до толчка, поэтому начиная с 70-х гг. стал широко применяться. Тогда же появились и первые плавательные очки, позволяющие пловцу лучше ориентироваться под водой. Начиная с 1975 г. еще сильнее увеличились и объемы тренировок. Годовой объем плавания стал достигать до 2800-3000 км. В 1980-е гг. неотъемлемой частью тренировочного процесса стали вспомогательные средства, такие как: массаж, баня, фармакология и т.д. Широкое применение получила тренировка в среднегорье. Помимо того, в тренировку стали

внедряться новые виды инвентаря – моноласты и «тормоза». В 1990-е годы появились первые закрытые гидрокостюмы, сшитые из нейлона и лайкры.

5. Пятый этап включает в себя период с 1995 г. по настоящее время. Действующей обладательницей мирового рекорда является представительница России – Евгения Чикунова. Фактические показатели не соответствуют ожидаемым, прогресс результата составил 6,49 с., что значительно меньше, чем на предыдущих этапах.

Пятый этап характеризуется неким застоем результатов, это связано с тем, что внедренные на четвертом этапе средства и методы уже исчерпали себя, организм спортсменок адаптировался к нагрузкам, глобальных нововведений не последовало, и прирост результатов стал стремительно снижаться. Тем не менее, к 2008 году прогресс в технологии изготовления гидрокостюмов достиг небывалых высот. Использование инновационных костюмов, которые не намокали и повышали плавучесть, помогало пловцам лучше проявлять себя на соревнованиях, поэтому с 2010 г. FINA строго регламентировала правила использования гидрокостюмов.

В настоящее время рост результатов больше не происходит за счет увеличения объемов и интенсивности тренировок, поскольку предельные нагрузки на уровне ПАНО и в аэробной зоне уже достигнуты. Теперь внимание направлено на: еще большее повышение рациональности техники плавания брассом, повышение квалификации тренеров для поиска и разработки новых средств и методов тренировки, на изучение воздействия нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменок.

### **Выводы:**

1. Анализ динамики мировых рекордов в плавании на дистанции 200 м брасс у женщин свидетельствует о том, что с момента регистрации первого рекорда по настоящее время рекорды прогрессивно возрастали. В исторической динамике высших достижений спортсменок можно отметить характерные тенденции: периоды равномерного роста рекордов сменяются скачкообразным характером улучшения результатов, которые сменяются относительной стабильностью рекордных достижений.

2. Выявлено, что рост высших спортивных достижений брассисток, специализирующихся на дистанции 200 метров, непосредственно связан с эволюцией тренировочного процесса и зависит от большого количества факторов, таких как: разработка новых методов тренировки, внедрение обновленного специализированного инвентаря и тренажеров, дополнительное использование эргогенических средств, от поиска новых технико-тактических решений в соревновательной деятельности, а также от повышения квалификации тренеров.

### **Литература**

1. Волков, Н.И. Историографический анализ рекордов в плавании / Теория и практика физической культуры. – 1997. – С. 31-37.

2. Карпова, С. Н. Анализ выступлений пловчих–стайеров на олимпийских играх / С.Н. Карпова, В. М. Башкин. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта // ВАК. – 2022. – С. 185–195.

3. Кононова, О.В. Основы техники и методика обучения плаванию брассом. / О.В. Кононова, Е.В. Исупова. Удмуртский университет. – 2017. – С. 50.

4. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира (методы спортивной тренировки) / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.

5. Стародубец, Т.Д. Рост спортивных достижений в плавании /Т.Д. Стародубец, А.В. Циндрин // Вестник науки и образования. – 2021. – С. 103–109.

*Бочарова Яна Юрьевна, студентка 4 курса кафедры Теории и Методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, yana24122002@icloud.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Табакова Елена Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры Теории и Методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, helena-avril@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *DYNAMICS OF THE HIGHEST SPORTS ACHIEVEMENTS OF BREASTSTROKERS*

*Bocharova Yana Yuryevna, 4th year student of the Department of Theory and Methodology of sports and synchronized swimming, aqua aerobics, diving and water polo, yana24122002@icloud.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Tabakova Elena Anatolyevna, PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports and synchronized swimming, aqua aerobics, diving and water polo, helena-avril@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article discusses issues related to the dynamics of world records in the 200 m breaststroke for women. It is assumed that the updating of records at this distance depends on a large number of factors, the detailed study of which contributes to the improvement of training techniques and increase the effectiveness of training highly qualified swimmers. The study conducted a statistical analysis of the dynamics of world records in the 200 m breaststroke for women, as well as an analysis of the scientific literature on this issue. As a result, the causal relationships of the growth of sports achievements in different time periods were revealed.*

*Keywords: swimming, top sports achievements, record dynamics, breaststroke evolution, record growth factors*

#### *References*

1. Volkov, N.I. *Istoriograficheskiy analiz rekordov v plavanii / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 1997. – S. 31-37.

2. Karpova, S. N. *Analiz vy`stuplenij plovchix–stajerov na olimpijskix igrax / S. N., Karpova, V. M Bashkin. Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta // VAK. – 2022. – S. 185–195.*

3. Kononova, O.V., Isupova E.V. *Osnovy` texniki i metodika obucheniya plavaniyu brass /O.V. Kononova, E.V. Isupova. Udmurtskiy universitet. – 2017. – S. 50.*

4. Platonov, V.N. *Sil`nejshie plovcy mira (metody` sportivnoj trenirovki) / Platonov V.N., Fesenko S.L. M.: – Fizkul`tura i sport, 1990. – S. 304.*

УДК 796.412

## ОЦЕНКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Быстрицкая Е.Д., Ростовцева М.Ю.

***Аннотация.** В данной работе для совершенствования исполнительского мастерства гимнасток старших разрядов спортивных команд, выступающих в категории «женщины», на основе кинематического анализа и обработки статистических данных были сформированы критерии оценки при выполнении базовых (однофазовых, двух- и четырёх-фазовых) движений тела.*

***Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, критерии оценки, правила соревнований IFAGG, кинематический анализ, базовые и специфические движения тела*

**Введение.** Сегодня эстетическая гимнастика использует в соревновательных композициях как базовые, так и специфические движения тела из различных современных стилей танца, которые необходимо исследовать с учётом информационных технологий для проведения объективной оценки корректности их выполнения [1, 2].

Актуальность исследования заключается в необходимости формирования инновационного подхода для эффективной отработки технических элементов соревновательной композиции с целью повышения уровня спортивного мастерства гимнасток старших разрядов спортивных команд в эстетической гимнастике.

Цель исследования – сформировать объективные критерии оценки технических элементов эстетической гимнастики на основе результатов анализа кинематических характеристик базовых (однофазовых, двух- и четырёх-фазовых) движений тела.

В соответствии с целью сформулированы основные задачи исследования для её достижения:

1. Определить требуемые характеристики базовых и специфических движений тела согласно правилам соревнований по эстетической гимнастике в категории «женщины»;

2. Выявить специфические характеристики однофазовых, двух- и четырёх-фазовых движений тела на основе мобильного измерительного устройства «Инструмент хореографа»;

3. Сформировать базу данных модельных характеристик и критерии оценки базовых и специфических движений тела в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике в категории «женщины».

**Основная часть.** Методы исследования: аналитический обзор и нормативно-правовая документация; кинематический анализ; моделирование, анализ статистических данных.

Исследование было проведено в два этапа на базе спортивных команд «Аймант» (n=13) и «Феникс» (n=13), выступающих в возрастной категории «женщины», с использованием кинематического анализа и характеристик техники движения тела.

Кинематический анализ и анализ статистических данных проводился на основе авторского мобильного измерительного устройства «Инструмент хореографа», на которое были получены Патент на полезную модель (№2023135062 от 26.12.2023 г.) и Свидетельство на специальную программу для ЭВМ (№2023662443 от 04.04.2023 г.), позволившего получить ключевые модельные характеристики технических элементов и сформировать критерии оценки при выполнении базовых и специфических движений тела, в соответствии с установленными требованиями правил соревнований IFAGG (2017-2022 гг.).

В ходе практического эксперимента однофазовых, двух- и четырёх-фазовых движений тела были выявлены допустимые отклонения от требований правил соревнований по эстетической гимнастике и на основе модельной информации сформированы критерии оценки.

В таблице 1 представлены критерии оценки однофазовых движений тела («изгиб», «наклон», «выпад» и «скручивание») и необходимый уровень их исполнения.

**Таблица 1. – Критерии оценки однофазовых движений тела**

Технические элементы	Технические характеристики	Уровень исполнения	
		«Правильно»	«Неправильно»
Изгиб	Форма четкая и хорошо контролируется. Верхняя часть спины отклоняется от вертикали на 80°.	$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	(0,70°) $\cup$ (90°, 100°)
Наклон и выпад	Форма и линия движения четкие, спина прямая. При наклоне (выпаде) выдерживается угол от вертикали минимум на 45° с ровной спиной.	$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (55°, 65°)
Скручивание	Форма и направление четко видны с хорошим мышечным контролем. Плечи на одной линии и развернуты на 75° от линии бедер.	$p \approx 75^\circ \pm 5^\circ$	(0,65°) $\cup$ (85°, 105°)

Также был проведён анализ при переходе от однофазовых движений тела к более сложным специфическим элементам, таким как двух-фазовые движения тела «расслабление» и «сжатие». В таблице 2 представлены критерии оценки двух-фазовых движений тела и необходимый уровень их исполнения, которые позволяют исследовать не только отклонение тела, но и скорость движения.

**Таблица 2. – Критерии оценки двух-фазовых движений тела**

Технические элементы	Технические характеристики		Уровень исполнения	
			«Правильно»	«Неправильно»
Сжатие	1. Контроль критериев в начальной фазе на вытягивание «выпад» и «наклон».		$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (50°,60°)
	2. Контроль критерия «изгиб» во 2-ой фазе.		$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	(0,70°) $\cup$ (90°,100°)
	3. Смена темпа	Скорость тела	$p \approx$ от 10 м/с <sup>2</sup> и выше	$p \approx$ от 10 м/с <sup>2</sup> и ниже
Скорость рук		$p \approx$ от 50 м/с <sup>2</sup> и выше	$p \approx$ от 50 м/с <sup>2</sup> и ниже	
Расслабление	1. Контроль критериев в начальной фазе на вытягивание	«выпад» и «наклон»	$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (55°, 65°)
		«скручивание»	$p \approx 75^\circ \pm 5^\circ$	(0,65°) $\cup$ (85°, 105°)
	2. Контроль критерия «изгиб» во 2-ой фазе.		$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	(0,70°) $\cup$ (90°, 100°)
	3. Смена темпа	Скорость тела	между 5 м/с <sup>2</sup> и 10 м/с <sup>2</sup>	4 м/с <sup>2</sup> и ниже $\cup$ 11 м/с <sup>2</sup> и выше
Скорость рук		между 15 м/с <sup>2</sup> и 25 м/с <sup>2</sup>	14 м/с <sup>2</sup> и ниже $\cup$ 26 м/с <sup>2</sup> и выше	

Переход к четырёх-фазовым движениям тела таким, как «целостная волна» и «целостный взмах», исследуется по тем же параметрам, как и в двух-фазовых движениях тела.

В таблице 3 представлены критерии оценки технических элементов «целостная волна» и «целостный взмах», в которой по каждому движению показаны технические характеристики и уровень исполнения.

**Таблица 3. – Критерии оценки четырёх-фазовых движений тела**

Технические элементы	Технические характеристики		Уровень исполнения	
			«Правильно»	«Неправильно»
Целостная волна	1. Контроль критериев в начальной и в конечной фазе.	позиция «вытягивание»	$p \approx 25^\circ \pm 5^\circ$ (+20°)	(0,15°) $\cup$ (55°,65°)
		«выпад» и «наклон»	$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (55°, 65°)
		«изгиб»	$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (55°, 65°)
	2. Контроль критерия «изгиб» во 2-ой (и в 3-ей) фазе.		$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	(0,70°) $\cup$ (90°,100°)
	3. Контроль критерия «наклон» и «выпад» во 2-ой (и в 3-ей) фазе.		$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	(0,35°) $\cup$ (55°, 65°)
	4. Смена темпа	Скорость тела	$p \approx$ от 10 м/с <sup>2</sup> и выше	$p \approx$ от 9 м/с <sup>2</sup> и ниже
Скорость рук		$p \approx$ от 25 м/с <sup>2</sup> и выше	$p \approx$ от 24 м/с <sup>2</sup> и ниже	

Технические элементы	Технические характеристики		Уровень исполнения	
			«Правильно»	«Неправильно»
Целостный взмах	1. Контроль критериев в начальной и в конечной фазе.	позиция «вытягивание»	$p \approx 25^\circ \pm 5^\circ (+20^\circ)$	$(0,15^\circ) \cup (55^\circ, 65^\circ)$
		«выпад» и «наклон»	$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	$(0,35^\circ) \cup (55^\circ, 65^\circ)$
		«изгиб»	$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	$(0,35^\circ) \cup (55^\circ, 65^\circ)$
	2. Смена темпа во время выполнения махового движения телом, которое проводится с ускорением в верхней части тела.	Скорость тела	$p \approx$ от $10 \text{ м/с}^2$ и выше	$p \approx$ от $9 \text{ м/с}^2$ и ниже
		Скорость рук	$p \approx$ от $50 \text{ м/с}^2$ и выше	$p \approx$ от $49 \text{ м/с}^2$ и ниже
	2. Контроль критерия «изгиб» во 2-ой (и в 3-ей) фазе.		$p \approx 80^\circ \pm 5^\circ$	$(0,70^\circ) \cup (90^\circ, 100^\circ)$
4. Контроль критерия «наклон» и «выпад» во 2-ой (и в 3-ей) фазе.		$p \approx 45^\circ \pm 5^\circ$	$(0,35^\circ) \cup (55^\circ, 65^\circ)$	

Таким образом, кинематические характеристики базовых (однофазовых, двух- и четырёх-фазовых) движений тела, полученные в начале и конце эксперимента (по первому и второму этапу), показали следующие изменения угла отклонения от вертикали у спортивных команд в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике в категории «женщины» (рис. 1).



**Рисунок 1 – Динамика изменения угла отклонения от вертикали спортивных команд «Аймант» и «Феникс» в соответствии с правилам соревнований по эстетической гимнастике**

Результаты исследования двух спортивных команд «Аймант» и «Феникс» показали положительную динамику по первому (начало эксперимента) и второму (конец эксперимента) этапу, выровняв технику исполнения технических движений тела и оставив небольшую некорректность для отработки (до  $0,4^\circ$  и  $0,5^\circ$  соответственно).

**Выводы.** Проведённое исследование, на основе сформированных критериев оценки (однофазовых, двух- и четырёх-фазовых движений тела) с использованием современных информационных технологий, позволило конкретизировать ошибки спортивных команд и определить допустимый диапазон значений угла отклонения от вертикали по требованиям правил

соревнований IFAGG при выполнении базовых и специфических движений тела в эстетической гимнастике.

### Литература

1. Быстрицкая Е.Д., Ростовцева М.Ю. Биомеханические модельные характеристики выполнения базовых движений тела в эстетической гимнастике // Психология и педагогика спортивной деятельности. - 2023. – №3 (66). – С. 40-45.

2. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика»: Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 №777.//Гарант.ру. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

*Быстрицкая Екатерина Дмитриевна, аспирант, fastkitten@yandex.ru, РФ, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Ростовцева Марина Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры ТуМ гимнастики, mar\_rost@mail.ru, РФ, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### ASSESSMENT OF THE KINEMATIC CHARACTERISTICS OF BASIC BODY MOVEMENTS USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN AESTHETIC GYMNASTICS

*Bystritskaya Ekaterina Dmitrievna, postgraduate student, fastkitten@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport « GTSOLIFK»*

*Rostovtseva Marina Yuryevna, PhD in Education, associate Professor, mar\_rost@mail.ru, Russian university of sport « GTSOLIFK»*

*Abstract. In this work, to improve the performance skills of gymnasts of the senior ranks of sports teams competing in the «women» categories, based on kinematic analysis and statistical data processing, evaluation criteria were formed when performing basic (one-phase, two- and four-phase) body movements.*

*Keywords: aesthetic group gymnastics, evaluation criteria, IFAGG competition rules, kinematic analysis, basic and specific body movements*

#### References

1. Bystritskaya, E.D. and Rostovtseva, M.Y. (2023) Biomechanical model characteristics of performing fundamental body movements in aesthetic group gymnastics. *Psihologija i pedagogika sportivnoj dejatel'nosti*, No.3 (66). Pp. 40-45.

2. Rules of the sport «aesthetic gymnastics»: Approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated August 31, 2017 № 777 // Garant.ru. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

УДК 769.015

## НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ван Чжэнь, Исмаилов А.И.

*Аннотация. В статье анализируются подходы оптимизации физической подготовки занимающихся китайскими единоборствами на этапе начальной спортивной подготовки.*

*Исследуются особенности общей физической подготовки во взаимосвязи со специальной физической подготовкой занимающихся. Анализируется соотношение различных видов подготовки спортсменов для выявления оптимальной нагрузки и рациональной подготовки юных спортсменов.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки, методические подходы, рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки*

**Введение.** Китайские боевые искусства – это сокровище китайской нации и один из наиболее древних и распространенных китайских видов спорта. Несмотря на общеизвестные методы подготовки занимающихся актуальным становится выявление соотношения физической подготовки с другими. Анализ литературы показывает, что единого подхода у исследователей и практиков по оптимальному соотношению всех видов подготовки занимающихся нет, и этот вопрос является дискуссионным. Одни утверждают, что на этапе начальной спортивной подготовки нецелесообразно выделять большое количество времени на физическую подготовку, поскольку боевые искусства предусматривают в качестве приоритета ориентировать занимающихся не только на физические способности [2]. Другие исследователи признают, что для начинающих спортсменов целесообразно обратить больше внимания на освоение двигательных действий, характерных для боевых искусств, т.е. лучше начинать подготовку с освоения техники и постепенно определять рациональное соотношение всех видов подготовки [1].

Анализ специальной литературы, посвященной данной проблематике в России показывает, что наиболее авторитетные ученые, занимающиеся обучением детей и подростков (В.П. Филин, Н.А. Фомин, М.Я. Набатникова и др.), отдают предпочтение именно физической подготовке в виде игровых упражнений для воспитания и развития отдельных физических качеств и для создания условий постепенного перехода на освоение специальной техники. Они предлагают оптимальное соотношение в процентном эквиваленте: 60% – общая физическая подготовка, 40% – техническая подготовка. Каждый год меняется соотношение в пользу других видов подготовки [3, 4, 6].

Большинство китайских исследователей основой физической подготовки в единоборствах считают такие качества, как гибкость, скорость, сила, чувствительность и выносливость [5, 8], на которых базируется правильность формирования техники движения. Они считают, что необходимо избегать слишком высокой интенсивности в выполнении упражнений, связанной с физической подготовкой, которая может отрицательно влиять на развитие гибкости и чувствительности.

Некоторые исследователи считают, что на данном этапе подготовки целесообразно использовать методы воспитывающего обучения для освоения двигательных действий и достижения поставленных задач. Его существенными признаками являются такие общеизвестные принципы обучения, как активность, наглядность, доступность, последовательность.

Кроме того, некоторые авторы предлагают использовать подход, связанный с социальным и нравственным обучением юных спортсменов.

Социальное обучение можно интерпретировать как процесс, ведущий к формированию социальных ориентиров, т.е. обучение искусству поддерживать взаимоотношения с другими спортсменами в команде. Нравственное и социальное обучение находится в взаимосвязи, поскольку их основными компонентами является принцип честности, честного соперничества как выражение нравственной позиции.

Один из часто используемых подходов на этапе начальной подготовки для формирования двигательных навыков это сценарный метод обучения (Situational Method). Использование данного метода связано в основном с подготовкой занимающихся для стимулирования познавательного интереса. Мультимедийный подход как форма коммуникации также часто используется в начале изучения движения и на других стадиях обучения, что по всей вероятности иногда характеризует рациональное сочетание отдельных упражнений, связанных с физической подготовкой.

Следующий подход связан с интенсивностью нагрузки для физической подготовки на начальном этапе. В основном изменение интенсивности направлено на накопление эффекта в различных этапах подготовки.

В заключении следует отметить, что для оптимизации общей физической подготовки юных спортсменов предложенные научно-методические подходы позволяют нам определить наиболее рациональные методы обучения и воспитания двигательных качеств. Одновременно, следует обратить внимание на использование метода социального и нравственного обучения как эффективного способа для формирования личностных качеств юных спортсменов. Весьма актуальным также является использование сценарного метода.

### Литература

1. Линь Чундэ, Ли Цинган. Характеристики физического и психического развития в подростковом возрасте // Журнал Пекинского педагогического университета (издание “Общественные науки”). – 2005. - № 1. – С. 48-56.

2. Лэй Сяохуэй. Применение метода ситуативного обучения в устном преподавании английского языка в высших профессиональных туристических учебных заведениях // Журнал Хотанского педагогического института. -2010. - № 29. – С. 137 – 138.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

4. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования. – Москва: Издательство Юрайт, 2024/ - 279 с.

5. Сун Сяохэ. Эффективные стратегии и закономерности обучения подростков с учетом их физических и психических особенностей развития // Цзяньнань литература (классическое преподавание). – 2011. - № 11. С. 342.

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорта, 1987г. 255 с.

7. Цзинь Чуньян. Методы тренировки ушу для молодежи // Годы молодежи. – 2013. - № 24. – С. 303.

8. Юй Тао. Преподавание и тренировка ушу в юношеских спортивных школах // Мир спорта. – 2008. - № 7. – С. 53-54.

*Ван Чжэнь, аспирант направления “Педагогика”, профиль “Теория и методика спорта”, 984716006@qq.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Российский университет спорта “ГЦОЛИФК”.*

*Исмаилов А.И., профессор кафедры психологии, философии и социологии, к.п.н., asoismailov@gmail.com, “Российский университет спорта “ГЦОЛИФК”.*

#### *SOME APPROACHES TO OPTIMIZING THE PHYSICAL TRAINING OF MARTIAL ARTISTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE*

*Wang Zhen, postgraduate student in the field of Pedagogy, profile “Theory and methodology of sports”, 984716006@qq.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary educational Institution of Higher Education “Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Ismailov A.I., Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Ph.D., asoismailov@gmail.com, “Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Abstract. The article analyzes approaches to optimizing the physical training of those engaged in Chinese martial arts at the stage of initial sports training. The features of general physical training in connection with the special physical training of students are investigated. The correlation of different types of athletes' training is analyzed to identify the optimal load and rational training of young athletes.*

*Keywords: physical training, optimal ratio of general and special physical training, methodological approaches, rational ratio*

#### *References*

1. Lin Chunde, Li Qinggang. Characteristics of physical and mental development in adolescence // *Journal of Beijing Pedagogical University (publication “Social Sciences”). - 2005. - No. 1. – pp. 48-56.*

2. Lei Xiaohui. Application of the situational learning method in the oral teaching of English in higher professional tourist educational institutions // *Journal of the Khotan Pedagogical Institute. -2010. - No. 29. – pp. 137 – 138.*

3. Nikitushkin V.G. *Theory and methodology of youth sports: Textbook for universities. – M.: Sport, 2021. – 328 p.*

4. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N. *Theory and methodology of physical education. Wellness technologies: a textbook for secondary vocational education. – Moscow: Yurait Publishing House, 2024/ - 279 p.*

5. Song Xiaohe. *Effective strategies and patterns of adolescent learning, taking into account their physical and mental characteristics of development // Jiannan literature (classical teaching). – 2011. - No. 11. p. 342.*

6. Filin V.P. *Theory and methodology of youth sports. Moscow: Physical culture and Sports, 1987. 255 p.*

7. Jin Chunyang. *Methods of wushu training for youth // Years of youth. – 2013. - No. 24. – p. 303.*

8. Yu Tao. *Teaching and training of wushu in youth sports schools // Mir sport. - 2008. - No. 7. – pp. 53-54.*

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Ван Шэнци, Гржебина Л.М.

***Аннотация.** Научная статья посвящена разработанному авторами социальному проекту «Спорт для здорового образа жизни», направленного на удовлетворение потребностей студентов Чжэнчжоуского университета в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, социальное проектирование, рабочий план социального проекта, бюджет социального проекта, спорт*

**Введение.** В "Руководстве по преподаванию курсов физической культуры в национальных обычных высших учебных заведениях" [1] указано, что основной идеологией университетских курсов физической культуры является "ориентация на человека, здоровье превыше всего". В условиях большого материального изобилия общества люди перешли от удовлетворения спроса на количество товаров к сосредоточению на улучшении качества жизни, и слово "здоровье" стало одним из популярных социальных терминов, который люди обсуждают в более глубокой степени в последние годы. Проще говоря, под здоровьем понимается физическая функция человека, его физическое и психическое состояние, а физические упражнения являются одним из важных способов содействия достижению целей здоровья [2]. Концепция спорта должна быть пожизненной, все этапы жизни человека стремятся сохранить здоровье, неотделимы от занятий физической культурой и спортом. Поэтому улучшение организации физкультурно-спортивной деятельности в колледжах и университетах, а также ориентация студентов на активное участие в физкультурно-спортивной деятельности является тенденцией развития спорта в университетах и колледжах.

Студенты университета – главная сила социалистической модернизации Китая. В процессе исследования уровня физической подготовленности студентов университета было выявлена тенденция к его снижению [4]. Это обусловлено множеством факторов, такими как семейное воспитание студентов университета, социальная среда, инфраструктура и организационная деятельность университета в сфере физической культуры и спорта. Идеология определяет поведение: чаще всего администрация университета обращает внимание только на академическую успеваемость, но не на спортивные результаты, что приводит к низкому уровню популярности занятий физической культурой среди студентов университета, поэтому необходимо продвигать социальный проект, ориентированный на физкультурную активность среди студентов университета [2]. Реализация этой цели требует совместных усилий всего общества, семьи и университета. Самое главное, что должны сделать студенты университета, это воспитать в себе осознание необходимости заниматься физической культурой и спортом.

Физическое и психическое здоровье студентов университета больше всего страдает от постоянно растущего давления жизни. Особенно это касается трудоустройства: профессиональная конкуренция становится все более интенсивной, студенты находятся в постоянном стрессе, что напрямую влияет на их физическое здоровье [4]. Университет – это связующее звено между студентом и обществом, и если студенты физически будут не развиты, то в будущем им будет сложно выжить в жестоком мире постоянной конкуренции. Поэтому необходимо принять соответствующие меры по устранению причин снижения уровня физической подготовленности студентов университета и содействовать ее улучшению.

Цель нашего проекта – формирование интереса студентов к здоровому образу жизни, повышение физической активности студентов, улучшение физических качеств.

### **Задачи проекта:**

1. Организовать группу студентов Чжэнчжоуского университета для участия в проекте.

2. Организовать и провести 6-месячное обучение для студентов Университета Чжэнчжоу и продемонстрировать полученные навыки на итоговом выступлении.

3. Разработать предложения по повышению эффективности участия студентов в спортивных мероприятиях.

В рамках успешной реализации своего социального проекта нами был разработан его Рабочий план. В него мы включили поэтапные действия с указанием всех мероприятий, ответственных за них, источники финансирования, сроки начала и окончания каждого из мероприятий и ожидаемые итоги. Авторами был разработан примерный бюджет социального проекта

**Таблица 1. – Рабочий план**

<b>Подготовительный этап</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Источники финансирования</b>	<b>Сроки начала и окончания проекта</b>	<b>Ожидаемые итоги</b>
Отбор участников	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (5000юаней) (50000рублей)	Декабрь 2023 г.	50 студентов из Чжэнчжоуского университета (25 мальчиков, 25 девочек), 2 группы по 25 человек
Формирование рабочей группы	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (69000 юань.) (897000 рублей)	Декабрь 2023 г.	1врач 2 инструктора по гимнастики

Продолжение таблицы 1

Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Медиапланирование	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу	Декабрь 2023 г.	1.Наружная реклама 2.Реклама на WeChat 3.Веб-сайт кампуса
Определение программы деятельности	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (3000юаней) (39000рублей)	Январь 2024 г.	Разработка всех запланированных мероприятий
Приобретение необходимых товаров	Ван Шэнци	(8000юаней) (104000 рублей)	Февраль 2024 г. - Июнь 2024 г.	Призы (сувенирная продукция) победителям; 25 ковриков для йоги; 25 гимнастических мячей; музыкальная установка с колонками; 50 блокнотов и ручек ; 1 проектор и экран
Досуговые мероприятия	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (3000юаней) (39000 рублей)	Февраль 2024 г. - Июнь 2024 г.	Посещение музея гимнастики и совместный просмотр и обсуждение спортивных соревнований
Учебные мероприятия	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу	Февраль 2024 г. - Июнь 2024 г.	Мозговой штурм, посвященный изучению проблемы здоровья.
Обмениваться знаниями	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу	Февраль 2024 г. - Июнь 2024 г.	Участие в играх для расширения знаний о здоровье
Тренировочные мероприятия	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу	Февраль 2024 г. - Июнь 2024 г.	3 тренировки по гимнастике в неделю в тренажерном зале.

Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Финальное соревнование	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (2000юань) (26000рублей)	Июнь 2024 г.	Две группы участвуют в соревнованиях по гимнастике с подсчетом очков в конце
Подведение итогов, заключительная конференция	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (1000юань) (13000рублей)	Июнь 2024 г.	Подведение итогов работы участников проекта (студентов Чжэнчжоуского университета)
Подготовка отчета социального проекта	Ван Шэнци	Университет Чжэнчжоу (700юань) (22100рублей)	Июнь 2024 г.	Отчет по всем разделам социального проекта

**Выводы.** В ходе создания социального проекта были определены цель и задачи, разработан план работы, включающий основные мероприятия, указаны источники финансирования, даты начала и завершения проекта, а также ожидаемые результаты, также был разработан детальный медиа-план и бюджет, включающий наименования всех статей расходов.

### Литература

1. Национальное руководство по преподаванию физической культуры для общеобразовательных университетов [Z]. 2020.DOI:10.27364/Д.снки.гттыы.2020.000117. 2016 – С. 11-22.

2. Снап Салли Лю." Анализ модели управления облаком физического здоровья студентов колледжа на основе перспективы укрепления физического здоровья." Физическая форма и технологии .21(2023):139-141. doi:Д.снки.гттыы.0.2023-21-047.

3. Хуо Гуаньян. Исследование взаимосвязи между убеждениями студентов колледжа о здоровье и физической подготовкой [D]. Даляньский технологический университет, 2022.DOI:10.26991/ Д.снки.гттыы.2022.002141.2022– С.

4. Цао Юньюэ. Анализ факторов, влияющих на состояние здоровья студентов колледжей и университетов[J]. Спортивная наука и техника,2019,40(03): – С. 65-66. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2019.03.031.

*Ван Шэнци, магистрант 2-го курса кафедры психологии, философии и социологии Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, 927097079@qq.com*

*Гржебина Л.М – к.с.н, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, luksemig@yandex.ru*

## SOCIAL PROJECT «SPORTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE»

Wang Shengqi, 2nd year Master's student of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, 927097079@qq.com

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@ya.ru, Russia, Moscow, The Russian university of sport «GTSOLIFK»

*Abstract.* The social program "Training for a Healthy Lifestyle" was launched to meet the needs of university students in healthy lifestyle and physical self-improvement through fitness programs. The article reveals the problems of combining training in fitness programs with the physical and mental health of university students, emphasizes how to promote their all-round development and improve their quality of life.

*Keywords:* social design, social project work plan, social project budget, media planning healthy lifestyle, sport

### References

1. Cao Yongyue. Analysing the factors affecting the health status of college and university students [J]. Sports science and technology, 2019, 40(03): - С. 65-66. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2019.03.031.

2. Gao Jun. Research and practice on the development of college students' physical fitness [J]. Journal of Jiaxing college. 2005, - 3 с.

3. Lin Z. The way of development and realisation of college students' physical fitness ability [J]. Sichuan sports science. 2004, - 3 с.

4. National physical education teaching guide for general colleges and universities [Z]. 2016 - P.11-22.

5. Huo Guangyang. Research on the relationship between college students' health beliefs and physical fitness [D]. Dalian University of Technology, 2022. DOI:10.26991/d.cnki.gdllu.2022.002141.2022- с.

6. Shi Pengfei. Discussion on the decline of students' physical quality in colleges and universities [J]. Innovative science and technology. 2013, - 3 с.

УДК 615.825

## РАЗРАБОТКА СПАСТИЧЕСКИХ КОНТРАКТУР У ПОСТИНСУЛЬТНЫХ ПАЦИЕНТОВ В ПОЗДНИЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Ванюков Д.В., Ермолаева Ю.А.

*Аннотация.* В статье описано применение комплексных мер физической реабилитации на дому у пациентов. Также в работе представлены результаты нашего исследования, которые доказывают эффективность разработанной программы физической реабилитации, основанного на упражнениях на расслабление мышц руки, растяжения грудных мышц и увеличения активной и пассивной амплитуды движения суставов.

*Ключевые слова:* физическая реабилитация, инсульт, спастическая контрактура

**Введение.** Острые нарушения мозгового кровообращения являются самыми частыми заболеваниями головного мозга в возрасте 21-75 лет. в России заболеваемость острым нарушением мозгового кровообращения (инсульт) и смертность от него до сих пор остаются самыми высокими в мире, каждый год отмечается более 400 000 случаев. Из них составляют 70-85% ишемический инсульт, геморрагический инсульт 15-30%.

**Актуальность** применения средств и форм лечебной физической культуры во вторичной профилактике острого нарушения мозгового кровообращения будет обусловлена снижением качества жизни людей в связи с инвалидизацией и с развитием в дальнейшем более серьезных осложнений, если не заниматься реабилитацией инсульта. Также эти осложнения будут способны привести к летальному исходу.

**Цель работы:** экспериментально обосновать эффективность разработанной программы физической реабилитации для лиц с острым нарушением мозгового кровообращения.

**Задачи исследования.** Изучить в научно методической литературе состояние физической реабилитации при остром нарушении мозгового кровообращения; разработать программу физической реабилитации для лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения; оценить эффективность разработанной программы реабилитации при проведении педагогического эксперимента.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; ARAT test; гониометрия.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ООО «Клиника Глеба Левицкого» с участием 6 пациентов 60-65 лет. У всех был поставлен диагноз – ишемический инсульт правого полушария с последующим левосторонним гемипарезом, 3 балла. Программа была разделена на 3 периода: вводный период (4 недели); основной период (6 недели); поддерживающий период (2 недели). В занятиях использовался следующий инвентарь: стул, различные лонгеты (жесткие и с шарниром, локтевые и лучезапястные).

*Средства и формы:* лечебная гимнастика, самостоятельные занятия, массаж, лечение положением.

Задачи физической реабилитации, решаемые в процессе реабилитации:

1. Обучать элементам основных двигательных действий.
2. Способствовать преодолению синкинезий.
3. Способствовать снижению спастичности мышц.
4. Способствовать увеличению амплитуды движения.
5. Обучать навыкам самообслуживания.

Занятие начиналось с выполнения пассивных движений в медленном темпе с допустимой амплитудой. Использовались такие И.П как лежа на спине, на боку. Выполнение пассивных движений начиналось с проксимальных отделов, затем в работу были вовлечены дистальные.

Большая часть времени уделялась изолированным движениям: сгибание и отведение в плечевом суставе и его ротация наружу, разгибание в локтевом

суставе и его супинирование, разгибание кисти и фаланг пальцев. После выполнения пассивных упражнений приступали к активно-пассивным. Сущность этих упражнений заключалась в помощи инструктора (пассивно) и волевой посылки двигательного импульса, который посылал пациент одновременно с вспомогательным действием инструктора. Эти упражнения выполнялись в тех же сегментах, что и пассивные, также в медленном темпе. Важной особенностью только было пассивное возвращение конечностей в прежнее исходное положение, это воспроизводилось с целью во избежания спастичности паретичных мышц. Количество повторов упражнений с активно-пассивной работой занимало 3-4 раза для одной группы мышц. После приступали к активным упражнениям. Они уже выполнялись при помощи активных мышечных сокращений паретичных конечностей. Количество повторений активных движений достигало от 2 до 6. На данном этапе движения выполнялись без сопротивления. Упражнения были направлены на малые и средние группы мышц.

Обязательно активные и пассивные движения чередовались с упражнениями на расслабление. Применялись пассивные упражнения с растяжением спазмированных мышц в сочетании с дыханием.

Также стоило уделить внимание борьбе с синкинезиями. С этой целью применялись лонгеты или бинтование. Они нужны при выполнении изолированных движений в конечностях. Также можно было использовать некоторые положения, которые препятствовали бы содружественным движениям.

Также с середины курса уделялось внимание обучению самообслуживанию. Упражнения на мелкую моторику и развитие практических навыков являлись обязательными в комплексе самостоятельных занятий, так как конечная цель реабилитационного процесса была направлена на восстановление навыков самообслуживания и возвращение к трудовым обязанностям. В качестве упражнений, которые помогали достичь цель, использовались: захват предметов различных по весу, объему, ширине, длине; шнурование обуви; печатание на клавиатуре; собирание пазлов; написание букв, слогов, слов; перебирание мелких предметов; вкручивание предметов; различные манипуляции с предметами разного размера.

Лечебная гимнастика на вводном периоде проводилась 2 раза в неделю по 60 минут индивидуальным методом, на основном периоде 3 раза в неделю по 60 мин, на поддерживающем периоде 3 раза в неделю по 90 минут.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных данных до и после прохождения педагогического эксперимента показал, что в группе наблюдалось достоверное ( $P \leq 0,05$ ) улучшение основных исследуемых показателей.

**Таблица 1. – Изменение показателей гониометрии до и после программы реабилитации**

Показатель, градусы	Результаты		Разница		Т-критерий Стьюдента (Ткр.=2,57)	p
	До ФР	После ФР	в абс.ед.	в %		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$				
Локтевой сустав	81,83±5,64	123,83±10,34	42	51,33	17,5	≤0,05

Показатель, градусы	Результаты		Разница		Т-критерий Стьюдента (Ткр.=2,57)	p
	До ФР	После ФР	в абс.ед.	в %		
	Хср±σ	Хср±σ				
Плечевой сустав (сгибание)	85,34±7,34	170,3±3,07	84,96	99,55	26,7	≤0,05
Плечевой сустав (отведение)	48,16±4,87	128,16±6,01	80	166,11	94,1	≤0,05

Показатель сгибания в локтевом суставе в среднем у пациентов в спокойном состоянии составлял 81,83 градусов, после пройденной программы реабилитации улучшилось положение в локтевом суставе до 123,83 градуса. Улучшение в процентном соотношении составило 51,33.

Таблица 2. – Изменение показателей теста ARAT до и после программы реабилитации

Показатель, баллы	Результаты		Разница		Т-критерий Вилкоксона (Ткр. = 2)	p
	До ФР	После ФР	в абс.ед.	в %		
	Хср±σ	Хср±σ				
Arat test	18,33±3,78	35,17±6,01	16,83	91,87	0	≤0,05

Показатель теста арат до реабилитации был 18,33, после реабилитации показатель теста арат составляет 35,17, улучшение в процентах составило 91,87.

**Выводы.** Изучив результаты проведенного нами педагогического эксперимента, были получены данные, которые подтвердили положительное влияние разработанной нами программы физической реабилитации.

### Литература

1. Иванова Г. Е. Медицинская реабилитация в России. Перспективы развития // Consilium Medicum. – 2016. – Т. 18. – № 2-1. – С. 9-13. – EDN WBDESL.

2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

3. Попов С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

*Ванюков Д.В., магистрант 2 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Сарказова-Серазини, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, den2000vdy@gmail.com.*

*Ермолаева Юлия Анатольевна, канд. пед. наук, доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Сарказова-Серазини, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, ermolaeva.julia.a@yandex.ru.*

## DESIGN OF THE COURSE OF THERAPY FOR PATIENTS AFTER ACUTE CEREBROVASCULAR ACCIDENT

*Vanukov Denis Valerievich, 4th year Bachelor of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-improving Physical Culture named after I.M. Sarkazov-Serazini, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, den2000vdy@gmail.com.*

*Ermolaeva Yulia Anatol'evna, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical rehabilitation, massage and health-improving physical culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, ermolaeva.julia.a@yandex.ru.*

*Abstract. The paper describes the application of complex measures of physical rehabilitation at home in patients. The paper also presents the results of our study, which prove the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation based on exercises for relaxation of arm muscles, stretching of pectoral muscles and increasing the active and passive amplitude of joint movement.*

*Keywords: physical rehabilitation, stroke, spastic contracture*

### References

1. Ivanova G. E. *Medicinskaya reabilitaciya v Rossii. Perspektivy razvitiya // Consilium Medicum.* – 2016. – T. 18. – № 2-1. – S. 9-13. – EDN WBDESL.

2. Popov S.N. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: Ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / S.N. Popov N.M. Valeev, T.S. Garaseva i dr.; Pod red. S.N. Popova.* - M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2004. - 416 s.

3. Popov S. N. *Fizicheskaya reabilitaciya: Uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Pod obshchej red. prof. S. N. Popova. Izd. 3-e.* – Rostov n/D: Feniks, 2005. – 608 s.

УДК 796

## КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

Войтенко Ю.Л., Шубин А.Д.

*Аннотация.* Данное исследование посвящено определению информативности и надежности критериев структурных показателей эффективности соревновательных действий.

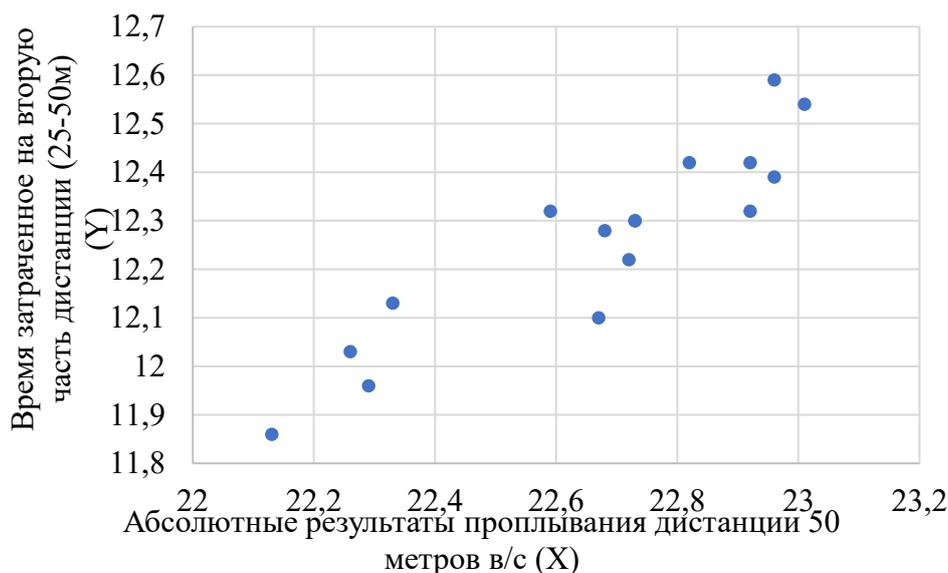
*Ключевые слова:* плавание, техника плавания кролем на груди, вольный стиль, скорость плавания, спорт, критерии надежности

Анализ соревновательных действий позволяет выделить наиболее значимые критерии информативности с помощью которых определяется успешность выступления на соревнованиях [1]. К числу таких критериев оценки соревновательных действий можно отнести: показатели представлены в таблице 1. Ранговая корреляция Спирмена [2], позволила выделить наиболее значимые: Чистое плавание на отрезке 50, а именно 32,5 метра дистанции (за исключением таких отрезков как старт, поворот и финиш) и время затраченное на преодоление второй части дистанции.

**Таблица 1. – Критерии информативности структурных показателей техники и соревновательной деятельности сильнейших пловцов мира на дистанции 50 в\с**

	Показатель Rtk		Показатель Rtk		Показатель Rtk
Время Стартового ускорения 10м	0,29	Первая часть дистанции 0-25 (м)	0,65	Вторая часть дистанции 25-50 (м)	<b>0,91</b>
Чистое время плавания 32.5м	<b>0,72</b>	Длина Шага 0-25 (м)	0,39	Длина Шага 25-50(м)	0,16
Частота циклов в минуту	0,17	Частота циклов в минуту 0-25 (м)	0,31	Частота циклов в минуту 25-50 (м)	0,04
Длина шага (м)	0,31	Чистая скорость 0-25 (м/с)	0,52	Чистая скорость 25-50 (м/с)	<b>0,77</b>
Время финиша 7.5 (м)	0,58	Индекс (Шаг(м)*Чист. Скор.(м/с)) 0-25(м)	0,45	Индекс (Шаг(м)*Чист. Скор.(м/с)) 25-50 (м)	0,27

Время затраченное на преодоление второй части дистанции (25-50 метров): характеризуемое показателем Rtk равным 0,91 который свидетельствует об отличной информативности (рис. 1).



**Рисунок 1 – Взаимосвязь времени затраченного на преодоление второй части дистанции (25-50м) (Y) с абсолютными результатами проплывания дистанции 50 метров в/с (X)**

Соревновательные действия на участке чистого плавания: показывают удовлетворительную информативности,  $R_{tk}$  равен 0,72.

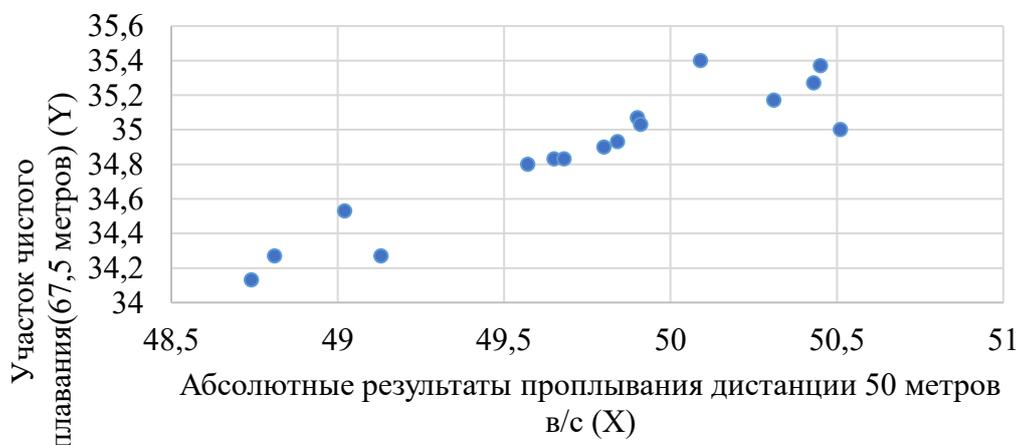
Чистая скорость на преодоление второй части дистанции (25-50 метров): показывает удовлетворительную информативность  $R_{tk}$  равен 0,77.

С увеличением длины дистанции меняется степень информативности этих показателей и увеличивается количество информативных показателей, требующих детального анализа таблица 2.

**Таблица 2. – Критерии информативности структурных показателей техники и соревновательной деятельности сильнейших пловцов мира на дистанции 100 в\с**

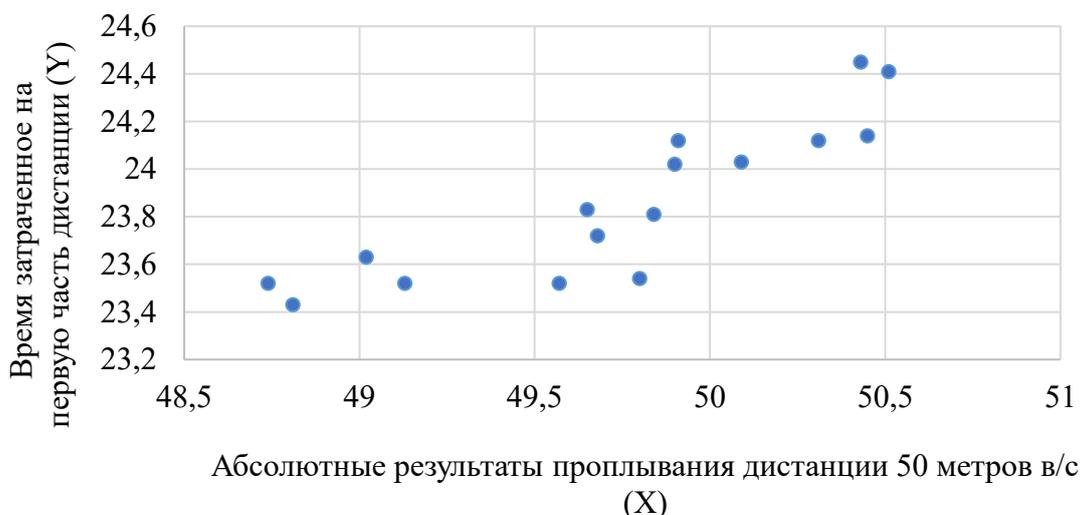
	Показатель $R_{tk}$		Показатель $R_{tk}$		Показатель $R_{tk}$
Время Стартового ускорения 10м	<b>0,75</b>	Первая часть дистанции 0-50 (м)	<b>0,93</b>	Вторая часть дистанции 50-100 (м)	<b>0,83</b>
Чистое время плавания 67.5м	<b>0,91</b>	Длина Шага 0-50 (м)	0,50	Длина Шага 50-100(м)	0,43
Частота циклов в минуту	0,38	Частота циклов в минуту 0-50 (м)	0,17	Частота циклов в минуту 50-100 (м)	0,37
Длина шага (м)	0,43	Чистая скорость 0-50 (м/с)	<b>0,76</b>	Чистая скорость 50-100 (м/с)	<b>0,73</b>
Время поворота 15 (м)	0,67	Индекс (Шаг(м)*Чист. Скор.(м/с)) 0-50(м)	0,59	Индекс (Шаг(м)*Чист. Скор.(м/с)) 50-100 (м)	0,51
Время финиша 7.5 (м)	0,60				

Соревновательные действия на участке чистого плавания:  $R_{tk}$  равен 0,91 что говорит об отличной информативности (рис. 2)



**Рисунок 2 – взаимосвязь скорости на участке чистого плавания (67,5 метров) (Y) с абсолютными результатами проплывания дистанции 50 метров в/с (X)**

Время затраченное на преодоление первой части дистанции (0-50 метров):  $R_{tk}$  равен 0,93 что говорит об отличной информативности (рис. 3)



**Рисунок 3 – Взаимосвязь время затраченное на первую часть дистанции (Y) с абсолютными результатами проплывания дистанции 50 метров в/с (X)**

Время затраченное на преодоление второй части дистанции (50-100 метров):  $R_{tk}$  равен 0,83 что говорит об хорошей информативности

Чистая скорость плавания на первой части дистанции (0-50 метров):  $R_{tk}$  равен 0,78 что говорит об удовлетворительной информативности

Чистая скорость плавания на второй части дистанции (50-100 метров):  $R_{tk}$  равен 0,70 что говорит об удовлетворительной информативности

Сумма всех рангов, полученных при ранговом анализе в 16-ти представленных результатов:  $R_{tk}$  равен 0,76 что говорит об удовлетворительной информативности

Из данного исследования можно сделать следующие выводы: основываясь на результат рангового анализа, мы можем утверждать, что плавание на первой части дистанции 0-50 метров на дистанции 100 метров в/с имеет большее влияние на результат по отношению к остальным, но не является ключевым т.к. помимо этого показателя и аналогично связанного с ним (речь идет о скорости плавания на первой части дистанции 0-50 метров) еще 4 показателя и сумма всех рангов (что говорит, об важности проработки каждого участка дистанции) т.к. они тоже оказывают влияние на конечный результат.

На дистанции 50 метров в/с удалось получить информацию, которая указывает на то что вторая часть дистанции имеет ключевое влияние на конечный результат.

### Литература

1. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн./под общ. ред. ВН Платонова //К.: Олимпийская литература. – 2012. – С. 526-543.

2. Тьяго М. Барбоса, Хосе А. Брагада, Виктор М. Рейс, Даниэль А. Мариньо, Карлос Карвалью, Антониу Х. Сильв Обзор Энергетики и биомеханики как определяющие факторы эффективности плавания: обновление современного уровня 2009. 1 – 8 с.

*Войтенко Юрий Леонидович, К.П.Н. Доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания аквааэробики прыжков в воду и водного поло, yur3048@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Шубин Александр Дмитриевич, студент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания аквааэробики прыжков в воду и водного поло, sania.shubin.98@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта».*

#### *CRITERIA FOR THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIONS OF THE STRONGEST SPRINTER SWIMMERS IN FREESTYLE SWIMMING*

*Voitenko Yuri Leonidovich, PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports and Synchronized Swimming, aqua aerobics, diving and Water Polo, yur3048@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Shubin Alexander Dmitrievich, student of the Department of Theory and Methodology of sports and synchronized swimming, aqua aerobics, diving and water polo, sania.shubin.98@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport".*

*Abstract. This study is devoted to the definitions of informativeness and reliability of criteria for structural indicators of the effectiveness of competitive actions.*

*Keywords: swimming, chest crawl technique, freestyle, swimming speed, sport, reliability criteria*

#### *References*

*1. Platonov V. N. Sports swimming: the way to success: in 2 books/under the general ed. VN Platonov //К.: Olympic literature. - 2012. – pp. 526-543.*

*2. Thiago M. Barbosa, Jose A. Bragada, Victor M. Reis, Daniel A. Marinho, Carlos Carvalho, Antonio H. Silva Review of Energy and biomechanics as determining factors of swimming efficiency: updating the current level 2009. 1-8 p.*

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ЦИГУН БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Го Цзянь

*Аннотация. Фитнес-цигун Ба Дуань Цзинь (Ba Duan Jin) является древней китайской гимнастикой, представляющей собой комплекс упражнений из восьми движений, который также известен как "Восемь бродячих бодрствующих замков". Этот комплекс гимнастики*

включает различные упражнения, такие как растяжка, повороты туловища, отжимания и другие движения, которые способствуют укреплению тела, улучшению здоровья и гармонизации энергии. Ба Дуань Цзинь считается одним из самых популярных комплексов китайских упражнений для поддержания здоровья и восстановления баланса в теле и ума.

Ба Дуань Цзинь основан на меридианной теории традиционной китайской медицины, в процессе практики не задействуются меридианы всего тела, поэтому она оказывает регулирующее воздействие на эмоции

**Ключевые слова:** фитнес-цигун Ба Дуань Цзинь, психическое здоровье, учащаяся молодежь

**Введение.** На современном этапе развития российской государственности вопросы укрепления здоровья населения, формирование физически, психически здоровой и социально активной личности находятся в поле стратегических национальных интересов.

Государство активно заботится о здоровье своих граждан, признавая его ключевым фактором для сохранения устойчивого развития и благополучия нации. В этот процесс вовлечены государственные программы и проекты, направленные на укрепление здоровья населения. Особое место в указанных процессах отводится молодому поколению страны, как гаранту ее устойчивого развития и социальной стабильности

В таких государственных проектах, как «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», «Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации до 2036 года», особо подчеркивается, что в настоящее время среди приоритетных задач системы образования нашей страны, значится воспитание гармонически развитой личности в духе сознательного и ответственного отношения к своему собственному здоровью и здоровью тех, кто его окружает как важной общественной ценности, формирование достаточного уровня здоровья подрастающих детей и молодежи на психическом, физическом и социальном уровнях. Для достижения поставленных целей необходима системная работа в области здравоохранения, воспитания и образования, физической культуры и спорта.

В исследованиях приводятся данные о том, что по многим показателям физического и психического здоровья современная молодежь уступает своим сверстникам предыдущих лет. При оценке физического состояния у юношей и девушек 17-18 лет, поступивших в вузы, в основной группе здоровья оказалось 6-8%, а в группе, нуждающейся в постоянном медицинском контроле – 30-31% [1].

В настоящее время студенты гуманитарных вузов испытывают колоссальные перегрузки во время учебы, проблемы с трудоустройством, трудности в межличностном общении и финансовые проблемы, что приводит к резкому увеличению числа студентов с проблемами психологических расстройств, а в тяжелых случаях – с симптомами депрессии.

В исследованиях китайских ученых указывается, что большинство студентов в возрасте от 19 до 23 лет переживают критический период физического и умственного развития, поэтому ими проведено достаточно много исследований, доказывающих эффективность использования традиционных

китайских практик для снижения депрессивных состояний, уровня стресса, повышения эмоциональной самоэффективности, повышения самоконтроля и качества жизни [2].

**Основная часть.** Источниковую базу составили труды китайских и российских ученых, педагогов в области физического воспитания и здорового образа жизни.

Ба Дуань Цзинь (Ba Duan Jin) является древней китайской гимнастикой, представляющей собой комплекс упражнений из восьми движений, который также известен как "Восемь бродячих бодрствующих замков". Этот комплекс гимнастики включает различные упражнения, такие как растяжка, повороты туловища, отжимания и другие движения, которые способствуют укреплению тела, улучшению здоровья и гармонизации энергии. Ба Дуань Цзинь считается одним из самых популярных комплексов китайских упражнений для поддержания здоровья и восстановления баланса в теле и ума.

Ба Дуань Цзинь основан на меридианной теории традиционной китайской медицины, в процессе практики не задействуются меридианы всего тела, поэтому она оказывает регулирующее воздействие на эмоции [3].

После применения на практике Ба Дуань Цзинь меридианы и коллатерали разлаживаются, кровь и другие жидкости в организме активизируются, что способствует снятию негативных эмоций и помогает почувствовать себя легко и свободно.

Ба Дуань Цзинь способствует концентрации внимания, так как подчеркивает единство формы и духа, предъявляет строгие требования к частоте дыхания, амплитуде движений и осанке. Во время практики внимание человека будет сильно сконцентрировано, а в долгосрочной перспективе его внимание будет постепенно улучшаться [4]. Доказано влияние гимнастики Ба Дуань Цзинь на повышение самооценки человека, это связано с тем, что техника упражнений относительно проста, выполняется комплекс в медленном ритме с малой и средней интенсивностью, поэтому людям легко быть компетентными и выполнять эти упражнения, что повышает их уверенность в себе и удовлетворенность собой, тем самым повышая уровень самооценки. Ба Дуань Цзинь улучшает контроль и координацию различных специфических когнитивных процессов, что является высшей когнитивной деятельностью мозга человека. В процессе выполнения гимнастики увеличивается количество оксигенированного гемоглобина в левой префронтальной коре, что эффективно улучшает исполнительную функцию и способствует саморегуляции мозга [5]. Ба Дуань Цзинь косвенно влияет на межличностные отношения. Практика Ба Дуань Цзинь объединяет теории традиционной китайской медицины и спорта, и благодаря практике Ба Дуань Цзинь мы можем подружиться с единомышленниками.

Однако анализ исследований, посвященные изучаемой тематике, позволил сделать вывод, что на фоне достаточного изучения вопросов поддержания здоровья молодого населения, проблема комплексного применения наиболее привлекательных средств китайских оздоровительных практик с направленным

воздействием на формирование здоровые берегающих компетенций у студентов гуманитарного вуза не получила научно-обоснованного решения.

**Выводы.** Таким образом, занятия гимнастикой Ба Дуань Цзинь могут помочь студентам в улучшении концентрации и уменьшении усталости, что может положительно сказаться на их учебном процессе и успеваемости. Это также может помочь студентам научиться контролировать свои эмоции и управлять своим внутренним состоянием, что полезно в повседневной жизни.

Кроме того, данная техника является одной из форм культуры Китая, поэтому знакомство со столь древней и уважаемой традицией может помочь студентам расширить свой кругозор и познакомиться с новыми культурными опытами.

Характеристики движений и формы практики Ба Дуань Цзинь могут не только улучшить психическое здоровье людей, позволяя снизить уровень тревоги и депрессии студентов, уменьшить эмоциональный стресс и улучшить субъективное ощущение счастья. Ба Дуань Цзинь оказывает значительное влияние на когнитивные функции студентов, что может привести к улучшению физической формы и снятию стресса, обеспечивая тем самым повышение умственной работоспособности.

### Литература

1. Рамазанова, Г.И. Физическое воспитание студенческой молодежи / Г. И. Рамазанова, О. А. Гнилицкая // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – № 17. – С. 245-248.

2. Юнлян, Го. Экспериментальное исследование влияния упражнений тайцзицюань на самоконтроль студентов колледжа / Го Юнлян // Спорт. – 2018. – Т.8 (191). – С. 56-57.

3. Лебедева, Т.В. Влияние фитнес-цигун на эмоциональное состояние и стрессоустойчивость студентов. Здоровье и спорт / Т.В. Лебедева, Е.П. Степанова, 2018. – 6(3). – С. 78-86.

4. Попов, С.Н. Эффективность использования Ба Дуань Цзинь для снижения уровня депрессии у студентов / С.Н. Попов, Н.К. Иванова // Психология здоровья, 2016. – 10(1). – С. 112-120.

5. Буту, П.Н., Маллан, Б. А., Кларк, С. Дж., и Биэйл, П. Дж. Медитативное движение для депрессии и тревоги. Кохрановская база систематических обзоров, 2012.

*Го Цзянь, аспирант 2-го год обучения кафедра Психологии, философии и социологии, guoj312@gmail.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### *THE EFFECT OF BA DUAN JIN FITNESS QIGONG ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS*

*Guo Jian, 2st year PhD student, Department of Psychology, Philosophy and социологии, guoj312@gmail.com, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. Ba Duan Jin (Ba Duan Jin) fitness qigong is an ancient Chinese gymnastics which is an eight-movement exercise complex, which is also known as "Eight Wandering Wakeful Castles".*

*This set of gymnastics includes various exercises such as stretching, torso twists, push-ups and other movements that help to strengthen the body, improve health and harmonise energy. Ba Duan Jin is considered one of the most popular sets of Chinese exercises for maintaining health and restoring balance to the body and mind.*

*Ba Duan Jin is based on the meridian theory of traditional Chinese medicine, the practice does not involve the meridians of the whole body, so it has a regulating effect on the emotions*

*Keywords: fitness qigong Ba Duan Jin, mental health, student youth*

#### *References*

1. Ramazanova, G. I. *Physical education of student youth* / G. I. Ramazanova, O. A. Gnilitzkaya // *Training and education: methods and practice*. - 2014. - № 17. - С. 245-248.

2. Yunliang, Guo. *Experimental study of the influence of Taijiquan exercises on the self-control of college students* / Guo Yunliang // *Sport*. - 2018. - Т.8 (191). - С. 56-57.

3. Lebedeva, T.V. *Influence of fitness qigong on the emotional state and stress resistance of students*. *Zdorovye i sport* / T.V. Lebedeva, E.P. Stepanova, 2018. - 6(3). - С. 78-86.

4. Popov, S. N. *Effectiveness of using Ba Duan Jin to reduce depression in students* / S. N. Popov, N. K. Ivanova // *Health Psychology*, 2016. - 10(1). - С. 112-120.

5. Butow, P. N., Mullan, B. A., Clark, S. J., & Beale, P. J. *Meditative movement for depression and anxiety*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2012.

УДК 796

## **НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРОБЛЕМЫ**

Голоднюк И.Д.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль наставничества как мощного инструмента развития молодежи, выявляя его преимущества и проблемы. Автором описываются преимущества наставничества, включая карьерный рост, передачу знаний и развитие навыков. Также обсуждаются сложности, связанные с поиском подходящего наставника, конфликтом интересов и сложностями в установлении продуктивных отношений. Предлагаются пути решения проблем, включая установление четких принципов и использование технологий для более гибкого наставничества. Автор также обсуждает программы адаптации, предлагая подходы к их внедрению в организациях, чтобы обеспечить успешное вхождение молодых специалистов в рабочую среду.*

***Ключевые слова:** карьерный рост, наставничество, отношения, преимущества, проблемы, развитие*

Наставничество – это мощный инструмент личностного и профессионального развития, предоставляющий такие преимущества, как обучение и карьерный рост. Однако, наставничество также сопряжено с рядом проблем, таких как потенциальный конфликт интересов и сложность поиска подходящего сочетания наставника и подопечного.

Наставничество было признано эффективным инструментом личностного и профессионального развития, несмотря на проблемы, связанные с этим процессом [5]. Безусловными преимуществами

наставничества является передача знаний, развитие навыков и возможности карьерного роста [1]. Подопечные могут перенять опыт своих наставников и получить рекомендации о том, как строить свою собственную карьеру. В свою очередь, наставники могут получать удовлетворение, помогая другим, а также учиться у своих подопечных [2].

Считается, что одним из основных преимуществ института наставничества является карьерный рост. Наставники могут предложить руководство и поддержку своим подопечным, помогая им ориентироваться в сложностях своей профессии и добиваться прогресса в достижении своих карьерных целей. Это может быть особенно ценно для тех, кто только начинает работать в своей области.

В дополнение к карьерному росту наставничество также может способствовать формированию навыков и развитию компетенций. Наставники могут предоставить обратную связь и советы по конкретным областям, требующим совершенствования, а также помочь своим подопечным определить новые зоны роста. Это особенно важно в областях, в которых работа сопряжена с высокой ответственностью, таких как адаптивная и лечебная физическая культура.

Еще одним ключевым преимуществом наставничества является возможность налаживания и расширения контактов. Наставники могут познакомить своих подопечных с новыми людьми, помогая им расширить свою профессиональную сеть и потенциально открыть новые возможности для сотрудничества и карьерного роста. Это может быть особенно ценно для тех, кто работает в высококонкурентных областях или для тех, кто хочет сменить карьерную траекторию. В исследовании, в котором приняли участие 215 сотрудников, Рагинс и др. [3] обнаружили, что наставничество ассоциируется с большей удовлетворенностью работой и более сильным чувством приверженности организации, отчасти из-за социальной поддержки и сетевых возможностей, предоставляемых отношениями наставник-подопечный.

Однако, наставничество также сопряжено с рядом сложностей. Одна из ключевых проблем заключается в поиске подходящего наставника, который обладает соответствующим опытом и готов вступить в отношения наставничества [3]. Кроме того, поддержание позитивных и продуктивных отношений наставничества может быть затруднено из-за различий в стилях общения и ожиданиях между наставниками и подопечными [4]. Более того, на отношения наставничества могут влиять внешние факторы, такие как организационная культура и динамика власти [5].

Одной из основных проблем также является потенциальный конфликт интересов, особенно в тех случаях, когда наставник имеет власть над подопечным. Это может привести к ситуациям, когда наставник ставит свои собственные интересы выше интересов подопечного, или когда подопечный испытывает давление, требующее соответствовать ожиданиям наставника. Чтобы снизить эти риски, важно установить четкие руководящие принципы и границы для отношений наставник-подопечный, а также следить за их

отношениями на предмет любых признаков этических нарушений или злоупотреблений.

Кроме того, работа наставника может отнимать много времени и требовать от них значительной самоотдачи как от наставника. Это может стать особой проблемой в быстро меняющемся мире футбольного менеджмента, где у сотрудников часто напряженный график и ограниченное время. В результате ряд организаций обращаются к моделям наставничества, основанным на технологиях, таким как онлайн-наставничество или виртуальный коучинг, чтобы предоставить сотрудникам более гибкие возможности наставничества, к которым можно получить доступ из любого места.

Еще одной традиционной проблемой наставничества является трудность поиска подходящего сочетания наставника и подопечного. Для того наставничество было эффективным между наставником и подопечным, должно быть построены добрые человеческие отношения. Однако, найти в качестве наставника подходящего человека может быть непросто, особенно в случаях, когда наставник и подопечный происходят из разных слоев общества или имеют разные взгляды, ценности. Для решения подобной задачи может быть полезно организовать обучение или поддержку наставников и потенциальных подопечных, например, семинары или коучинговые сессии, направленные на развитие эффективных навыков межличностного общения.

При работе с молодыми людьми может использоваться также распространенная в западных компаниях программа адаптации. У такой компаний, как Google, программа адаптации длится шесть месяцев. Ожидается, что новые сотрудники работают с наставником на протяжении всего периода. Наставляемые будут узнавать что-то новое о каждой важной вехе компании и внутренних процессах. Это может быть что угодно - от овладения любым новым навыком до повышения эффективности в определенной области работы. Причина длительного периода адаптации заключается в том, что новым сотрудникам может потребоваться несколько месяцев, чтобы полностью освоиться со своей ролью.

Такой подход достаточно легко можно переложить на рабочие реалии российских организаций, в том числе работающих в спортивной отрасли. Однако, стоп-фактором может выступить длительность программы адаптации – далеко не каждый руководитель готов выделить для молодого сотрудника на полгода. Но если торопиться с этим процессом введения молодого специалиста в работу, информация будет наслаиваться друг на друга, не усваиваясь. Сотрудник будет сконфужен. В конечном итоге они будут плохо работать, останутся демотивированными и оторванными от своей роли.

В корпоративном мире, как правило, все стремятся к наилучшим результатам и избегают потери производительности, а потому не так легко реализовать систему наставничества повсеместно. Одно из возможных решений – доказательство эффективности наставничества на российском рынке труда путем увелечения научной базы по теме.

## Литература

1. Ванберг, К. Р., Уэлш, Э. Т., & Хэзлетт, С. А. Исследование наставничества: обзор и модель динамического процесса. В книге К. Э. Крама (ред.) "Руководство по наставничеству", 2003, с. 253-277. Публикации Sage.
2. Кокс, Э. Д., & Бачкирова, Т. Роль коуча как наставника в содействии профессиональному развитию. В книге С. Палмера и А. Макдауэлла "Отношения коучинга: ставить людей на первое место" (стр. 139-152). Рутледж, 2010, 54 с.
3. Рагинс Б. Р., Коттон Дж. Л. и Миллер Дж. С. Маргинальное наставничество: влияние типа наставника, качества взаимоотношений и дизайна программы на отношение к работе и карьере. Журнал Академии менеджмента, 41 (3), 1998, с. 368-383.
4. Скандура, Т. А., Уильямс, Э. А. Исследование сдерживающего влияния гендера на взаимосвязи между инициацией наставничества и восприятием функций наставничества протеже. Журнал профессионального поведения, 64 (1), 2004, с. 35-52.
5. Эби, Л. Т., Аллен, Т. Д., Эванс, С. К., Нг, Т., и Дюбуа, Д. Имеет ли значение наставничество? Междисциплинарный метаанализ, сравнивающий людей с наставничеством и без него. Журнал профессионального поведения, 77 (2), 2010, с. 152-182, с. 392.

*Голоднюк Илья Дмитриевич, аспирант, ilya.golodnyuk@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *MENTORING AS A TOOL FOR YOUTH DEVELOPMENT: ADVANTAGES AND CHALLENGES*

*Golodnyuk Ilya Dmitrievich, PhD student, ilya.golodnyuk@gmail.com, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article examines the role of mentoring as a powerful tool for youth development, identifying its advantages and problems. The author describes the benefits of mentoring, including career growth, knowledge transfer and skill development. The difficulties associated with finding a suitable mentor, conflicts of interest, and difficulties in establishing productive relationships are also discussed. Solutions to problems are proposed, including the establishment of clear principles and the use of technology for more flexible mentoring. The author also discusses adaptation programs, suggesting approaches to their implementation in organizations to ensure the successful entry of young professionals into the work environment.*

*Keywords: advantages, career growth, development, mentoring, problems, relationships*

### *References*

1. Vanberg, K. R., Uelsh, E. T., & Hezlett, S. A. Issledovanie nastavnichestva: obzor i model' dinamicheskogo processa. V knige K. E. Krama (red.) "Rukovodstvo po nastavnichestvu", 2003, s. 253-277. Publikacii Sage.
2. Koks, E. D., & Bachkirova, T. . Rol' koucha kak nastavnika v sodejstvii professional'nomu razvitiyu. V knige S. Palmera i A. Makdauella "Otnosheniya kouchinga: stavit' lyudej na pervoe mesto" (str. 139-152). Rutledzh, 2010, 54 s.

3. Ragins B. R., Kotton Dzh. L. i Miller Dzh. S. *Marginal'noe nastavnichestvo: vliyanie tipa nastavnika, kachestva vzaimootnoshenij i dizajna programmy na otnoshenie k rabote i kar'ere.* ZHurnal Akademii menedzhmenta, 41 (3), 1998, s. 368-383.

4. Skandura, T. A., Uil'yams, E. A. *Issledovanie sderzhivayushchego vliyaniya gendera na vzaimosvyazi mezhdu iniciaciej nastavnichestva i vospriyatiem funkcij nastavnichestva protezhe.* ZHurnal professional'nogo povedeniya, 64 (1), 2004, s. 35-52.

5. Ebi, L. T., Allen, T. D., Evans, S. K., Ng, T., i Dyubua, D. *Imeet li znachenie nastavnichestvo? Mezhdisciplinarnyj metaanaliz, sravnivayushchij lyudej s nastavnichestvom i bez nego.* ZHurnal professional'nogo povedeniya, 77 (2), 2010, s. 152-182, s. 392.

УДК 797.2

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ С ПОМОЩЬЮ ЛОКАЛЬНЫХ ГИПОТЕРМИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР ПРИ АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКЕ**

Грезин А.С., Соломатин В.Р.

***Аннотация.** Для высоких результатов в спорте, атлетам необходима не только разминка, но и качественная заминка после тренировочной и соревновательной деятельности. Грамотный подбор восстановительных средств и методов обеспечивает эффективное восстановление организма после интенсивных нагрузок. Цель исследования заключалась в определении восстановления работоспособности пловцов с помощью локальных гипотермических процедур при анаэробной нагрузке.*

***Ключевые слова:** восстановление, гипотермические процедуры, анаэробная нагрузка, спортивный результат, плавание*

**Введение.** Доступным для практического использования методом мобилизации функционального состояния и восстановления оперативной работоспособности пловцов является использование ледяных ванн [3].

В экспериментах было обнаружено, в адипоцитах бурой жировой ткани найдены белки, которые захватывают молочную кислоту и используют её для окисления. Это говорит о возможности участия бурой жировой ткани в утилизации лактата, образующегося при мышечных сокращениях [3].

Данная активация ткани после напряженной мышечной работы в условиях острого холодового воздействия происходит за счет сочетания гормональных и нервных влияний. Выброс гормона норадреналина способствует активации метаболических реакций и определяет температурный ответ в ответ на локальное холодовое воздействие, что сопровождается снижением концентрации молочной кислоты в крови [1, 2].

В связи с этим настоящее исследование проводилось с **целью** выявления эффективного восстановления работоспособности пловцов с помощью локальных гипотермических процедур при анаэробной нагрузке.

**Методика и организация исследования.** Эксперимент проходил в соревновательных условиях. В качестве контрольного теста было выбрано

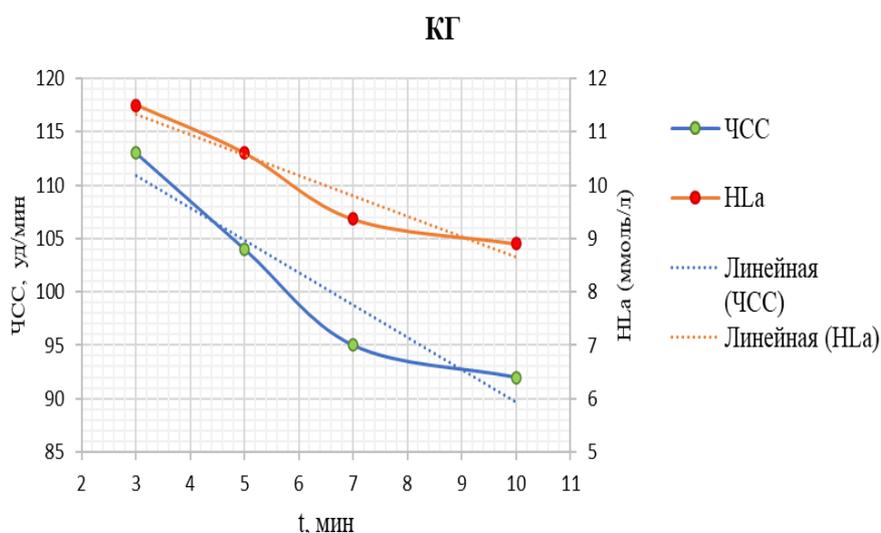
проплывание 100 метров со стартовой тумбы с максимальной скоростью. После тестирования фиксировались показатели ЧСС (уд/мин) и лактата (ммоль/л) на 3-й, 5-й, 7-й, 10-ой минуте.

Экспериментальная группа использовала локальные гипотермические процедуры (погружение нижних конечностей (до коленного сустава) и верхних конечностей (до локтевого сустава)) на 2 минуты в ледяную воду (температура – 7-9 С°) с последующим измерением ЧСС и лактата на 3, 5, 7 и 10 минуте.

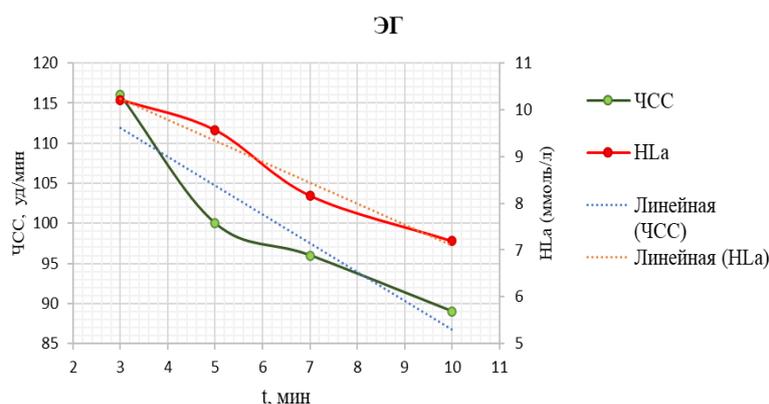
Эксперимент проводился на базе «МУ КСЦ ЛОТОШИНО» в 25-метровом бассейне. В нем приняли участие 36 пловцов, специализирующихся в плавании на дистанции 100 метров вольным стилем, спортивной квалификацией от I разряда до Мастера Спорта РФ.

**Результаты и их обсуждение.** Для выявления динамики восстановления работоспособности квалифицированных пловцов-спринтеров после выполнения анаэробной нагрузки в бассейне было проведено тестирования 36 спортсменов, вошедших в контрольную группу (n=18) и экспериментальную группу (n=18), в тесте 100 м в/ст со стартовой тумбы в максимальном темпе. Задание выполнялось спортсменами на фоне полного восстановления после непродолжительной разминки на суше (8-10 мин) и классической разминки в бассейне, продолжительностью около 25-30 минут с последующим 20-минутным перерывом.

Для определения влияния локальных гипотермических процедур на восстановление работоспособности пловцов после выполнения анаэробной гликолитической работы специфического характера. От спортсменов требовалось преодолеть 100-метровую дистанцию в/ст, после чего спортсмены экспериментальной группы на 2 минуты опускали нижние и верхние конечности в ледяную воду (температура – 7-9 С°) с последующим измерением ЧСС и лактат на 3, 5, 7 и 10 минуте. Динамика восстановления работоспособности пловцов контрольной и экспериментальной группы отражена на рисунке 1, 2.



**Рисунок 1 – Динамика ЧСС и лактата спортсменов КГ после преодоления 100 м в/ст в максимальном темпе последующим использованием пловцами ЭГ локальных гипотермических процедур**



**Рисунок 2 – Динамика ЧСС и лактата спортсменов ЭГ после преодоления 100 м в/ст в максимальном темпе последующим использованием пловцами ЭГ локальных гипотермических процедур**

После преодоления 100 м в/ст у пловцов ЭГ по сравнению с пловцами КГ существенно снизились показатели лактата. Динамика ЧСС при этом практически не изменилась. Средние показатели, характеризующие восстановление работоспособности спортсменов и расчет статистики отражены в таблице 1.

**Таблица 1. – Показатели ЧСС и Нла у пловцов контрольной (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) на 3, 5, 7 и 10 минуте отдыха**

Время (мин.)	КГ		ЭГ		Р-значение	Δ
	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$		
<b>Показатели Нла до применения гипотермии</b>						
3	11.4	0,54	11.7	0,53	> 0,05	1,5
5	10.4	0,58	10.7	0,46		
7	9.3	0,38	9.3	0,38		
10	8.7	0,31	8.3	0,98		
<b>Показатели Нла КГ без применения гипотермии</b>			<b>Показатели Нла ЭГ после применения гипотермии</b>		< 0,05	1,1
3	11.5	0,34	10.2	0,48		
5	10.6	0,51	9.5	0,36		
7	9.4	0,35	8.2	0,28		
10	8.9	0,23	7.2	0,18		

Как видно из таблицы, использование локальных гипотермических процедур привело к статистически достоверному более стремительному падению лактата на 3, 5, 7 и 10 минуте отдыха. Статистически достоверных различий в динамике ЧСС при этом у пловцов КГ и ЭГ зафиксировано не было.

На основании проведенного экспериментального исследования можно сделать вывод о том, что использование локальных гипотермических процедур после специфической работы субмаксимальной мощности способствует раннему выводу лактата из организма спортсменов. Следовательно, использование ледяных ванн, является эффективным средством восстановления оперативной

работоспособности спортсменов и может быть использована ими, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе.

### **Выводы:**

1. Применение локальных гипотермических процедур после специфической работы субмаксимальной мощности способствует раннему выводу лактата из организма спортсменов.
2. Данный метод оперативного восстановления является эффективным при наличии нескольких соревновательных дистанций за день.

### **Литература**

1. Васяева, М.И. Использование средств восстановления в процессе подготовки пловцов / М. И. Васяева // Трибуна ученого. – 2021. – № 1. – С. 685-688.
2. Мамылина, Н.В. Биохимия и физиология мышечной деятельности / Н. В. Мамылина. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – 102 с.
3. Саковец, Т. Г. Особенности применения криотерапии / Т. Г. Саковец, Е. Н. Барышева // Вестник современной клинической медицины. – 2020. – Т. 13, № 6. – С. 57-61. СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва): Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года. – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – 350 с.

*Грезин Александр Сергеевич, студент (магистрант); e-mail: sanjek2001@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*  
*Соломатин Виктор Радиевич, д.п.н., профессор; e-mail: nosorog52@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

### *RESTORING THE PERFORMANCE OF SWIMMERS USING LOCAL HYPOTHERMIC PROCEDURES DURING ANAEROBIC LOAD*

*Grezin Alexander Sergeevich, student (undergraduate); e-mail: sanjek2001@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,*  
*Solomatin Viktor Radievich, PhD, Professor; e-mail: nosorog52@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Abstract. For high results in sports, athletes need not only a warm-up, but also a quality cool-down after training and competitive activities. A competent selection of restorative means and methods ensures effective recovery of the body after enormous stress. The purpose of the study was to determine the recovery of swimmers' performance using local hypothermic procedures under anaerobic load*

*Keywords: recovery, hypothermic procedures, anaerobic exercise, sports performance, swimming*

### *References*

1. Vasyaeva, M. I. Use of recovery means in the process of training swimmers / M. I. Vasyaeva // Scientist's Tribune. – 2021. – No. 1. – P. 685-688.

2. Mamylyna, N.V. *Biochemistry and physiology of muscle activity* / N.V. Mamylyna. – Chelyabinsk: JSC “A. Miller Library”, 2022. – 102 p.

3. Sakovets, T. G. *Features of the use of cryotherapy* / T. G. Sakovets, E. N. Barysheva // *Bulletin of modern clinical medicine*. – 2020. – T. 13, No. 6. – P. 57-61. *MODERN SPORTS TECHNOLOGIES (current issues of training sports reserve): Materials of the VI interregional scientific and practical conference, Yoshkar-Ola, April 27, 2018*. – Yoshkar-Ola: GBPOU of the Republic of Mari El “Olympic Reserve School”, 2018. – 350 p.

УДК 796.92

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ НА КУБКЕ МИРА 2024 ГОДА В УСЛОВИЯХ УНИФИКАЦИИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ПРОГРАММ**

Гришин И.И., Баталов А.Г.

***Аннотация.** Впервые проведен сравнительный анализ соревновательной результативности на этапах Кубка мира 2024 года, проведенного в формате одинаковых лыжных дисциплин у мужчин и женщин. Определена динамика средней дистанционной скорости победителей и призеров мужских и женских соревнований, их различие с учетом особенности тактики ведения соревновательной борьбы. Выявлена зависимость динамики средней соревновательной скорости от трудности трасс. Полученный материал может быть использован для коррекции тренировочной и соревновательной подготовки в условиях унификации программ международных соревнований.*

***Ключевые слова:** лыжные гонки, соревновательная скорость, тактика, Кубок мира, трудность трасс*

**Введение.** В настоящее время происходят революционные процессы трансформации программ международной системы соревнований в лыжных гонках. Технический комитет FIS принимает решение о унификации мужских и женских программ соревнований на всех этапах кубка мира и чемпионатах мира. Безусловно это связано с продолжающейся коммерциализацией спорта и привлечением большего внимания к международным соревнованиям с участием элитных спортсменов. Унификация состава мужских и женских программ на этапах Кубка мира и чемпионатах мира по лыжным гонкам свидетельствует о необходимости дополнительного изучения соревновательной результативности и определения актуальных направлений для соответствующих коррекций программ подготовки [1, 2].

**Основная часть.** Совокупность всех факторов, влияющих на спортсмена в его соревновательной деятельности, в последнее время показывает, что характер подготовки складывается с точки зрения, как спортивного календаря соревнований, так и функциональных возможностей спортсмена, для чего следует более рационально использовать методические средства при подготовке к ответственным соревнованиям [3, 4].

**Цель исследования** – охарактеризовать современные тенденции развития лыжных гонок в условиях реализации решений Международной федерации

лыжного спорта и сноуборда (FIS) об унификации мужских и женских соревновательных программ.

Фактический материал был получен на основе анализа официальных мужских и женских протоколов соревнований с этапов Кубка мира КМ 2024 года с целью получения показателей среднестанционной скорости прохождения дистанций. Исследована официальная хронология документов FIS, для представления динамики изменения соревновательных программ и правил проведения соревнований по лыжным гонкам, а также проведен анализ официальных сертификатов гомологации FIS соревновательных трасс на международных соревнованиях.

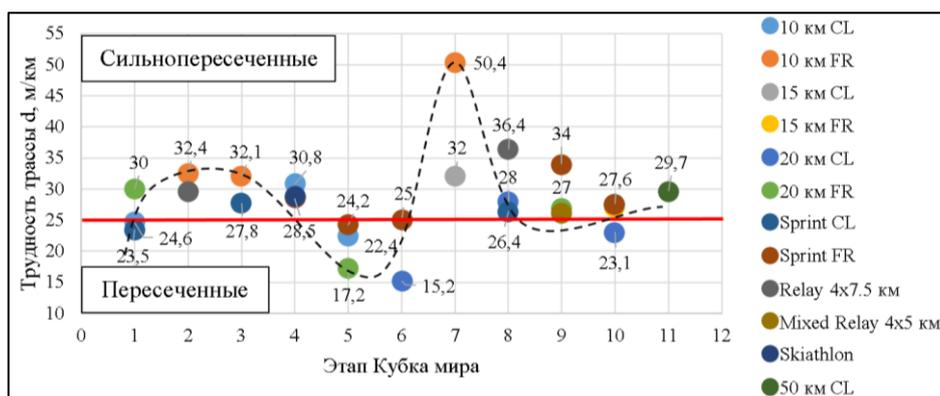
**Результаты исследования.** В проведенном исследовании проанализированы актуальные изменения соревновательных программ по лыжным гонкам, на основе официальной документация FIS «Международные правила соревнований (ICR) по лыжным гонкам» (табл. 1). В сезоне 2023/2024 года, впервые Советом FIS, было принято решение урвать длину дистанций на этапах Кубка мира у мужчин и женщин.

**Таблица 1. – Изменения международных правил соревнований по лыжным гонкам на сезон 2023-2024**

Дисциплина \ Сезон	2022-2023		2023-2024	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Гонки с раздельного старта	15 км	10 км	<del>10</del> 15 км	10 км
Гонки с масс-старта	50 км	30 км	50 км	<del>30</del> 50 км
Скиатлон	15 км CL + 15 км FR	7,5 км CL + 7,5 км FR	<del>10</del> 15 км CL + <del>10</del> 15 км FR	<del>10</del> 7,5 км CL + <del>10</del> 7,5 км FR
Эстафета	4 x 10 км	4 x 5 км	4 x <del>7,5</del> 10 км	4 x <del>7,5</del> 5 км
Индивидуальный спринт	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км
Командный спринт	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км	1.0-1.8 км

В представленной таблице отчетливо просматривается тенденция на сокращение мужских дистанций в среднем на  $5 \pm 2,5$  км, и увеличение женских на аналогичное значение. Исключением стала лыжная гонка с масс-старта на 50 км, где для мужчин длина дистанции осталась прежней в то время как у женщин длина дистанции увеличилась на 20 км.

Для определения основных параметров рельефа соревновательных трасс этапов Кубка мира были проанализированы сертификаты гомологации FIS трасс для каждой дисциплины. Динамика исследуемого показателя, характеризующего особенности соревновательных дистанций, свидетельствует о волнообразности изменения трудности лыжных трасс в зависимости от календаря соревнований Кубка мира (рис. 1).



**Рисунок 1 – Трудность соревновательных трасс d (м/км), на этапах Кубка мира**

Так в соревнованиях, проводимых до многодневной гонки «Tour de ski», а именно с 1 по 4 этапы Кубка мира, показатели трудности трасс возрастают с  $26 \pm 2$  м/км до  $30 \pm 2$  м/км (разница составляет 13,3%), тогда как в период проведения самой многодневной гонки «Tour de ski» отмечается увеличение данного показателя от 15,2 м/км (6-й ЭКМ), до 50,4 м/км (7-й ЭКМ) на завершающей гонке в гору с перепадом высоты в 418 метров (увеличение на 30,6%). Далее с 8 по 11 этап происходит снижение показателя трудности трасс с  $30 \pm 4$  м/км до  $26 \pm 3$  км (уменьшение на 13,3%), т.е. наблюдается обратная тенденция относительно первых этапов Кубка мира. При этом была выявлена тенденция к уменьшению длины соревновательных дистанций и увеличения количества прохождения кругов, что очевидно должно способствовать увеличению зрелищности соревнований.

Анализ официальных протоколов соревнований на этапах Кубка мира позволил установить среднестандартные скорости прохождения дистанции в каждой соревновательной дисциплине у мужчин и женщин по официальным отрезкам.

**Таблица 2. – Показатели средней скорости на дистанциях у мужчин и женщин на этапах Кубка мира 2024 года**

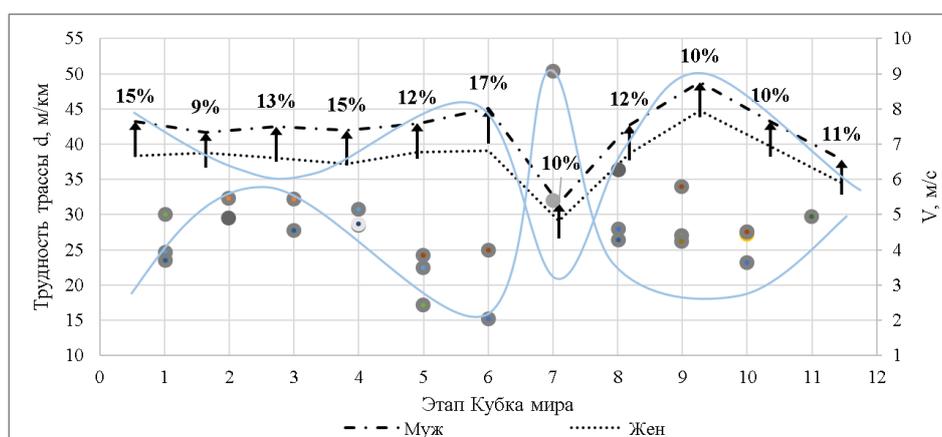
Дисциплина	Мужчины	Женщины
10 км	6,99±2,76	6,25±2,51
15 км	6,18±1,85	5,71±1,53
20 км	6,86±2,76	6,03±2,11
Спринт	8,77±3,02	7,69±1,75
Эстафета	7,56±3,90	7,44±1,56
Скиатлон	7,61±1,24	6,76±0,96
50 км	6,56±1,63	5,89±1,40

Согласно представленным данным в таблице 2, средняя скорость прохождения соревновательной дистанции в каждой отдельной дисциплине отличается у мужчин и женщин на  $13 \pm 4\%$ . Следует отметить, что чем меньше соревновательная дистанция, тем выше показатель разницы скорости. Так, в

индивидуальном спринте показатель разности скоростей составляет  $-17\pm 3\%$ , в то время как в лыжном марафон на 50 км –  $11\pm 2\%$ .

В результате проведенного исследования была выявлена асинхронность между среднестанционной скоростью, показанной победителями и призерами соревнований, и показателем трудности лыжных трасс (рис. 2).

Данные представленные на рисунке 2 отображают асинхронность среднестанционной скорости и показателя трудности трасс (d, м/км) на этапах Кубка мира в сезоне 2023/2024. Скорость не может быть высокой при высоких значениях трудности трассы и наоборот, что обусловлено мгновенной ответной реакцией организма на соревновательную нагрузку и необходимостью эффективного распределения биоэнергетических ресурсов лыжников-гонщиков на дистанции.



**Рисунок 2 – Асинхронность среднестанционной скорости и показателя трудности трасс (d, м/км) на этапах Кубка мира**

Отмечаем, что на 9 этапе Кубка мира, проходившем в г. Гомс (Швейцария) зафиксированы максимальные значения среднестанционной скорости передвижения у мужчин  $8,52\pm 0,76$  м/с и  $7,38\pm 0,68$  м/с у женщин соответственно. Очевидно, что в условиях предельной конкурентной борьбы на этапах Кубка мира поддержание высокой дистанционной скорости являются неперенным условием, обеспечивающим высокую результативность в соревнованиях.

**Выводы.** Таким образом в ходе проведенного исследования определена динамика средней дистанционной скорости победителей и призеров мужских и женских соревнований, их различие с учетом особенности тактики ведения соревновательной борьбы. Выявлена зависимость динамики средней соревновательной скорости от трудности трасс. Полученный материал может быть использован для коррекции тренировочных и соревновательных программ подготовки в условиях унификации программ международных соревнований.

## Литература

1. Баталов, А. Г. Моделирование соревновательной результативности спортсменов в лыжных гонках / А. Г. Баталов, О. О. Бакулина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 1. – С. 8–10.

2. Новикова, Н. Б. Анализ динамики соревновательной скорости сильнейших лыжников-гонщиков в индивидуальных гонках на этапах кубка мира / Н. Б. Новикова, Н. Б. Котелевская // ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. № 2 (Том 19). – С. 62–68.

3. Колыхматов, В. И. Динамика сложности соревновательных дистанций и скорости передвижения в лыжном спринте / В. И. Колыхматов, Головачев А. И. // ФГБУ ЦСП, – Москва. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. № 7 (113). – С. 86–90.

4. Головачев, А. И. Особенности достижения модельных показателей функциональных возможностей систем энергообеспечения лыжниц-гонщиц высокой квалификации при подготовке к олимпийским играм / А. И. Головачев, В. И. Колыхматов, С. В. Широкова // ФНЦФКиС. – М.: Медицинский журнал «Человеческий спорт». – 2021. № 3. – С. 38–45.

*Гришин Илья Игоревич, студент кафедры теории и методики лыжного спорта, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: y4ndex2968@yandex.ru*

*Баталов Алексей Григорьевич, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

#### COMPETITIVE PERFORMANCE OF MEN AND WOMEN AT THE 2024 SKI WORLD CUP

*Grishin Ilya Igorevich, student of the Department of Theory and Methods of Skiing, yandex2968@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK" e-mail: y4ndex2968@yandex.ru*

*Batalov Alexey Grigoryevich, Head of the Department of Theory and Methodology of Skiing, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK" e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

*Abstract. For the first time, a comparative analysis of competitive performance at the stages of the 2024 World Cup, conducted in the format of the same ski disciplines for men and women, was carried out. The dynamics of the average distance speed of the winners and prize-winners of men's and women's competitions, their difference, taking into account the specifics of the tactics of competitive wrestling, is determined. The dependence of the dynamics of the average competitive speed on the difficulty of the tracks is revealed. The obtained material can be used to correct training and competitive training programs in conditions of unification of international competition programs.*

*Keywords: cross-country skiing, competitive speed, tactics, World Cup, difficulty of trails*

#### References

1. Batalov, A. G. Modeling the competitive performance of athletes in cross-country skiing / A. G. Batalov, O. O. Bakulina // Physical culture: education, education, training. – 2022. – No. 1. – P. 8-10.

2. Novikova, N. B. Analysis of the dynamics of competitive speed of the strongest ski racers in individual races at the World Cup stages / N. B. Novikova, N.B. Kotelevskaya // Federal State Budgetary Institution "St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture". Science and Sport: modern trends. – 2018. No. 2 (Volume 19). – pp. 62-68.

3. Kolykhmatov, V. I. Dynamics of the complexity of competitive distances and speed of movement in ski sprints / V. I. Kolykhmatov, Golovachev A. I. // FSBI CSP, – Moscow. Scientific and theoretical journal "Scientific notes". -2014. No. 7 (113). – pp. 86-90.

4. Golovachev, A. I. Features of achieving model indicators of the functional capabilities of power supply systems for highly qualified skiers and racers in preparation for the Olympic Games / A. I. Golovachev, V. I. Kolykhmatov, S. V. Shirokova // FNTSEKIS. – M.: Medical journal "Human Sport". – 2021. No. 3. – pp. 38-45.

УДК 796.093.643.2

## НЕКОТОРЫЕ ИЗ АСПЕКТОВ РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА XXI ВЕКЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Грозьян Д.Ю.

**Аннотация.** Исследование посвящено некоторым из аспектов развития триатлона в XXI веке в Российской Федерации. В работе представлены результаты выступлений национальной сборной команды на международных соревнованиях в период с 2000 г. по 2021 г., а также определены основные направления развития данного вида спорта в нашей стране.

**Ключевые слова:** триатлон, Чемпионат Европы, Первенство Мира, Первенство Европы, аспекты развития, Федерация триатлона России (ФТР)

**Введение.** В настоящее время во всем мире триатлон набирает все большую популярность. Развитие триатлона в Российской Федерации – это одна из задач Федерации триатлона России (ФТР), а также организация занимается управлением и регулированием соревнований, подготовкой высококвалифицированных тренеров и спортсменов [1-3].

**Основная часть.** С целью определения направлений развития триатлона в Российской Федерации на основе проведенного анализа международных соревнований были представлены результаты выступлений спортсменов, завоевавших призовые места на Чемпионатах Европы, Первенствах Мира и Первенствах Европы в период с 2000-2021 [3], которые отражены в таблице 1.

**Таблица 1. – Список российских спортсменов, завоевавших медали на Чемпионатах Европы, Первенствах Мира и Первенствах Европы в личной гонке в период с 2000-2021 годы**

Год	Фамилия, имя	Год рождения	Город	Наименование	Медаль
2021	Рясова Валентина	1998	Ростовская обл., Санкт-Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Золото
2019	Рясова Валентина	1998	Ростовская обл., Санкт-Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
	Горева Анна	2002	Москва	Первенство Европы до 17 лет	Золото

Продолжение таблицы 1

Год	Фамилия, имя	Год рождения	Город	Наименование	Медаль
2018	Разаренова Александра	1990	Санкт-Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Серебро
	Горева Анна	2002	Москва	Первенство Европы до 17 лет	Бронза
2016	Полянский Дмитрий	1986	Москва, Красноярский край	Чемпионат Европы	Серебро
	Матюх Екатерина	1998	Москва	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2014	Полянский Дмитрий	1986	Москва, Красноярский край	Чемпионат Европы	Серебро
	Данилова Елена	1991	Москва, Пенза	Первенство Европы до 23 лет	Золото
2013	Васильев Иван	1984	Ярославская обл.	Чемпионат Европы	Золото
	Шульгина Арина	1991	Краснодарский край	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2012	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Чемпионат Европы	Серебро
	Васильев Иван	1984	Москва, Ярославская обл.	Чемпионат Европы	Бронза
	Разаренова Александра	1990	Санкт - Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Серебро
	Данилова Елана	1991	Москва	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2011	Полянский Дмитрий	1986	Москва, Красноярский край	Чемпионат Европы	Бронза
	Полянский Игорь	1990	Москва, Красноярский край	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
	Разаренова Александра	1990	Санкт – Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Золото
	Шорец Мария	1990	Санкт – Петербург	Первенство Европы до 23 лет	Серебро
	Ивановская Любовь	1989	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2010	Брюханков Андрей	1991	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 19 лет	Серебро
	Пименов Вячеслав	1991	Москва	Первенство Европы до 19 лет	Бронза
	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2009	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Чемпионат Европы	Бронза

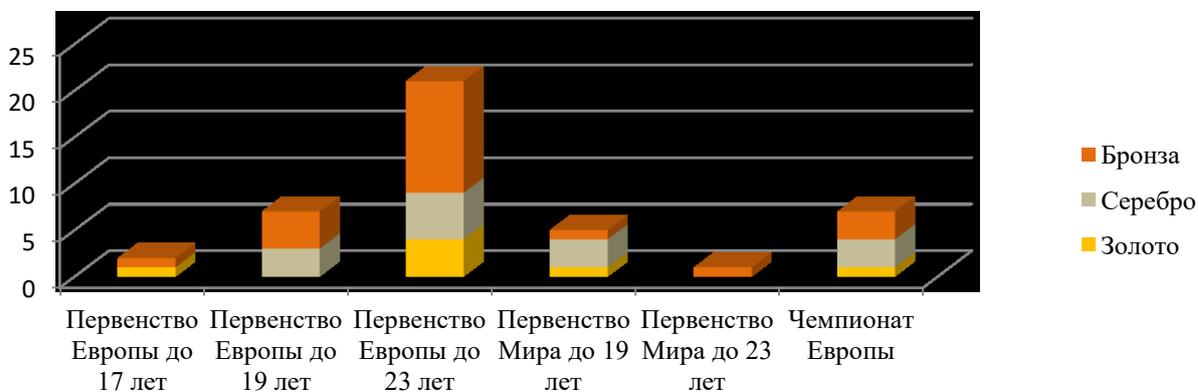
Продолжение таблицы 1

Год	Фамилия, имя	Год рождения	Город	Наименование	Медаль
2009	Полянский Дмитрий	1986	Москва, Красноярский край	Первенство Европы до 23 лет	Золото
	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
	Козлов Антон	1991	Санкт - Петербург	Первенство Европы до 19 лет	Бронза
2008	Васильев Денис	1989	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 19 лет	Серебро
	Полянский Дмитрий	1986	Москва, Красноярский край	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2007	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 23 лет	Серебро
	Васильев Иван	1984	Москва, Ярославская обл.	Первенство Мира до 23 лет	Бронза
2006	Брюханков Александр	1987	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 19 лет	Серебро
				Первенство Мира до 19 лет	Серебро
2005	Мещеряков Валентин	1985	Москва	Первенство Европы до 23 лет	Серебро
	Васильев Иван	1984	Москва, Ярославская обл.	Первенство Европы до 23 лет	Бронза
2004	Мещеряков Валентин	1985	Москва	Первенство Мира до 19 лет	Золото
				Первенство Европы до 19 лет	Бронза
2003	Бойкова Анна	1984	Нижегородская обл.	Первенство Европы до 19 лет	Серебро
	Мещеряков Валентин	1985	Москва	Первенство Мира до 19 лет	Бронза
2000	Иванов Леонид	1980	Санкт - Петербург	Первенство Европы до 19 лет	Бронза
				Первенство Мира до 19 лет	Серебро

Согласно данным, представленным в таблице 1, в основном российские спортсмены завоевывали призовые места в Первенстве Европы в категории до

19 лет и до 23 лет, потому что вся подготовка в сборных командах идет с акцентом на этот возраст.

На рисунке 1 представлено соотношение мест и уровня соревнований спортсменов на международных соревнованиях в период с 2000-2021 годы.



**Рисунок 1 – Соотношение мест и уровня соревнований спортсменов на международных соревнованиях в период с 2000-2021 годы**

Согласно данным, представленным на рисунке 2, можно заметить, что российские спортсмены за все время показывали лучшие результаты на Первенстве Европы в категории до 23 лет, что свидетельствует о меньшей конкуренции и о большем количестве участников на других уровнях соревнований, так как российские сборные команды нацелены на развитие именно юниорских сборных, и единицы из них переходят в элиту.

**Выводы.** На основе анализа литературных источников, а также проведенного анализа результатов международных соревнований в триатлоне, можно сделать вывод, что в период с 2009-2012 годы российские спортсмены показывали достаточно высокие результаты на международных соревнованиях, что свидетельствует о подготовке спортсменов лучшими специалистами страны, поддержкой ФТР и внедрению новой системы подготовки спортсменов «пятидневка», которая использовалась в данном временном промежутке.

Таким образом, для того, чтобы повысить результативность и дальнейшее развитие триатлона в Российской Федерации, необходимо:

- сделать акцент на подготовке спортсменов в возрасте 23 и более лет, для того, чтобы они показывали результаты на Чемпионатах Европы и мира;
- обратить внимание на развитие триатлона в регионах Российской Федерации, так как есть перспективные спортсмены, но нет определенного развития в спортивных школах;
- развивать международные связи и представлять российских спортсменов на международной арене.

### Литература

1. Бутков, Д. А. Учебное пособие по триатлону / Д.А. Бутков. – Москва, 2021. – 141 с.

2. Лепский, А.Е. Триатлон. История / А.Е. Лепский, Д.А. Бутков, В.В. Иванов, К.С. Шойгу. – Москва, 2022. – 268 с.

3. Официальный сайт Федерации Триатлона России. Результаты международных соревнований: [Электронный ресурс] URL <https://www.rustriathlon.ru/results> (дата обращения 01.03.2024).

*Грозьян Дарья Юрьевна, бакалавр 4 курса, кафедра велосипедного спорта, триатлона и гольфа, grozyan03@bk.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *SOME OF THE ASPECTS OF TRIATHLON DEVELOPMENT IN THE XXI CENTURY IN THE RUSSIAN FEDERATION*

*Grozyan Daria Yurievna, 4th year bachelor student, кафедра велосипедного спорта, триатлона и гольфа, Cycling, Triathlon and Golf Department, grozyan03@bk.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The study is devoted to some of the development aspects of triathlon in the 21st century in the Russian Federation. The results of the national team's performances at the international competitions from 2000 to 2021 have been presented in the work, as well as the main development directions of this sport in our country have been determined.*

*Keywords: triathlon, European Championship, World Championship, European Championship, development aspects, Russian Triathlon Federation*

#### *References*

- 1. Butkov, D.A. Triathlon textbook / D.A. Butkov. – Moscow, 2021. – 141 p.*
- 2. Lepsky, A.E. Triathlon. History / A.E. Lepsky, D.A. Butkov, V.V. Ivanov, K.S. Shoigu. – Moscow, 2022. – 268 p.*
- 3. Official website of the Russian Triathlon Federation. Results of international competitions: [Electronic resource] URL <https://www.rustriathlon.ru/results> (access date 01.03.2024).*

УДК 796.01:159.9

## **ПСИХИЧЕСКАЯ НАДЁЖНОСТЬ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ 12-15 ЛЕТ**

Губанова М.В., Чеботарёва И.В.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с одним из аспектов психологической подготовленности, а именно с психической надёжностью пловцов 12-15 лет, специализирующихся на коротких дистанциях, в зависимости от половой принадлежности и спортивной квалификации. Полученные в ходе исследования результаты позволили сделать выводы о том, что девушек отличает от юношей более высокий уровень мотивации к спортивной деятельности и умение регулировать свое эмоциональное состояние. Показатели психической надёжности повышаются с ростом спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** спринтеры, подростки, психологическая подготовленность, психическая надёжность, пол, спортивная квалификация

**Введение.** Психологическая подготовка является одной из важнейших частей тренировочного процесса и соревновательной деятельности, так как без

должного настроения спортсменов, даже будучи в лучшей своей физической форме, может показывать нестабильные результаты. В возрасте 12-15 лет спортсмены находятся в стадии активного развития, как физического, так и психологического. Психологическая подготовка приводит к формированию психической готовности, которая представляет собой интегральное проявление личности, выражающееся в уверенности спортсмена в своих способностях [1].

Девочки часто достигают определенных этапов развития раньше, чем мальчики. Кроме того, психическое развитие каждого подростка неравномерно: некоторые аспекты развиваются быстрее, другие – медленнее [3].

Психологическая подготовка помогает юным пловцам развивать мотивацию, уверенность, концентрацию и управление стрессом, что важно для достижения высоких результатов и сохранения интереса к спорту на протяжении всей карьеры. Кроме того, психологическая подготовка может помочь им справиться с тревожностью перед соревнованиями и научиться относиться к неудачам с позитивом [4].

Одним из факторов, влияющих на результат в спорте, является психическая надёжность спортсменов, которая включает в себя соревновательную эмоциональную устойчивость (СЭУ), спортивную саморегуляцию (СР), мотивационно-энергетический компонент (МЭ), стабильность-помехоустойчивость (Ст-П) [2].

Целью исследования явилось изучение психической надёжности пловцов-спринтеров 12-15 лет с учетом пола и спортивной квалификации.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы «СКИФЫ» Юность Москвы с января по февраль 2024 года. В нём участвовали пловцы-спринтеры в возрасте 12-15 лет обоего пола в количестве 41 человека. Из них – 21 девушек, 20 юношей. Спортивная квалификация испытуемых от III до I разряда.

Для определения психической надёжности пловцов-спринтеров 12-15 лет использовалась анкета В.Э. Мильмана [2].

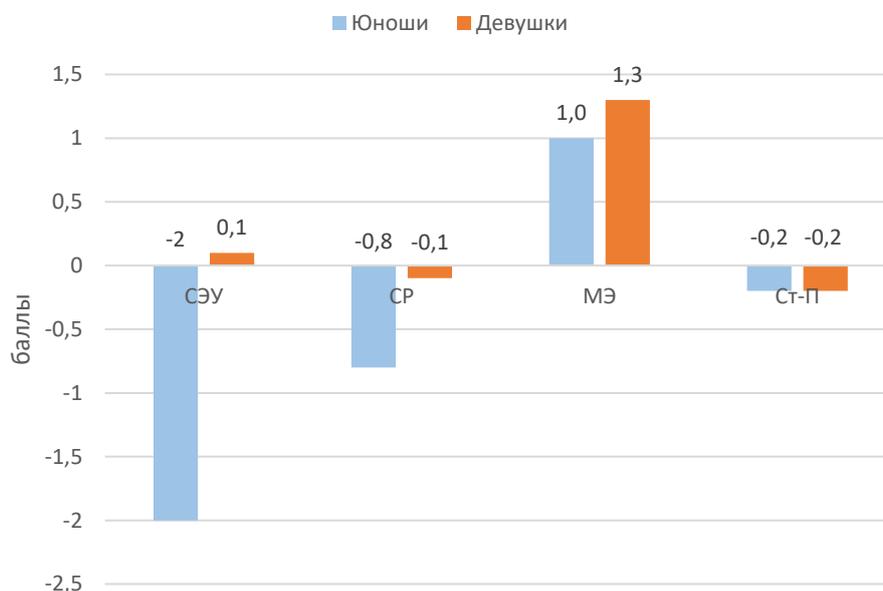
**Результаты и их обсуждение.** Проводилось сравнение показателей психической надёжности девочек и мальчиков двух возрастных групп 12-13 и 14-15 лет, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Результаты оценки специфических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях пловцов-спринтеров 12-13 лет представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Психическая надёжность пловцов-спринтеров 12-13 лет (баллы)

У мальчиков в этом возрасте преобладают такие компоненты как «Соревновательная эмоциональная устойчивость» (-3,0 балла) и «Стабильность-помехоустойчивость» (-0,8 балла). Можно предположить, что мальчики лучше концентрируются и подавляют свои негативные эмоции перед соревнованиями. Их выступления более стабильны, хотя есть небольшая тенденция к снижению. Однако девочки лучше управляют своим психическим состоянием во время соревнований, на что указывает показатель «Спортивная саморегуляция», значение которого больше 0. Вместе с тем, значение показателя «Соревновательная эмоциональная устойчивость» составляет у девочек -4,9 балла, что относится к средним показателям по шкале от -18 до +6. Высокий показатель спортивной саморегуляции влечет за собой хорошую соревновательную эмоциональную устойчивость спортсменов. Среднее значение показателя «Мотивационно-энергетический компонент» выше 0 (1,1 балла), что указывает на повышенную выраженность данного компонента. Девочки более эмоционально заряжены на высокий результат, у них выше самоотдача на тренировках и соревнованиях и потребность в лидерстве.

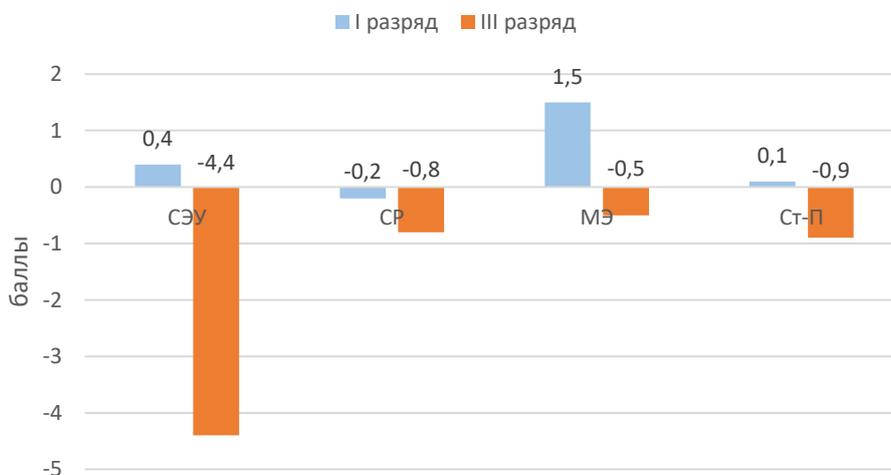
Помимо сравнения и выявления различий между пловцами-спринтерами 12-13 лет проводилось исследование среди пловцов другой возрастной категории (14-15 лет), специализирующихся на коротких дистанциях. Полученные результаты представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Психическая надежность пловцов-спринтеров 14-15 лет (баллы)**

Сравнение психической надежности пловцов 14-15 лет показало, что девушки более эмоционально устойчивы (0,1 балла), чем юноши (-2,0 балла), а также они лучше управляют своими психическими состояниями. Мотивация у юношей составляет 1 балл, а у девушек 1,3 балла. Стабильность у пловцов обоего пола находятся на одном уровне (-0,2 баллов).

Помимо гендерных различий между пловцами-спринтерами проводилось также выявление различий психической надёжности между спортсменами в зависимости от их квалификации. Результаты представлены на рисунке 3.



**Рисунок 3 – Психическая надёжность пловцов-спринтеров в зависимости от спортивной квалификации (баллы)**

Установлено, что с повышением квалификации спортсменов показатели психической надёжности улучшаются. Так у пловцов III разряда показатель «Соревновательная эмоциональная устойчивость» равен -4,4 балла, а у имеющих I разряд составляет 0,4 балла; «Спортивная саморегуляция» у юных пловцов с III разрядом равна -0,8 баллов, в то время как у пловцов-перворазрядников – -0,2 балла. «Стабильность-Помехоустойчивость» у пловцов с более высокой квалификацией равняется 0,1 баллов, а с более низкой – -0,9 баллов. Положительное значение показателя «Мотивационно-энергетический компонент» у пловцов I разряда составило 1,5 балла, что указывает на мотивацию к достижению высоких спортивных результатов и готовность к полной самоотдаче как на тренировках, так и на соревнованиях. Несмотря на то, что у спортсменов с III разрядом значения данного показателя немного ниже нуля (-0,5 балла), это все равно считается хорошим результатом по шкале от -10 до +7 баллов.

### **Выводы:**

1. Исследование психической надёжности пловцов-спринтеров разных возрастных групп показало, что в 12-13 лет у мальчиков переносимость стресса перед соревнованиями лучше и стабильность выступлений на соревнованиях выше по сравнению с девочками. Вместе с тем, девочки лучше справляются со своим психическим состоянием и сильнее замотивированы на достижение высоких спортивных результатов. К 14-15 годам у девушек сохраняется данная тенденция, а также у них в несколько большей степени повышается соревновательная эмоциональная устойчивость по сравнению с юношами. По уровню мотивации и стабильности выступлений девушки и юноши находятся примерно на одном уровне.

2. Изучение психической надёжности пловцов-спринтеров в зависимости от их спортивной квалификации (I и III разряд) позволило выявить, что с ростом спортивного мастерства эти показатели имеют тенденцию к повышению.

### Литература

1. Ильин, Е.П.: Психология спорта / Е.П. Ильин. – Спб.: Издательский дом «Питер», 2021. – 352 с.
2. Методы психодиагностики надёжности спортсмена: Метод. разработ. для студентов ин-тов физ. культуры / Гос. центр. ин-т физ. культуры; [Сост. Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко]. - Москва: Б. и., 1980. - 43 с.: 9 л. ил.
3. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2014. – 460 с.
4. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд./ Под редакцией И. В. Дубровиной – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.

*Губанова Мария Витальевна, студентка, mash311@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Чеботарёва Ирина Владимировна, доцент, к.п.н, iracheb2001@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *FACTORS AFFECTING THE PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF 12-15 YEAR OLD SWIMMERS-SPRINTERS*

*Gubanova Maria Vitalievna, student, mash311@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education “The Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Chebotareva Irina Vladimirovna, associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences, iracheb2001@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education “The Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Abstract. This article discusses issues related to one of the aspects of psychological preparedness, namely the mental reliability of swimmers aged 12-15 years, specializing in short distances, depending on gender and sports qualifications. The results obtained during the study allowed us to conclude that girls are distinguished from boys by a higher level of motivation for sports activities and the ability to regulate their emotional state. Indicators of mental reliability increase with the growth of sports skills.*

*Keywords: sprinters, teenagers, psychological preparedness, psychological reliability, gender, sports qualification*

### *References*

1. *Ilin E.P. Psihologiya sporta / E.P. Ilin. – Spb. Izdatelskii dom «Piter» 2021. – 352 s.*
2. *Metodi psihodiagnostiki nadejnosti sportsmena Metod. razrab. dlya studentov in\_tov fiz. kulturi / Gos. centr. in\_t fiz. kulturi; [Sost. L. N. Danilina \_ V. A. Plahtienko]. Moskva B. i.1980. 43 s. 9 l. il.*
3. *Obuhova L. F. Vozrastnaya psihologiya uchebnik dlya bakalavrov / L. F. Obuhova. – M. Yurait 2014. – 460 s.*
4. *Prakticheskaya psihologiya obrazovaniya; Uchebnoe posobie 4e izd./ Pod redakciei I. V. Dubrovinoi – SPb. Piter 2004. – 592 s.*

## ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН 20-25 ЛЕТ ПОСЛЕ РАЗРЫВА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Дацюк М.М., Швыгина Н.В.

***Аннотация.** В статье рассматривается программа физической реабилитации женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде. Авторами представлено поэтапное исследование, в котором приняли участие 12 женщин. Были подобраны средства и формы физической реабилитации после разрыва ахиллова сухожилия. Приведена сравнительная характеристика результатов исследования до и после эксперимента. В ходе исследования была доказана эффективность разработанной программы физической реабилитации.*

***Ключевые слова:** разрыв ахиллова сухожилия, гидрокинезотерапия, микронадрывы, физическая реабилитация, восстановительный период*

**Введение.** Травмы, возникающие в области голеностопного сустава, а именно ахиллова сухожилия являются наиболее распространенными на сегодняшний день в современной травматологии. Ускоренный ритм жизни, нерациональный подход к тренировочным процессам в условиях гиподинамии в современном обществе сказывается на всем опорно-двигательном аппарате, в том числе и на сухожилиях человеческого организма. Чаще всего подвержены данной травме лица трудоспособного возраста от 20-40 лет [2]. Подкожные повреждения ахиллова сухожилия по данным зарубежной и отечественной литературы занимает первое место и составляют 47%. Травма ахиллова сухожилия занимает 3 место по частоте повреждений на 100 тысяч населения в год. В последние годы наблюдается тенденция роста повреждений, в частности, разрывов ахиллова сухожилия, связанная с увеличивающейся заинтересованностью людей в занятиях физической культурой и спортом при низком уровне осведомленности о профилактике травм нижних конечностей, что свидетельствует о высокой потребности в физической реабилитации [3].

Ахиллова сухожилие, или пяточное - одно из самых крупных и прочных сухожилий в организме человека. Прочность ахиллова сухожилия имеет предельные значения, а именно около 50 Н/мм<sup>2</sup>. Удлинение ахиллова сухожилия до 8% считается повреждающим, при удлинении более чем на 8% появляются микро- и макроразрывы. Так, сухожилие становится сильно подверженным различным дегенеративным изменениям [1].

Таким образом, повреждение сухожилия на фоне спортивных и бытовых травм, деформациях стопы означает нарушение двигательной функции, ухудшение качества жизни пациента и говорит о необходимости разработки программы физической реабилитации с целью восстановления работоспособности и предотвращения рецидивов.

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения программы физической реабилитации после разрыва ахиллова сухожилия среди женщин 20-

25 лет в восстановительном периоде лечения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать программу физической реабилитации женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде лечения;
3. Оценить эффективность разработанной программы физической реабилитации женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде лечения.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, двигательное тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования:** исследование проводилось в три этапа.

На 1 этапе (сентябрь 2022 – январь 2023 гг.) изучалась научно-методическая литература по теме исследования.

На 2 этапе (февраль 2023 – август 2023 гг.) проводился педагогический эксперимент, включающий апробирование разработанной программы физической реабилитации.

На 3 этапе (сентябрь 2023 – январь 2024 гг.) осуществлялась статистическая обработка результатов исследования, сформулированы выводы.

В исследование приняли участие 12 женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде, которые были поделены на 2 группы путем случайной выборки.

Программа физической реабилитации включала в себя 3 этапа: ранний восстановительный (2 месяца), поздний восстановительный (3 месяца) и отдаленный (2 месяца). На раннем восстановительном этапе в экспериментальной группе применялась утренняя гигиеническая гимнастика (ежедневно, 5-7 минут), лечебная гимнастика (2 раза в неделю по 20 минут), в ходе которой использовались специальные упражнения для разработки амплитуды движений в голеностопном суставе, дыхательные упражнения статического и динамического характера, гидрокинезотерапия при температуре воды – 29-31 градус, ходьба по дну бассейна, захват предметов пальцами стоп, ходьба по подводной беговой дорожке. Ежедневно испытуемые занимались ходьбой 15-20 минут, из методов физиотерапии применялась УВЧ. УВЧ проводилась через день, 5-15 минут, количество процедур 5-10. На позднем восстановительном этапе кроме утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, гидрокинезотерапии добавилась дозированная ходьба. Курс физиотерапии отсутствовал. Продолжительность занятий лечебной гимнастикой увеличилась до 25 минут, 3 раза в неделю, были включены общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, специальные упражнения в и.п. стоя на подъем на пальцы оперированной ноги с постепенным увеличением нагрузки для минимизации повторного разрыва ахиллова сухожилия. Для этого использовались наклонные поверхности, неустойчивые платформы. Кроме того, использовались упражнения на тренажерах – эллипсоид, велотренажер и тренажер-лестница. ЧСС – 90-120/125 уд/мин, в конце занятия применялись

упражнения на расслабление, растяжение мышц нижних конечностей. Гидрокинезотерапия проводилась 3 раза в неделю по 20-25 минут, упражнения выполнялись с предметами (нудл), без опоры, использовались специальные упражнения на суше, кроль на спине в медленном темпе, ходьба по подводной беговой дорожке со скоростью 1,5-3 км/ч на глубине 110-140 см, ЧСС – 80-120 уд/мин, также в виде аэробной нагрузки использовалась езда на аквабайке (водный велотренажер) со скоростью 2-4 км/ч, ЧСС – 80-120 уд/мин. Дозированная ходьба практиковалась ежедневно, использовались супинаторы (0,5-1 см), ЧСС – 80-110 уд/мин, темп средний, 70-80 шаг/мин. На последнем этапе среди средств и форм физической реабилитации применялись утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия, а именно тренировка «Аквафлэт» (3 раза в неделю по 30 минут на надувном плоту, температура воды – 29-31 градус, глубина воды – 1,5 м, ЧСС – 90-125/130 уд/мин.) и сочетание дозированной ходьбы с дозированным бегом.

Программа физической реабилитации экспериментальной и контрольной групп содержала следующие средства и формы восстановления:

**Таблица 1. – Различия в содержании программ физической реабилитации в экспериментальной и контрольной группах**

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Утренняя гигиеническая гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика
Лечебная гимнастика	Лечебная гимнастика
Гидрокинезотерапия («Аквафлэт»)	Дозированная ходьба
Дозированная ходьба	Физиотерапия (УВЧ, лимфодренаж)  Тренировка ходьбы
Дозированный бег	
Физиотерапия (УВЧ, лимфодренаж)	
Тренировка ходьбы	

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе педагогического эксперимента были выявлены результаты физического тестирования до и после проведения программы физической реабилитации.

**Таблица 2. – Результаты физического тестирования до и после проведения программы физической реабилитации**

№	Показатели	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Достоверность различий		
		X <sub>1</sub> ±m	X <sub>2</sub> ±m	X <sub>1</sub> ±m	X <sub>2</sub> ±m	t <sub>эмп</sub>	t <sub>кр</sub>	
							P≤0.05	P≤0.01
1	Проба Ромберга с открытыми глазами	11,5 ± 0,92	11,67 ± 0,95	22,5 ± 1,38	14,83 ± 1,11	0,1217	2,23	3,17
						4,3234	2,23	3,17
2	Проба Ромберга с закрытыми глазами	10,33 ± 0,88	6,67 ± 0,49	19 ± 0,57	8,50 ± 0,67	3,6265	2,23	3,17
						11,863	2,23	3,17

№	Показатели	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Достоверность различий		
		X <sub>1</sub> ±m	X <sub>2</sub> ±m	X <sub>1</sub> ±m	X <sub>2</sub> ±m	t <sub>Эмп</sub>	t <sub>кр</sub>	
							P<0.05	P<0.01
3	Тест «Подъем на пальцы стопы» (правая)	16,5 ± 1,36	17 ± 0,93	34 ± 1,67	20,67 ± 0,88	0,3033	2,23	3,17
						7,0490	2,23	3,17
4	Тест «Подъем на пальцы стопы» (левая)	16,83 ± 0,94	17,17 ± 1,32	35,33 ± 1,90	20,17 ± 1,13	0,2045	2,23	3,17
						6,8245	2,23	3,17

### Выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы была доказана положительная динамика в экспериментальной группе благодаря использованию средств и форм физической реабилитации (лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия, дозированная ходьба, дозированный бег и т.д.), которые снизили болевой синдром, а также улучшили амплитуду движений в голеностопном суставе.

2. Была разработана программа физической реабилитации женщин 20-25 лет после разрыва ахиллова сухожилия в восстановительном периоде лечения в экспериментальной группе, отличающаяся применением гидрокинезотерапией и дозированного бега.

3. Результаты после педагогического эксперимента свидетельствуют о достижении поставленных задач, улучшилась координация движения в экспериментальной группе результаты пробы Ромберга с открытыми глазами составили 22,5 ± 1,38 секунд, с закрытыми глазами – 19±0,57 секунд; повысилась силовая выносливость мышц голени и стопы – 34±1,67 раз (правая нога) и 35,33±1,90 раз (левая нога) соответственно.

### Литература

1. Арьков В.В., Бадтиева В.А., Семенова Е.С. Этапная реабилитация пациентов с травмами голеностопного сустава. Методические рекомендации. - МНПЦ МРВСМ, Москва - 2015. - 31 с.

2. Зулкарнеев Р.А., Ахметов З.Я., Зулкарнеев Р.Р., Кузнецов И.С. "Повреждения ахиллова сухожилия" Вестник современной клинической медицины, № 5, Приложение 1, 2012.

3. Орджоникидзе З.Г., Гершбург М.И., Арьков В.В., Саенко Л.Д. Реабилитация спортсменов после сшивания ахиллова сухожилия: метод. рекоменд. М.; 2012. 38 с. 50.

*Дацюк Марта-Мария Мироновна, магистрантка 2 курса кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, marchmartos@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»».*

Швыгина Наталья Владимировна, к.п.н., преподаватель кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, n.v.svygina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»».

#### EXPERIMENTAL PHYSICAL REHABILITATION PROGRAM FOR WOMEN 20-25 YEARS OLD AFTER ACHILLES TENDON RUPTURE DURING THE RECOVERY PERIOD

Datsyuk Marta-Maria Mironovna, 2nd year master's student of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-improving Physical Culture named after. THEM. Sarkizova-Serazini, marchmartos@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport «GTSOLIFK»".

Shvygina Natalia Vladimirovna, Ph.D., teacher of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-improving Physical Culture named after. THEM. Sarkizova-Serazini, n.v.svygina@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport «GTSOLIFK»".

*Abstract.* The article describes an experimental program of physical rehabilitation of women 20-25 years old after an Achilles tendon rupture in the recovery period. The authors presented a phased study in which 12 young women took part. Means and forms of physical rehabilitation after Achilles tendon rupture were selected in the experimental and control groups. A comparative description of the results of physical testing before and after the experiment is given. The study proved the effectiveness of the developed physical rehabilitation program.

*Keywords:* achilles tendon rupture, hydrokinesitherapy, women 20-25 years old, recovery period

#### References

1. Arkov V.V., Badtieva V.A., Semenova E.S. *Etapnaya rehabilitaciya pacientov s travmami golenostopnogo sustava. Metodicheskie rekomendacii.* - MNPC MRVSM, Moskva - 2015. - 31 s.
2. Zulkarneev R.A., Ahmetov Z.Ya., Zulkarneev R.R., Kuznecov I.S. "Povrezhdeniya ahillova suhozhiliya" *Vestnik sovremennoj klinicheskoy mediciny*, № 5, Prilozhenie 1, 2012.
3. Ordzhonikidze Z.G., Gershubrg M.I., Arkov V.V., Saenko L.D. *Rehabilitaciya sportsmenov posle sshivaniya ahillova suhozhiliya: metod. rekomend. M.*; 2012. 38 s. 50.

УДК 159.947 / 796.41

### **ВЛИЯНИЕ ПРИЁМА ПОЛИФЕНОЛОВ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ «КУМИТЭ» КИОКУСИНКАЙ, В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Демченко Н.С., Цециева А.А.

*Аннотация.* В ходе проведенного исследования проанализировано влияние приёма полифенолов на повышение работоспособности спортсменов, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на этапе совершенствования спортивного мастерства, в предсоревновательный период. Установлено, что применение экстракта терпкой вишни широкого спектра действия (NordicCherry) по разработанной схеме позволит повысить уровень работоспособности каратэистов на фоне высоких тренировочных нагрузок. По

*результатам эксперимента уровень физической работоспособности вырос недостоверно в пределах 5-7,5% ( $p>0,05$ ). Достоверный относительный прирост внутригрупповых показателей ЭГ в ходе эксперимента отмечен в тесте на пиковую мощность прыжка – на 12,6% ( $p<0,05$ ). Тема влияния полифенольных биологически активных добавок нуждается в дальнейшем исследовании и опытной апробации.*

**Ключевые слова:** каратэ киокусинкай, кумитэ, работоспособность, полифенолы, терпкая вишня

**Введение.** В современных условиях спорт высших достижений предъявляет высокие требования к работоспособности и выносливости спортсменов. На сегодняшний день ученые проводят ряд исследований в области влияния нутриентов на организм спортсменов, способствуя внедрению метаболически функциональных продуктов, ориентированных на оптимизацию физического, психосоматического состояния спортсменов в соревновательный период. Также у российских исследователей вызывают интерес БАДы на полифенольной основе с экстрактом терпкой вишни (ЭТВ). Несмотря на существующие исследования по влиянию ЭТВ на работоспособность спортсменов, необходимы более детальные исследования в этой области и разработка корректных схем приема полифенольных БАДов.

Актуальность темы исследования обусловлена наличием противоречия между объективно существующей потребностью тренеров к повышению работоспособности спортсменов, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), в предсоревновательный и соревновательный период и недостаточной научно-методической базой, посвященной влиянию полифенольных БАДов на работоспособность и выносливость спортсменов.

**Цель исследования** – проанализировать влияние приёма полифенолов на повышение работоспособности спортсменов, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на ЭССМ, в предсоревновательный период.

#### **Задачи исследования:**

1. Разработать схему приёма ЭТВ широкого спектра действия (NordicCherry) для повышения работоспособности спортсменов, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на ЭССМ, в предсоревновательный период.

2. Оценить влияние ЭТВ, принимаемых по разработанной схеме, на работоспособность каратэистов.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что применение экстракта терпкой вишни широкого спектра действия (NordicCherry) по разработанной схеме позволит повысить уровень работоспособности каратэистов на фоне высоких тренировочных нагрузок.

Методы исследования: теоретический анализ; медико-биологическое и педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проходил в предсоревновательный период с октября по декабрь 2023 г. и имел характер рандомизированный, перекрестный, сбалансированный, плацебо-

контролируемый. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 спортсмена, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на ЭССМ. Средний возраст  $23,5 \pm 0,6$  года; длина тела  $179,8 \pm 2,5$  см; вес  $74,4 \pm 2,0$  кг с тренировочным стажем в среднем не меньше 10 лет. По результатам предварительного тестирования спортсмены были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Вначале предварительного тестирования испытуемые прошли ознакомительное собеседование, в ходе которого их проинформировали по поводу объекта и основных процедур, включая протокол разминки, а также процедуры медико-биологического и педагогического тестирования.

Тест №1, 2, 3, 4. Тест  $PWC_{170}$ . Тест предусматривает выполнение двух нагрузок возрастающей мощности длительностью по 5 минут каждая, без предварительной разминки, с интервалом отдыха 3 минуты. Нагрузка проводится на велоэргометре. Расчет абсолютного значения общей физической работоспособности ( $aPWC_{170}$ , кгм/мин.), относительного значения общей физической работоспособности ( $oPWC_{170}$ , кгм/мин.) – абсолютной величины аэробной емкости ( $aMПК$ ) и относительной величины аэробной емкости ( $oMПК$ ) проводились по формуле В.Л. Карпмана [3].

Тест №5. Выпрыгивание вверх, Вт. Вертикальный прыжок использовался для оценки повреждения мышц на мышечную работоспособность и определения того, может ли добавка улучшить восстановление этого показателя. Для оценки вертикального прыжка испытуемым было предложено встать на стабилуплатформу «NeuroCom Balance Manager» (Natus, Калифорния), положив руки на бедра. Испытуемые выполняли 3 последовательных вертикальных прыжка, как можно выше, с минимальным временем между прыжками. Позже прыжки были проанализированы на пиковую мощность с использованием уравнения С.Р. Сайерса [7].

После проведения предварительного тестирования на физическую работоспособность испытуемые КГ и ЭГ принимали добавку ежедневно в течение 2 месяцев в предсоревновательный период. Спортсмены КГ принимали плацебо, а спортсмены ЭГ принимали экспериментальную добавку.

Экспериментальной добавкой был специализированный запатентованный порошок с экстрактом терпкой вишни широкого спектра действия (NordicCherry®), изготовленный компанией Spesnova, LLC. Добавка содержала широкий спектр полифенолов с общим содержанием полифенолов 5-6% по массе, проверенных с помощью F-C анализа. Испытуемые ЭГ получали дозу 500 мг в форме капсул, содержащую 1,3 ккал, 0,3 г углеводов, 0 г жира и 0,008 г белка. Испытуемые КГ в качестве плацебо получали рисовую муку. Как экспериментальный порошкообразный экстракт терпкой вишни, так и плацебо-добавки содержались в непрозрачных капсулах размером 00. Участникам было указано точное количество таблеток, которые необходимо принять с момента получения добавки до следующего этапа тестирования. В ходе исследования не было зарегистрировано никаких побочных эффектов, связанных с добавкой любого вида.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное

тестирование уровня работоспособности каратэистов и сделаны выводы об эффективности влияния полифенольных БАДов на выносливость и работоспособность спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам предварительного тестирования было установлено, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп были равнозначны друг другу и не имели достоверных отклонений по показателям работоспособности (табл. 1).

**Таблица 1. – Динамика результатов предварительного и заключительного тестирований работоспособности каратэистов контрольной и экспериментальной групп**

№	Показатель	Этап эксперимента	X ± σ		Δ, %	t <sub>эмп.</sub>	p
			КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)			
1	aPWC <sub>170</sub> , кгм/(мин.)	констатирующий	1162,3 ± 36,5	1164,3 ± 31,9	0,2	0,12	>0,05
		контрольный	1167,2 ± 39,2	1246,6 ± 31,7	6,8	4,7	>0,05
		Δ, %	0,4	7,2			
		t <sub>эмп.</sub>	0,3	5,5			
		p	>0,05	>0,05			
2	aMПК, мл/мин.	констатирующий	2989,2 ± 80,1	2981,1 ± 80	-0,3	0,21	>0,05
		контрольный	2993,1 ± 80,3	3135 ± 77,8	4,7	3,8	>0,05
		Δ, %	0,1	5,2			
		t <sub>эмп.</sub>	0,1	4,1			
		p	>0,05	>0,05			
3	oPWC <sub>170</sub> , кгм/(мин·кг)	констатирующий	21,4 ± 1,1	21,3 ± 1,1	-0,7	0,31	>0,05
		контрольный	21,5 ± 1	22,6 ± 1,2	5,3	2,2	>0,05
		Δ, %	0,2	6,3			
		t <sub>эмп.</sub>	0,1	2,6			
		p	>0,05	>0,05			
4	oMПК, мл/мин. · кг	констатирующий	54,9 ± 2,8	54,3 ± 2,1	-1,1	0,53	>0,05
		контрольный	55,1 ± 1,9	58 ± 2,2	5,2	2,9	>0,05
		Δ, %	0,5	6,8			
		t <sub>эмп.</sub>	0,2	3,7			
		p	>0,05	>0,05			
5	Выпрыгивани е вверх, Вт	констатирующий	2436,9 ± 22,5	2444,2 ± 23,1	0,3	0,2	>0,05
		контрольный	2438,7 ± 20,5	2753,2 ± 26,2	12,9	6,3	<0,05
		Δ, %	0,1	12,6			
		t <sub>эмп.</sub>	0,1	5,8			
		p	>0,05	<0,05			

По результатам заключительного тестирования было установлено, что уровень работоспособности каратэистов экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группы вырос. Так, абсолютное значение общей

физической работоспособности каратэистов ЭГ недостоверно улучшилось на 6,8% ( $p>0,05$ ) по сравнению с испытуемыми КГ; уровень относительного значения общей физической работоспособности также отмечен положительной недостоверной динамикой у испытуемых ЭГ по сравнению со спортсменами КГ на 5,3% ( $p>0,05$ ).

Абсолютная величина аэробной емкости у испытуемых ЭГ по сравнению с каратэистами недостоверно увеличилась на 4,7% ( $p>0,05$ ), а относительная величина аэробной емкости у каратэистов ЭГ по сравнению с испытуемыми КГ недостоверно выросла на 5,2% ( $p>0,05$ ).

Достоверное относительное отклонение межгрупповых показателей ЭГ по сравнению с испытуемыми КГ отмечено в тесте на пиковую мощность прыжка – на 12,9% ( $p<0,05$ ).

Таким образом, прием полифенольных БАДов оказывает положительное влияние на работоспособность и выносливость каратэистов в предсоревновательный период. Несмотря на недостоверный прирост по большинству показателей, данная тема нуждается в дальнейшем исследовании и опытной апробации.

### **Выводы:**

1. В качестве средства повышения работоспособности и выносливости у спортсменов, специализирующихся в дисциплине «кумитэ» киокусинкай на этапе совершенствования спортивного мастерства, был предложен прием БАД – специализированного запатентованного порошка с экстрактом терпкой вишни широкого спектра действия (NordicCherry®), изготовленного компанией Spesnova, LLC. Добавка содержала широкий спектр полифенолов с общим содержанием полифенолов 5-6% по массе, проверенных с помощью F-C анализа. Испытуемые ЭГ получали дозу 500 мг в форме капсул, содержащую 1,3 ккал, 0,3 г углеводов, 0 г жира и 0,008 г белка. Испытуемые принимали добавку ежедневно в течение 2 месяцев в предсоревновательный период.

2. Прием полифенольных БАДов оказывает положительное влияние на работоспособность и выносливость каратэистов в предсоревновательный период. Так, по результатам заключительного тестирования уровень работоспособности каратэистов экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группы вырос. Достоверное относительное отклонение межгрупповых показателей ЭГ по сравнению с испытуемыми КГ отмечено в тесте на пиковую мощность прыжка – на 12,9% ( $p<0,05$ ). Несмотря на недостоверный прирост по большинству показателей, данная тема нуждается в дальнейшем исследовании и опытной апробации.

### **Литература**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.06.2017 г. № 565 «Правила вида спорта "каратэ"» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://ruswkf.ru/federatsiya-karate-rossii/dokumenty/osnovnye-dokumenty/> (дата обращения 31.01.2024).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 г. № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

"каратэ"» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/> (дата обращения 31.01.2024).

3. Солопов, И.Н. Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация: монография / И.Н. Солопов, Н.Н. Сентябрьев, Е.П. Горбанева, А.Г. Камчатников, В.А. Лиходеева, Н.В. Серединцева, И.В. Суслина, Д.В. Медведев. – Волгоград, 2009. – 183 с.

4. Фурсова, Д.И. Работоспособность спортсменов при приеме биологических активных добавок / Д.И. Фурсова, Д.А. Мамаева // Студенческий. – 2020. – № 33-1(119). – С. 41-42.

5. Черкесов, Т.Ю. Средства восстановления работоспособности спортсменов в силовых видах спорта и единоборствах / Т.Ю. Черкесов, Ч.Х. Ингушев, Л.Х. Шугушева, Р.М. Биттиров, З.А. Жероков – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2020. – 54 с.

6. Якубов, М.Д. Методы исследований для оценки физической работоспособности спортсменов / М.Д. Якубов, Д.А. Далимова // Colloquium-Journal. – 2020. – № 31-3(83). – С. 34-36.

7. Sayers S.P., Narackiewicz D.V., Harman E.A., Frykman P.N., Rosenstein M.T. Cross-validation of three jump power equations. // Med Sci Sports Exerc. – 1999. – № 31(4). – pp. 572-577. [Электронный ресурс] / Режим доступа – URL: <https://doi.org/10.1097/00005768-199904000-00013> (дата обращения 13.01.2023).

*Демченко Наталья Сергеевна, доцент кафедры теории и методики восточных боевых искусств Российского университета спорта, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Цециева Алена Алексеевна, студентка 4 курса, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

#### *THE EFFECT OF TAKING POLYPHENOLS ON IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES AGED 16-17, SPECIALIZING IN THE DISCIPLINE "KUMITE" KYOKUSHIN, IN THE PRE-COMPETITION PERIOD*

*Demchenko Natalia Sergeevna, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Oriental Martial Arts, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Tsetsieva Alyona Alekseevna, 4th year student, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Abstract. The study analyzed the effect of taking polyphenols on improving the performance of athletes specializing in the discipline "kumite" kyokushin at the stage of improving sports skills, in the pre-competition period. It was found that the use of tart cherry extract of a wide spectrum of action (NordicCherry) according to the developed scheme will increase the level of performance of karate players against the background of high training loads. According to the results of the experiment, the level of physical performance increased unreliably in the range of 5-7.5% ( $p > 0.05$ ). A significant relative increase in intra-group EG indicators during the experiment was noted in the test for peak jump power – by 12.6% ( $p < 0.05$ ). The topic of the effect of polyphenolic dietary supplements needs further research and experimental testing.*

*Keywords: kyokushin karate, kumite, performance, polyphenols, tart cherry*

#### *References*

*1. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 06/22/2017 No. 565 "Rules*

of the sport of karate" [Electronic resource] // Access mode: <https://ruswkf.ru/federatsiya-karate-rossii/dokumenty/osnovnye-dokumenty/> / (date of appeal 01/31/2024).

2. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 09/17/2022 No. 741 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of karate" [Electronic resource] // Access mode: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/> / (accessed 01/31/2024).

3. Solopov, I.N. *Functional properties of athletes' fitness and their optimization: monograph* / I.N. Solopov, N.N. Sentyabrev, E.P. Gorbaneva, A.G. Kamchatnikov, V.A. Likhodeeva, N.V. Seredintseva, I.V. Suslina, D.V. Medvedev. – Volgograd, 2009. – 183 p.

4. Fursova, D.I. *Performance of athletes when taking biologically active additives* / D.I. Fursova, D.A. Mamaeva // *Student's*. – 2020. – № 33-1(119). – Pp. 41-42.

5. Cherkosov, T.Y. *Means of restoring athletes' performance in power sports and martial arts* / T.Y. Cherkosov, Ch.Kh. Ingushev, L.H. Shugusheva, R.M. Bittirov, Z.A. Jerokov – Nalchik: Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov, 2020. – 54 p.

6. Yakubov, M.D. *Research methods for assessing the physical performance of athletes* / M.D. Yakubov, D.A. Dalimova // *Colloquium-Journal*. – 2020. – № 31-3(83). – Pp. 34-36.

7. Sayers S.P., Harackiewicz D.V., Harman E.A., Frykman P.N., Rosenstein M.T. *Cross-validation of three jump power equations*. // *Med Sci Sports Exerc*. – 1999. – № 31(4). – Pp. 572-577. [Electronic resource] / Access mode – URL: <https://doi.org/10.1097/00005768-199904000-00013> (accessed 13.01.2023).

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Диденко А.С., Гржебина Л.М.

*Аннотация.* В этой статье автором рассматривается важность физической культуры в системе ценностей российской молодёжи, рассмотрены современные теоретические подходы социологов физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* физическая культура, система ценностей, российская молодёжь, теоретические подходы

**Введение.** На сегодняшний день понятие «ценностные ориентации» играет ключевую роль в направленности человека, определяя и формируя процесс установления личных целей и придавая им стабильность. Это понятие также является фактором, определяющим различные аспекты взаимоотношений между людьми и становление их поведенческих особенностей.

В современном обществе физическая культура играет важную роль в системе ценностей молодёжи. Здоровый образ жизни и физическая активность становятся все более приоритетными ценностями. Молодые люди стремятся вести здоровый образ жизни, уделять внимание своему физическому состоянию и заниматься спортом.

Физическая активность способствует развитию дисциплинированности, настойчивости, стойкости и других полезных качеств, которые могут быть полезными в различных сферах жизни.

Также занятия физической культурой способствуют формированию дружеских отношений, развитию командного духа и укреплению социальных связей среди молодежи. В целом, физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни и ценностей современной молодежи.

**Основная часть.** Физическая культура имеет многовековую историю в России и играла важную роль в формировании национальной идентичности, здоровья и физической подготовки населения. Важность физической культуры для современной российской молодежи прослеживается через исторические события и тенденции:

1. В эпоху царской России физическая культура была существенным элементом военной подготовки и физического развития молодежи. Уже тогда осознавалось, что здоровое тело – залог крепкого духа.

2. В советское время физическая культура стала неотъемлемой частью образования и воспитания советского гражданина. Массовые спортивные мероприятия, физкультурные праздники и спортивные достижения стали символом мощи и силы страны.

3. После распада Советского Союза физическая культура стала одним из инструментов сохранения здоровья нации, особенно в условиях меняющейся экономической и социальной ситуации.

У наиболее мобильного активного социального слоя студенческой молодежи современной России наблюдается снижение участия в спортивных мероприятиях, становится очевидным, что общественные потребности разработки социальной технологии по всеобъемлющему использованию средств физической культуры для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения в отношении основных ценностей физической культуры - важнейшие факторы обеспечения жизнеспособности и созидательной активности молодежи [1].

В процессе формирования ценностных ориентаций молодежи, важно понимать, что данный процесс связан с множеством обстоятельств и факторов, которые, так или иначе, оказывают влияние на результат усвоения молодежью социального опыта. Формирование и в последующем трансформация ценностных ориентаций молодежи осуществляется под воздействием социокультурной среды, в которой она функционирует (семья, культурная сфера жизнедеятельности общества, система образования, господствующая в стране идеология, средства массовой информация, религия, реклама) [2].

По мнению Столярова В.И., возрастает негативное влияние на физическое состояние человека целого ряда стихийных факторов социальной среды. Прежде всего речь идет о том, что быстрый прогресс техники нередко является причиной почти полного исчезновения или загрязнения естественного окружения человека, что оказывает негативное влияние на физическое состояние человека и в первую очередь на его здоровье.

Среди разнообразных средств сознательного воздействия на физическое состояние человека в течение длительного времени преобладали – особенно в странах европейской культуры – разнообразные медицинские средства. Во

многим такая ситуация сохраняется и в настоящее время. Однако все более осознается тот факт, что такой подход не позволяет достаточно эффективно решить сложные и актуальные проблемы телесного совершенствования человека, сохранения и укрепления его здоровья [4].

Шилько В.Г. считает, что приобщение человека к физической культуре происходит путем усвоения ее ценностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в общении, так как связь общения и деятельности неразрывна. При этом общение выступает как одна из необходимых сторон деятельности, а сама деятельность возможна лишь при условии общения.

В результате полифункциональной деятельности людей тело человека, включаясь в систему социальных отношений и мир культуры, начинает выполнять различные функции, в результате которых подвергается социальной модификации (социализации), т.е. усвоению правил, принципов и норм, принятых в конкретном сообществе [5].

Колета В.А. и Новицкая В.И. писали, что физическая культура молодёжи в современном отображении действительности призвана соответствовать реалиям сегодняшнего дня и с высокой степенью готовности отвечать любым вызовам и требованиям жизнедеятельности. Если при подготовке специалиста не включены в образовательный процесс средства физической культуры, то в таком случае формат системы, ее структура и содержание не обеспечат целостность интегральной подготовки. Это связано с отсутствием в системе обучения одного из узловых ее механизмов, каким и является физическая культура, не позволит выйти на высокий качественный уровень квалифицированного специалиста [3].

**Выводы.** Таким образом, физическая культура в России имеет древние корни и с течением времени играла и продолжает играть важную роль в формировании национальной идентичности, здоровья и физической подготовки населения. От эпохи царской России до современности физическая культура была и остается неотъемлемой частью образования и воспитания граждан. Однако, современная ситуация показывает снижение интереса молодежи к спорту, что требует разработки новых методов и подходов к вовлечению молодежи в физическую активность. Социокультурная среда, средства массовой информации и другие факторы влияют на формирование ценностных ориентаций молодежи в отношении физической культуры. Важно осознать, что физическое состояние человека и его здоровье напрямую зависят от активности, образа жизни и социокультурной среды, в которой он живет. Поэтому, всестороннее развитие системы физического воспитания и культуры необходимо для формирования здорового и активного общества.

### Литература

1. Морозова, Е.В. Социологические аспекты формирования физической культуры современного студенчества. Автореферат. – 2011. – 22 с.
2. Патаки, Ф. Некоторые когнитивные аспекты Образа-Я // Психологические исследования познавательных процессов личности – М7, 1983.

- С. 45-51.

3. Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию высш. фи-культур-спортив. образования во Владим. обл. 15 нояб. 2021 г., г. Владимир / Координац. науч.-метод. Центр кафедр физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Ин-т физ. культуры и спорта. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2022. – 244 с. – ISBN 978-5-9984-0998-1. – Электрон. дан. (4,45 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel от 1,3 ГГц; Windows XP/7/8/10; Adobe Reader; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана.

4. Столяров, В.И. Какой должна быть современная система физического воспитания // Здоровье и образование. Материалы XII научно-практической конф. – СПб: ЛОИРО, 2015. – С. 110-117.

5. Шилько, В.Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2018. – 416 с.

*Диденко Алексей Сергеевич, магистрант кафедры психологии, философии и социологии, didenko\_a\_s2@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Гржебина Л.М, к.с.н, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, luksemig@yandex.ru*

*PHYSICAL CULTURE IN THE VALUE SYSTEM OF RUSSIAN YOUTH:  
MODERN THEORETICAL APPROACHES*

*Didenko Alexey Sergeevich, master's student of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, didenko\_a\_s2@mail.ru, Russia, Moscow, The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@ya.ru, Russia, Moscow, The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. In this article, the author examines the importance of physical culture in the value system of Russian youth, and examines modern theoretical approaches of sociologists of physical culture and sports.*

*Keywords: physical culture, value system, Russian youth, theoretical approaches*

*References*

*1. Morozova, E.V. Sociological aspects of the formation of physical culture of modern students. Abstract. – 2011. – 22 p.*

*2. Pataki, F. Some cognitive aspects of Self-Image // Psychological studies of cognitive processes of personality - M7, 1983. - P. 45-51.*

*3. Modern approaches to improving physical education and sports activities of students [Electronic resource]: materials of the international. scientific-practical conf., dedicated 50th anniversary of the highest fi-cultural-sports education in Vladim. region 15 Nov 2021, Vladimir / Coord. scientific method. Center of Physics Departments education Evraz. assoc. un-tov; Vladim. state University named after A. G. and N. G. Stoletov, Institute of Physics. culture and sports. – Vladimir: VISU Publishing House, 2022. – 244 p. – ISBN 978-5-9984-0998-1. - Electron. Dan. (4.45*

MB). – 1 electron. wholesale disk (CD-ROM). – System. requirements: Intel from 1.3 GHz; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader; CD-ROM drive. – Cap. with title. screen.

4. Stolyarov, V.I. What should the modern system of physical education be like? // Health and Education. Materials of the XII scientific and practical conference. – St. Petersburg: LONRO, 2015. – pp. 110-117.

5. Shilko, V.G. Sociology of physical culture and sports: textbook. allowance. – Tomsk: Publishing House of Tomsk State University, 2018. – 416 p.

УДК 796.433.4

## РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ МОЛОТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ МУЖЧИН)

Дунгеров И.Д.

*Аннотация.* В статье проведён анализ некоторых параметров и показателей, позволяющих охарактеризовать соревновательную деятельность метателей молота, в современной России (1993-2023 гг.). Представленный анализ позволяет создать представление о тенденциях развития метания молота мужчин на протяжении нескольких десятков лет.

*Ключевые слова:* Олимпийские игры, чемпионат мира, Европы и России, Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК), российские спортсмены

**Введение.** Отечественная, прежде всего советская школа метания молота, имеет богатую историю успешного вступления на международной арене. В разные годы её представители побеждали на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а также устанавливали мировые и европейские рекорды [1].

**Основная часть.** В метании молота «гроссмейстерским» спортивным результатом считается от 80<sup>м</sup> метров и более. В истории России (с учётом периода СССР) подобного результата достигли 14 человек. При этом в этот список вошли легкоатлеты, которые в разные годы устанавливали рекорды мира. Стоит отметить, что действующий рекорд мира, Европы и России принадлежит Юрию Седых, возглавляющему указанный список (табл. 1).

Таблица 1. – Сильнейшие метатели молота Российской Федерации

№	Результат, м	Фамилия и Имя спортсмена	Дата и место установления	Дата рождения	Кол-во лет
1	86,74 (PP)	Седых Ю.	1986 г., Штутгарт	23.01.1958 г.	28
2	83,44	Никулин И.	06.06.1992 г., г. Севилья	14.08.1960 г.	32
3	83,43	Загорный А.	10.02.2002 г., г. Сочи	31.05.1978 г.	24
4	82,62	Кирмасов С.	30.05.1998 г., г. Брянск	25.03.1970 г.	27
5	82,54	Сидоренко В.	13.05.1992 г., г. Краснодар	01.05.1961 г.	30
6	82,28	Коновалов И.	10.08.2003 г., г. Тула	04.03.1971 г.	32
7	82,18	Седых Ю.	19.06.1992 г., г. Дреух	11.06.1955 г.	36

Продолжение таблицы 1

№	Результат, м	Фамилия и Имя спортсмена	Дата и место установления	Дата рождения	Кол-во лет
8	82,16	Литвинов С. Н.	13.06.1993 г., г. Москва	23.01.1958 г.	35
9	81,70	Селезнев А.	22.05.1993 г., г. Сочи	25.01.1964 г.	29
10	81,56	Гаврилов С.	16.06.1996 г. г. Р.-на-Дону	22.05.1970 г.	25
11	81,26	Херсонцев В.	03.07. 2001 г., г. Брянск	08.07.1974 г.	27
12	81,17	Пронкин В.	13.02.2022 г., г. Сочи	15.01.1994 г.	28
13	80,98	Литвинов С.С.	13.06.2012 г., г. Москва	27.01.1986 г.	26
14	80,71	Иконников К.	05.07.2012 г., г. Чебоксары	05.03.1984 г.	28
15	80,00	Виниченко И.	11.02.2007 г., г. Сочи	11.04.1984 г.	23

Примечание к таблице 1. РР. – рекорд России, количество лет – указано полное количество лет при достижении указанного спортивного результата.

Как следует из представленных данных, 47% результатов были показаны в XX веке, другая, – 53% уже в XXI веке. Большинство результатов спортсмены добились на соревнованиях внутри страны (за исключением Ю. Седых и И. Никулина). Диапазон возраста метателей молота варьируется от 23 до 36 лет. Это подтверждает, что данный вид лёгкой атлетики подвластен не только молодым, но и «возрастным» спортсменам.

Основываясь на результатах соревновательной деятельности советских метателей молота, можно констатировать, что ими на Олимпийских играх (6+5+5 медалей), на чемпионатах мира (3+3+0 медалей) и Европы (8+4+5 медалей) было завоевано 39 наград (среди них 8 человек из РСФСР, табл. 2).

Таблица 2. – Хронология выступлений российских метателей молота на крупных международных соревнованиях

№	Фамилия и Имя спортсмена	Год	Спортивный результат, м	Занятое место	Кол-во лет
<i>Олимпийские Игры</i>					
1	Коновалов И.	1996	78,72	6	25
2	Сидоренко В.	1996	74,68	12	35
3	Херсонцев В.	1996	74,48	14	22
4	Коновалов И.	2000	78,56	5	29
5	Сидоренко В.	2000	74,72	21	39
6	Загорный А.	2000	74,63	22	22
7	Коновалов И.	2004	76,36	12	33
8	Кирмасов И.	2004	75,83	16	34
9	Воронкин Ю.	2004	73,47	24	25
10	Иконников К.	2008	72,33	21	24
11	Виниченко И.	2008	72,05	22	24
12	Иконников К.	2012	77,86	5	28
13	Загорный А.	2012	72,05	22	34
14	Пронкин В.	2020	76,72	8	26

Продолжение таблицы 2

№	Фамилия и Имя спортсмена	Год	Спортивный результат, м	Занятое место	Кол-во лет
<i>Чемпионат мира</i>					
1	Сидоренко В.	1993	78,86	5	32
2	Селезнев В.	1993	78,58	6	29
3	Литвинов С.Н.	1993	78,56	7	35
4	Коновалов И.	1995	76,50	7	24
5	Селезнев В.	1995	76,18	8	31
6	Сидоренко В.	1995	71,78	23	34
7	Сидоренко В.	1997	80,76	3	36
8	Коновалов И.	1997	78,68	6	26
9	Херсонцев В.	1997	77,42	7	23
10	Херсонцев В.	1999	76,96	8	25
11	Коновалов И.	1999	75,63	10	28
12	Сидоренко В.	1999	74,85	17	39
13	Коновалов И.	2001	80,27	3	30
14	Сидоренко В.	2001	74,50	21	41
15	Кирмасов С.	2001	75,79	15	31
16	Коновалов И.	2003	78,55	6	32
17	Кирмасов С.	2003	74,17	20	33
18	Загорный А.	2003	73,30	22	25
19	Коновалов И.	2005	78,59	5	34
20	Херсонцев В.	2005	77,59	7	31
21	Загорный А.	2007	70,94	25	29
22	Загорный А.	2009	78,09	3	31
23	Литвинов С. С.	2011	74,80	15	25
24	Королев А.	2013	69,69	25	31
25	Пронкин В.	2017	78,16	2	23
26	Сокирский А.	2017	77,50	5	32
27	Коротовский Е.	2019	75,14	12	27
28	Лукьянов Д.	2019	73,47	19	31
<i>Чемпионат Европы</i>					
1	Сидоренко В.	1994	81,10	1	33
2	Никулин И.	1994	78,38	4	34
3	Коновалов И.	1998	76,11	9	27
4	Сидоренко В.	1998	75,60	13	37
5	Кирмасов С.	1998	74,50	18	28
6	Загорный А.	2002	77,01	11	24
7	Коновалов И.	2002	76,79	20	31
8	Херсонцев В.	2002	77,00	16	28
9	Херсонцев В.	2006	73,24	15	32
10	Виниченко И.	2010	74,31	8	26
11	Загорный А.	2012	77,40	2	34
12	Поздняков А.	2012	71,79	18	25
13	Лукьянов Д.	2018	71,71	12	30
14	Сокирский А.	2018	72,97	14	33

Примечание к таблице 2: Количество лет – указано полное количество лет при достижении указанного спортивного результата.

Если обратить внимание на достижения «молотобойцев» России, то стоит говорить об успехах, которые приходится на чемпионаты мира и Европы – 6 медалей (1+2+3). Отсюда следует, что на протяжении 30<sup>ти</sup> летней современной истории было потерянно то, что создавалось в период СССР. На этом фоне произошло и снижение спортивных результатов, особенно, пришедший на период отстранения Всероссийской федерации легкой атлетики от международных соревнований (ноябрь 2015 г. – март 2023 г.).

На основании представленных данных в таблице 3 следует, что от года к году средние результаты метателей молота, выступивших на чемпионате России, имеют тенденцию к снижению. Лучший средний результат на чемпионатах был зарегистрирован в 1997 г. ( $r = 75,16$  м, при  $n = 15$ ), низкий показатель, – в 2022 г. ( $r = 63,17$  м, при  $n = 13$ ).

За современный период России ЕВСК менялась 8 раз. При этом, в норматив МСМК четырежды вносились изменения, а в норматив МС-КМС дважды (табл. 4).

При нормативе МСМК – 76,00 – 75,00 м (1993-2006 гг.) на чемпионатах России этого результата добивались четыре человека (в среднем).

**Таблица 3. – Параметры и показатели соревновательной деятельности метателей молота по итогам чемпионатов России 1993-2023 гг.**

№	Данные						
	Год	Количество участников	Нормативы МСМК-МС-КМС	Средний результат, м	Результат чемпиона, м	Фамилия и Имя чемпиона	кол-во лет
1	1993	13	5-3-2	72,64	82,00	Литвинов С.Н.	35
2	1994	12	4-8-0	72,47	78,94	Никулин И.	34
3	1995	14	4-8-2	72,54	78,12	Коновалов И.	24
4	1996	16	6-6-3	71,63	80,48	Херсонцев В.	22
5	1997	15	6-6-3	75,16	80,28	Сидоренко В.	37
6	1998	16	4-12-0	72,41	81,79	Кирмасов С.	28
7	1999	13	5-4-3	70,77	80,51	Коновалов И.	28
8	2000	14	5-6-2	73,25	81,75	Сидоренко В.	40
9	2001	12	5-3-3	72,96	80,07	Кирмасов С.	31
10	2002	11	3-3-4	68,94	81,81	Коновалов И.	31
11	2003	12	4-4-4	70,55	82,28	Коновалов И.	32
11	2004	17	5-2-9	68,38	79,33	Коновалов И.	33
12	2005	14	3-6-4	69,80	78,76	Коновалов И.	34
13	2006	13	4-4-4	70,63	77,08	Херсонцев В.	32
14	2007	15	1-10-3	68,90	77,90	Загорный А.	29
15	2008	15	5-7-1	70,93	79,04	Иконников К.	24
16	2009	13	2-4-6	68,38	80,00	Загорный А.	31
17	2010	13	0-6-7	67,62	76,56	Виниченко И.	26
18	2011	14	2-6-5	69,91	79,04	Иконников К.	27
19	2012	14	2-7-4	69,31	80,71	Иконников К.	28
20	2013	9	1-5-0	70,08	77,77	Литвинов С.С.	27
21	2014	8	0-5-3	69,84	74,28	Королев А.	32

Продолжение таблицы 3

№	Данные						
	Год	Количество участников	Нормативы МСМК-МС-КМС	Средний результат, м	Результат чемпиона, м	Фамилия и Имя чемпиона	кол-во лет
22	2015	18	0-10-4	72,07	76,01	Литвинов С.С.	29
23	2016	17	1-11-5	69,69	77,67	Литвинов С.С.	30
24	2017	13	1-9-3	71,40	79,32	Пронкин В.	23
25	2018	11	0-7-4	70,43	74,74	Лукьянов Д.	30
26	2019	11	1-6-3	68,76	77,17	Коротовский Е.	27
27	2020	10	0-5-3	68,33	75,83	Пронкин В.	26
28	2021	12	0-7-3	67,71	75,25	Романов А.	27
29	2022	13	1-4-3	63,17	77,37	Пронкин В.	28
30	2023	9	1-3-3	66,00	77,59	Пронкин В.	29

*Примечание к таблице 3. Количество лет чемпиона России – указано полное количество лет при достижении указанного спортивного результата.*

Далее с повышением норматива МСМК до 77,00 м (2006-2017 гг.) уровень результативности снижался. Несмотря на уменьшение указанного норматива до 76,00 м (2018-2021 гг.), а после и до 75,05 м (в 2023 г.) практически ничего не изменилось.

**Таблица 4. – Нормативы Единой Всероссийской спортивной классификации**

№	Годы	Спортивные звания (МСМК, МС) и разряды (КМС, I, II, III).					
		Нормативы (м)					
		МСМК	МС	КМС	I	II	III
1	1993	76,00	69,00	63,00	56,00	47,50	39,00
2	1994-1996	75,00	67,00	60,00	54,00	46,50	38,50
3	1997-2000	75,00	67,00	60,00	54,00	46,50	38,50
4	2001-2004	75,00	67,00	60,00	54,00	46,50	38,50
5	2005	75,00	67,00	60,00	54,00	46,50	38,50
6	2006-2009	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00
7	2010-2013	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00
8	2014-2017	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00
9	2018-2021	76,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00
10	2022-2025	75,04	67,50	59,00	51,00	44,00	38,00

*Примечание к таблице 4. В 1993 г. использовалась ЕВСК (всесоюзная) 1988-1992 гг., в 2005 г. использовалась ЕВСК (всероссийская) 2001-2004 гг.*

В свою очередь результаты уровня МС, после понижения норматива с 69,00 до 67,00 м (1994 г.), в начале повысились, а затем имели тенденцию к ухудшению (табл. 3, 4).

**Заключение.** В современной истории лёгкой атлетики России метание молота, где фактор технического мастерства играет большое значение,

отмечается тенденция к ухудшению спортивного результата. В особенности это заметно в период отстранения российских легкоатлетов от участия в международных соревнованиях. В настоящее время необходимо аккумулировать достижения советской школы метания молота по вопросам планирования и организации учебно-тренировочного процесса, что может создать предпосылки к улучшению спортивных результатов.

### Литература

1. World Athletics (протитировано 19-27 августа 2024 г.). Режим доступа: <https://worldathletisc.org>.

*Дунгеров Иван Дмитриевич, студент кафедры теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина, ivan1999@dungerov.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### RETROSPECTIVE ANALYSIS OF SPORTS RESULTS IN THE HAMMER THROW IN THE RUSSIAN FEDERATION (ON THE EXAMPLE OF MEN)

*Dungerov Ivan Dmitrievich, student of the Department of Theory and Methods athletics them. N.G. Ozolina, ivan1999@dungerov.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Institution of Higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article analyzes some parameters and indicators that allow us to characterize the competitive activity of hammer throwers in modern Russia (1993-2023). The presented analysis allows us to create an idea of the trends in the development of men's hammer throwing over several decades.*

*Keywords: Olympic Games, World, European and Russian Championship, Unified All-Russian Sports Classification, Russian athletes*

#### References

1. World Athletics Championship (protitirovano 19-27 marta 2024). Rezhim dostupa: <https://worldathletisc.org>.

УДК 796.56:796.01

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Евдокимова Ю.С., Резенова М.В.

*Аннотация. Проведен анализ влияния урочных занятий с использованием средств спортивного ориентирования на развитие психофизические качества юношей допризывного возраста. Обоснована структура занятий для проверки гипотезы о том, что занятия спортивным ориентированием могут положительно повлиять на развитие психофизических*

качеств юношей допризывного возраста. В настоящее время данная тема изучена не полностью и требует дальнейшего исследования.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, юноши допризывного возраста, психофизические качества, уровень психофизической готовности, допризывная молодежь

Актуальность исследования обусловлена нестабильной ситуацией в мире. В августе 2023 года были внесены изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации [4]. Наблюдается неблагоприятная тенденция в вопросе пригодности к воинской службе юношей допризывного возраста, более чем у 40% уровень здоровья, физической и психологической подготовленности не отвечает существующим требованиям к прохождению срочной воинской службы [1].

По результатам опроса 50 учащихся 10-11 классов школ г. Пушкино было выявлено, что у 54% опрошенных положительные отношения к службе в армии, 16% негативно относятся, а 30% респондентов затрудняются ответить на этот вопрос. На вопрос – нужна ли допризывная психофизическая подготовка – 58% ответили да, 14%, нет и 28% опрошенных не имеют своего мнения на этот счет. На вопрос – если бы у Вас была возможность, вы бы уклонились от службы в армии – 18% ответили да, 24% нет, 58% опрошенных затруднились ответить на поставленный вопрос.

Среди основных причин нежелания служить в армии 16% не желали покинуть семью, 18% – не желали подчиняться приказам и опасались попасть в военные действия, 22% нет желания тратить время, 26% респондентов выбрали отсутствие допризывной психофизической подготовки.

На вопрос – какой вид спорта на Ваш взгляд поможет подготовиться к службе в армии – 4% затруднились с ответом, 12% опрошенных выбрали греблю, 18% самбо, 24% спортивное ориентирование, 42% выбрали стрельбу. На основании результатов данного исследования была выдвинута гипотеза, что занятия спортивным ориентированием могут положительно повлиять на развитие психофизических качеств юношей допризывного возраста.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №9 города Пушкино. В эксперименте принимали участие учащиеся 11-х классов в возрасте 17-18 лет. Экспериментальная и контрольная группа были сформированы из юношей разных классов. Одна группа занималась по рабочей программе школы [2], вторая по экспериментальной. Сроки проведения педагогического эксперимента соответствовали изучению темы «Гимнастика». Экспериментальная программа заключалась в том, что 2 урока физической культуры в неделю юноши занимались спортивным ориентированием в лесопарковой зоне, а третье занятие проводилось по школьной программе.

Для оценки психологической устойчивости допризывной молодежи использовались тесты «Прогноз», «Склонность к риску» и тест «Мотивация к избеганию неудач».

Тест «Прогноз» – использовался для определения нервно-психической устойчивости (НПУ), включал в себя 84 вопроса, на выполнение было отведено

30 минут [1]. После эксперимента результаты в данном тесте у экспериментальной группы низкий уровень НПУ уменьшился на 17%, удовлетворительный уровень НПУ на 8%. В свою очередь хороший уровень НПУ повысился на 16%, а высокий уровень НПУ на 9%. У контрольной группы изменения незначительные и колеблются в диапазоне 8-9%. Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике в повышении уровня нервно-психической устойчивости.

Тест склонности к риску показывает готовность рисковать и насколько риск является необходимым и целесообразным. Тест включает в себя 25 вопросов, предполагается быстрый ответ без долгих размышлений [3]. После эксперимента у контрольной группы наблюдаются незначительные изменения, высокая склонность и определенная склонность к риску остались без изменений, средняя склонность изменилась с 8,3% до 25,0%, небольшая склонность уменьшилась с 50,0% до 41,7%. Низкая склонность к риску уменьшилась с 33,3% до 25,0%. У экспериментальной группы высокая склонность к риску изменилась с 0 до 8,3%, определенная склонность увеличилась с 8,3 до 25,0%, средняя склонность изменилась с 16,7% до 41,7%, небольшая склонность уменьшилась с 50,0% до 16,7% и полное отсутствие склонности к риску уменьшилось с 25,0% до 8,3%.

Тест Т. Элерса использовался для изучения мотивации к избеганию неудач – насколько сильно человек ориентирован на защиту. Юношам был предложен список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует [3]. В конце эксперимента были получены следующие данные: низкий уровень мотивации КГ 8,3%, ЭГ 25,0%; средний уровень КГ 25,0%, ЭГ 33,3%; высокий уровень КГ 41,7%, ЭГ 25,0%; очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач КГ 25,0%, ЭГ 16,7%.

С целью изучения динамики показателей уровня физической подготовленности, а также для анализа эффективности внедрения занятий спортивным ориентированием с допризывной молодежью проводилось педагогическое тестирование, результаты представлены в табл. 1.

**Таблица 1. – Анализ динамики физической подготовки**

Тесты	До эксперимента				После эксперимента			
	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	t	p	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Бег 3000 м (сек)	781,9±44,3	796,7±38,2	0,1	>0,05	769,7±33,3	720,9±27,6	2,3	<0,05
Бег 100 м (сек)	14,3±0,6	14,1±0,5	0,6	>0,05	13,9±0,6	12,7±0,1	2,4	<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7,3±0,9	6,9±0,8	0,9	>0,05	8,5±0,6	8,2±0,3	0,9	>0,05

Тесты	До эксперимента				После эксперимента			
	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	t	p	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	t	p
	X ± δ	X ± δ			X ± δ	X ± δ		
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	7,5±1,2	7,2±1,3	0,6	>0,05	9,3±1,4	10,4±0,5	0,8	>0,05
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	43,3±2,7	44,2±2,9	0,8	>0,05	43,6±2,4	46,9±0,4	1,3	>0,05
Комплексное упражнение на ловкость (сек)	13,2±0,4	13,6±0,5	0,3	>0,05	11,6±0,3	9,6±0,2	2,4	<0,05

\*Достоверность различий  $p < 0,05$  ( $t = 2,179$ )

До эксперимента в обеих группах не наблюдалось достоверных отличий.

После эксперимента в обеих группах наблюдаются положительные изменения. Достоверные отличия выявлены в беге на 3000 м у экспериментальной группы  $720,9 \pm 27,6$  сек., в контрольной  $769,7 \pm 33,3$  сек., в тесте 100м у ЭГ  $12,7 \pm 0,1$  сек., а в КГ  $13,9 \pm 0,6$  сек., а также в комплексном упражнении на ловкость у контрольной группы результат соответствовал  $11,6 \pm 0,3$  сек, а в экспериментальной  $9,6 \pm 0,2$  сек.

В остальных тестах наблюдается тенденция к улучшению в обоих группа, но она не достоверного характера. Так в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине КГ  $8,5 \pm 0,6$  кол-во раз ЭГ  $8,2 \pm 0,3$  кол-во раз, поднимание ног к перекладине КГ  $9,3 \pm 1,4$  кол-во раз и ЭГ  $10,4 \pm 0,5$  кол-во раз, комплексное силовое упражнение у контрольной группы  $43,6 \pm 2,4$  кол-во раз, а к экспериментальной  $46,9 \pm 0,4$  кол-во раз.

**Выводы.** Было выявлено положительное влияние экспериментальных занятий на развитие физических качеств, склонности к риску, мотивации к избеганию неудач, нервно-психической устойчивости. Таким образом была подтверждена гипотеза о том, что занятия спортивным ориентированием оказали положительное влияние на развитие психофизических качеств юношей допризывного возраста.

### Литература

1. Воробьева, Е.В. Формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания / Воробьева Е.В., Гарипов Н.Н. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-yunoshey-starshego-shkolnogo-vozrasta-k-sluzhbe-v-armii-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (дата обращения: 15.11.2023). – Текст: электронный.

2. Еркина, Л.Л. Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 11 класс / Л.Л. Еркина, А.В. Сергеева // Муниципальное бюджетное образовательное учреждение пушкинского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Пушкино». – Пушкино, 2023. – 15 с.

3. Лисовская, Е.Э. Стрессоустойчивость в структуре профессионально важных качеств штурмана / Е.Э. Лисовская // Сборник статей XXIX международной научно-практической конференции. – Москва: Актуальность, 2020.– Ч. 2.– С. 18-20.

4. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 4 августа 2023 г. № 439-ФЗ. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_453888/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_453888/) (дата обращения: 15.11.2023). – Текст: электронный.

*Евдокимова Юлия Сергеевна – студентка 5 курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», julia10.09.2000@gmail.com*

*Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru*

#### *THE INFLUENCE OF ORIENTEERING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF PRE-CONSCRIPTION YOUNG MEN*

*Evdokimova Yulia Sergeevna – 5th year student of the Department of Recreation and Sports Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", julia10.09.2000@gmail.com*

*Rezenova Maria Vladimirovna – Senior lecturer at the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", rezenov69@mail.ru*

*Abstract. The article describes the influence of scheduled classes using sports orientation tools on the development of psychophysical qualities of pre-prescription young men. The structure of classes is substantiated to test the hypothesis that orienteering classes can positively affect the development of psychophysical qualities of pre-prescription young men. Currently, this topic has not been fully studied and requires further research.*

*Keywords: orienteering, young men of pre-prescription age, psychophysical qualities, level of psychophysical readiness, pre-prescription youth*

#### *References*

*1. Vorobyova, E.V. Formation of readiness of young men of senior school age to serve in the army in the process of physical education / Vorobyova E.V., Garipov N.N.– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotvnosti-yunoshey-starshego-shkolnogo-vozrasta-k-sluzhbe-v-armii-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (date of application: 11/15/2023).– Text: electronic.*

*2. Yerkina, L.L. Work program on physical culture (basic level) 11th grade / L.L. Yerkina, A.V. Sergeeva // Municipal budgetary educational institution of the Pushkin city district "Secondary school No. 9 in Pushkino".– Pushkino, 2023.– 15 p.*

*3. Lisovskaya, E.E. Stress resistance in the structure of professionally important qualities of a navigator / E.E. Lisovskaya // Collection of articles of the XXIX international scientific and practical conference.– Moscow: Relevance, 2020. – Part 2.– pp. 18-20.*

*4. On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation: Federal Law No. 439-FZ of August 4, 2023.– URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_453888/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_453888/) (accessed: 11/15/2023).– Text: electronic.*

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евсикова М.М., Павлов Е.А.

***Аннотация.** Статья посвящена особенностям подготовки, организации и проведения туристских слетов для обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования. Рассмотрены основные возрастные особенности студентов, роль и эффективность туристских мероприятий в воспитательном процессе, а также проблемы и перспективы развития этой сферы.*

***Ключевые слова:** туризм, спортивный туризм, слёт, соревнование, образовательные организации, среднее профессиональное образование, характерные ошибки*

Исходя из Федерального закона об образовании в Российской Федерации [2] система образования должна создавать условия для самореализации каждого обучающегося, свободное развитие его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования. Туризм – это активная форма социализации, способствующая быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, также туризм способствует более эффективному решению задач образовательного направления, развивая физически, нравственно, интеллектуально [3]. Туристские клубы и объединения в образовательных организациях решают множество задач по воспитанию обучающихся. Важнейшая из них – социализация, адаптация к новому коллективу [5].

Особенности подхода к обучающимся образовательных организаций среднего профессионального образования (далее – ОО СПО) [2] обусловлены определенным возрастными контингентом – как правило, преобладает возраст обучающихся от 16 до 20 лет. Студенты находятся на пересечении детства и взрослой жизни. Они переживают фазу поиска своей идентичности, формирования личностных ценностей, понимания своих профессиональных интересов [1]. В основу воспитательного процесса заложено самоопределение и профессиональное становление, которые являются важными составляющими воспитательного и образовательного процессов, обеспечивающими развитие личности, избыточная вариативная среда обеспечивает возможность выбора из различных образовательных программ, методик и подходов. В ГБПОУ 26 КАДР был спроектирован и апробирован туристский слет первокурсников, который обеспечивает всестороннее развитие личности у студентов переводных курсов, а также способствует плавной адаптации первокурсников.

В программу туристского слета были включены разнообразные активности, заимствованные из тимбилдинга, вместо традиционных этапов туризма. Данное решение было продиктовано несколькими факторами: целью, которой является командообразование и плавная адаптация внутри учебной группы первого курса, получение организаторских навыков у студенческой

группы, являющейся организатором слёта, а также обеспечение безопасности во время игрового процесса.

Задачами туристского слета первокурсников ГБПОУ 26 КАДР 2023 года являлись:

1. Создание условий для социализации студентов и становление коллектива внутри учебной группы;
2. Развитие у студентов переводных курсов организаторских и управленческих способностей, повышение коммуникации;
3. Помощь классным руководителям в выявлении проблемных зон в учебной группе, а также выявление сильных и слабых сторон студентов;
4. Отбор обучающихся в Туристский клуб 26 КАДР.

При разработке мероприятия было создано 28 уникальных активных задач разного уровня сложности с разной направленностью. Каждая активная задача была отработана группами ведущих на тренинговых встречах, а также уже на самой поляне мероприятия. Большой популярностью пользовались такие этапы: «Карлсон», «Ящик Пандоры», «Лыжи», «3-D хоккей», «Рокировка», «Летающая тарелка» – их использовало 78% участвующих команд.

При подготовке к туристскому слету студентами были созданы следующие материалы: меню, раскладка, смета на питание, списки снаряжения для постановки этапов, лагеря и хозяйственных нужд, также был проведен анализ транспортной доступности до места проведения на основе чего была создана матрица движения автобусов для каждой учебной группы. Были созданы памятки для классных руководителей, участников туристского слета, организаторов мероприятия, был разработан макет наградной атрибутики. Проведены обучающие тренинги для ведущих групп и организационной группы студентов.

Основной этап подготовки туристского слета был проведен с 26 августа по 17 сентября 2023 года, само мероприятие состоялось с 18 сентября по 20 сентября, в шесть потоков, в один день по два потока. По предоставленным спискам заведующих отделений в туристском слете должно было принять участие 1910 студентов первого курса, по данным регистрации на мероприятие доехало 1365 человек, что составляет 71,4%, что больше на 4,3%, чем в 2022 году. Самый многочисленный был первый поток 20 сентября, одновременно на поляне мероприятия находилось 350 человек, что является пороговым значением по вместимости поляны. Также в 2023 году в организации мероприятия приняли участие 80 студентов переводных курсов, а также 10 педагогов колледжа 26 КАДР.

Статистические данные по динамике контингента участников и организаторов туристского слета первокурсников ГБПОУ 26 КАДР за период с 2020 по 2023 гг. представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Динамика контингента участников и организаторов туристского слета первокурсников ГБПОУ 26 КАДР за период с 2020 по 2023 гг.**

Показатель	ГОД			
	2020	2021	2022	2023
Количество участников	800	1150	1305	1365

Продолжение таблицы 1

Показатель	ГОД			
	2020	2021	2022	2023
Количество организаторов	35	45	50	90
Количество дней	2	3	3	3
Количество записавшихся в Турклуб 26 КАДР	17	35	45	65

Для выявления характерных ошибок в работе ведущих, был проведен опрос респондентов, экспертный опрос, а также педагогическое наблюдение. Характерные ошибки ведущих в проведении мероприятия представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Характерные ошибки ведущих в проведении мероприятия

Ошибка	Частота встречаемости ошибки	Методические замечания
Небольшой набор игр на знакомство у ведущих	70%	Большинство ведущих ограничивается тремя играми на знакомство, что ведет к простаиванию и утери внимания группы, когда все предложенные игры проведены, также не все ведущие понимают описание тех игр, которые есть в памятке.
Главная цель: выиграть	60%	Ведущие в след за командой ставят себе цель выиграть, не замечая паттерных привычек участников и проблемных зон команды.
Трактование правил на свой манер	60%	Зачастую ведущие интерпретируют правила на свой манер, не замечая, какие фундаментальные изменения вносят в активную задачу, тем самым, не давая команде развиваться и создают условия неравенства команд.
Не знание мест, где расположены активные задачи	20%	Ведущие, которые приезжают работать на одну смену, часто не запоминают расположение всех активных задач, что ведет к потере времени и лишней суеты в команде.
Не понимание правил активной задачи и способа ее прохождения	40%	Ведущие, которые побывали не на всех установочных встречах, зачастую не понимают правил, которые они зачитывают команде, а также не знают способ прохождения данного задания.
Не умение говорить на публику	40%	На начало туристского слета, особенно ведущие, которые выступают в данной роли впервые испытывают трудности в диалоге с большой группой.
Оставление группы без ведущих	30%	Ведущие, у которых недостаточно опыта, не знают, как решить ситуацию, когда им самим нужно отлучиться от группы, но не допустить чтобы она осталась одна.
Завышение баллов команды	40%	Ведущие, которые ставят в приоритет победу команды, завышают баллы своей команде.
Не соблюдение правил активной задачи	80%	Зачастую ведущие специально не замечают ошибок команды, и не возвращают их на исходную для возобновления прохождения задания, тем самым препятствуют развитию команды.

Таким образом можно проследить характерные ошибки ведущих – не соблюдение правил активных задач – 80%, тем самым команды находятся в неравных условиях, также к часто встречаемым ошибкам относится: небольшой набор игр на знакомство – 70%, в данном случае происходит снижение динамики включенности участников в процесс, а также студенты сами находят себе занятия, что не всегда отвечает нормам и правилам мероприятия. Также две характерные ошибки, которые совершает больше половины ведущих – 60%, трактование правил на свой манер, и главная цель выиграть, эти две ошибки также ставят команды в неравные условия, а также противоречат главной идеи мероприятия – командообразование. Остальные ошибки как правило имеют фрагментарный характер, и встречаются чаще всего у не опытных ведущих, которые приехали позже и отработали только одну смену.

Программа туристского слета создана таким образом, что, решая даже самые несложные задачи участникам приходится взаимодействовать друг с другом, каждое задание уникально и при правильном подходе, может по-разному объединять коллектив. Практическая значимость туристского слёта исходя из ответов участников и руководителей, представлена в таблице 3.

**Таблица 3. – Практическая значимость туристского слета**

Вопрос	Ответ участников	Ответ классных руководителей
Как вы думаете, для чего нужен туристский слет первокурсников?	<p> <ul style="list-style-type: none"> <li>не знаю</li> <li>сплочение коллектива</li> <li>другое</li> </ul> </p>	<p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сплочение коллектива</li> <li>Выявление сильных сторон каждого</li> </ul> </p>

Из проведенного анкетного опроса можно сделать вывод, что туристский слет для студентов первого курса в первую очередь – это возможность лучше узнать своих одногруппников, сблизиться с ними, проявить свои сильные стороны, завести новые знакомства, узнать о разных сообществах колледжа. Для классных руководителей туристский слет первокурсников является одной из форм работы с группой, которая в первую очередь способствует сплочению коллектива, а также помогает выявить проблемные зоны, лидеров и студентов, которые «выпадают» по разным причинам из общего процесса.

Из проведённого анкетного опроса организаторов 10% респондентов, на вопрос, что им понравилось в туристском слете, ответили, что значимым фактором является собственное развитие. По данным экспертного опроса, на вопрос о сильных сторонах туристского слета, было выявлено, что одним из приоритетных факторов является развитие у студентов переводных курсов организаторских и управленческих способностей, повышения коммуникации ( $W=0,87$ ), также большой значимостью является возможность студентов переводных курсов участвовать в разных ролевых позициях ( $W=0,87$ ).

Опираясь, на представленные выше данные можно сказать, что для студентов переводных курсов туристский слет – это возможность улучшить свои коммуникативные навыки, лидерские качества, научиться работать в команде, побороть страх публичных выступлений, нести ответственность за результат, развить критическое мышление, научиться работать с возражением, повысить самоорганизацию.

Таким образом можно сделать вывод, что форма туристского слета является эффективной для развития организаторских способностей у студентов старших курсов, для проведения плавной адаптации среди студентов первых курсов, а также удобной формой работы для классного руководителя.

### Литература

1. Кручинин, В.А. Психология развития и возрастная психология / В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2016 – 219 с.
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273: редакция от 04.08.2023. – URL:[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=lptznaqzch776262923](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lptznaqzch776262923) (дата обращения: 04.12.2023). – Текст: электронный.
3. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон от 24.11.1996 № 132: редакция от 16.06.2023. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=450799&ysclid=lptzgw9qcn737083640> (дата обращения: 04.12.2023). – Текст: электронный.
4. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года: Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129: редакция 07.02.2022. – URL: <http://government.ru/docs/all/123838/>. (дата обращения: 04.12.2023). – Текст: электронный.
5. Студенческая лига спортивного туризма: Устав ассоциации от 20.12.2022 № 1. – URL: [Ustav\\_SLST.pdf \(tssr.ru\)](#) (дата обращения: 04.12.2023). – Текст: электронный.
6. Таймазова, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А.Таймазова, Ю.Н. Федотова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 424 с.

*Евсикова Марина Михайловна, студентка 5 курса PuCOT, [marina.evsikova@list.ru](mailto:marina.evsikova@list.ru), Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Павлов Евгений Александрович, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, [pavlov.ea@gtsolifk.ru](mailto:pavlov.ea@gtsolifk.ru), Россия, Москва, Федеральное*

*FEATURES OF THE PREPARATION, ORGANIZATION AND HOLDING OF TOURIST  
GATHERINGS FOR STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF SECONDARY  
VOCATIONAL EDUCATION*

*Evsikova Marina Mikhailovna, 5th year student of RiSOT, marina.evsikova@list.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Pavlov Evgeny Alexandrovich, PhD, Professor, Head of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article is devoted to the peculiarities of the preparation, organization and holding of tourist gatherings for students of educational institutions of secondary vocational education. The main age characteristics of students, the role and effectiveness of tourist activities in the educational process, as well as problems and prospects for the development of this area are considered.*

*Keywords: tourism, sports tourism, rally, competition, educational organizations, secondary vocational education, typical mistakes*

*References*

*1. Kruchinin V.A. Psihologiya razvitiya i vozrastnaya psihologiya / V.A. Kruchinin N.F. Komarova. – Nijni Novogorod NNGASU 2016 – 219 s.*

*2. Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federacii Federalnii zakon ot 29.12.2012 № 273 redakciya ot 04.08.2023. – URL [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/ysclid=lptznaqzch776262923\\_data obrascheniya\\_04.12.2023](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ysclid=lptznaqzch776262923_data obrascheniya_04.12.2023),. – Tekst elektronii.*

*3. Ob osnovah turistskoi deyatel'nosti v Rossiiskoi Federacii Federalnii zakon ot 24.11.1996 № 132 redakciya ot 16.06.2023. – URL [https://normativ.kontur.ru/documentmoduleId=1&documentId=450799&ysclid=lptzgw9qcn737083640\\_data obrascheniya\\_04.12.2023](https://normativ.kontur.ru/documentmoduleId=1&documentId=450799&ysclid=lptzgw9qcn737083640_data obrascheniya_04.12.2023),. – Tekst elektronii.*

*4. Strategiya razvitiya turizma v Rossiiskoi Federacii na period do 2035 goda Rasporyajenie Pravitel'stva RF ot 20.09.2019 № 2129 redakciya 07.02.2022. – URL <http://government.ru/docs/all/123838/>. \_data obrascheniya\_ 04.12.2023,. – Tekst elektronii.*

*5. Studencheskaya liga sportivnogo turizma Ustav associacii ot 20.12.2022 № 1. – URL [Ustav\\_SLST.pdf\\_tssr.ru](Ustav_SLST.pdf_tssr.ru), \_data obrascheniya\_ 04.12.2023,. – Tekst elektronii.*

*6. Taimazova V.A. Teoriya i metodika sportivnogo turizma uchebnik / V.A.Taimazova Yu.N. Fedotova. – Moskva Sovetskii sport 2014. – 424 s.*

УДК 615.825

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВАТЕРПОЛИСТОВ 18-23 ЛЕТ  
С АРТРОЗОМ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА НА ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Евстифеева Е.С., Иванова Н.Л.

*Аннотация. В статье рассматривается программа физической реабилитации ватерполистов 18-23 лет с артрозом плечевого сустава. В программе применялись*

*следующие средства и формы: занятия утренней гигиенической гимнастикой, тренировочные занятия реабилитационной направленности, гидрокинезотерапия, физиотерапия, ментальный тренинг и лечебный массаж. Приводятся полученные данные пилотного исследования.*

**Ключевые слова:** *физическая реабилитация, артроз плечевого сустава, тренировочные занятия реабилитационной направленности, гидрокинезотерапия*

**Введение.** Артроз плечевого сустава чаще возникает у спортсменов, чья деятельность связана с силовой нагрузкой на данный сустав или активным движением. Данное явление чаще всего встречается в видах спорта с большим количеством столкновений и в контактных видах спорта. Водное поло не является исключением. Ватерполисты часто сталкиваются с таким заболеванием, так как артроз может развиваться вследствие ушиба, растяжения связок, вывиха плеча и других травм [1, 2].

С учётом выше сказанного, необходимо дальнейшее изучение современных средств и методов и разработка программ физической реабилитации (ФР) ватерполистов с артрозом плечевого сустава (ПС) с использованием как современных технологий, так и традиционных методов и средств для восстановления подвижности в плечевом суставе, спортивной работоспособности и для закрепления полученного результата.

**Цель работы:** повышение эффективности физической реабилитации ватерполистов 18-23 лет с артрозом плечевого сустава.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Акватория ЗИЛ» в период с мая 2023 г. по октябрь 2023 г. Под наблюдением находилось 8 спортсменов 18-23 лет, занимающихся водным поло, с артрозом плечевого сустава 2 степени.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; исследование подвижности плечевого сустава (гониометрия); функциональное тестирование; исследование боли по визуальной аналоговой шкале (ВАШ); метод математической статистики.

Программа физической реабилитации была разделена на 3 периода: вводный – 3 недели, основной – 5 недель и заключительный – 3 недели.

Общие задачи физической реабилитации: уменьшить болевые ощущения при движении в плечевом суставе, улучшить обмен веществ в области плечевого сустава, восстановить амплитуду движений в плечевом суставе, укрепить околосуставные мышцы, повысить их силу и выносливость, подготовить спортсмена к возобновлению тренировки в общей группе, проработать психологические барьеры, связанные со страхом боли при броске по воротам.

В вводном периоде ФР в тренировочные занятия реабилитационной направленности входили специальные упражнения (СУ) в виде сгибания, разгибания, отведения, приведения и круговых вращений в плечевом суставе; упражнения на расслабление мышц плеча и верхнего плечевого пояса; изометрические упражнения для мышц верхней конечности; упражнения на гибкость в плечевом суставе. Занятия проводились 5 раз в неделю по 45-60

минут. В занятия гидрокинезотерапией были включены следующие СУ: сгибание, разгибание, отведение, приведение и круговые вращения в плечевом суставе; упражнения на расслабление мышц плеча и верхнего плечевого пояса; дозированное плавание стилем брасс, ногами кроль и брасс; специфическая вертикальная и горизонтальная «ходьба», без поднятия рук. Занятия проводились 6 раз в неделю по 60-70 минут.

Для купирования болевого синдрома проводился курс лечебного массажа из 20 процедур (3 раза в неделю по 20-25 минут) и дарсонвализация (3 раза в неделю по 15 минут). В ходе лечебного массажа массировались следующие участки: спина, шея, пояс верхних конечностей, плечо, предплечье, грудные мышцы.

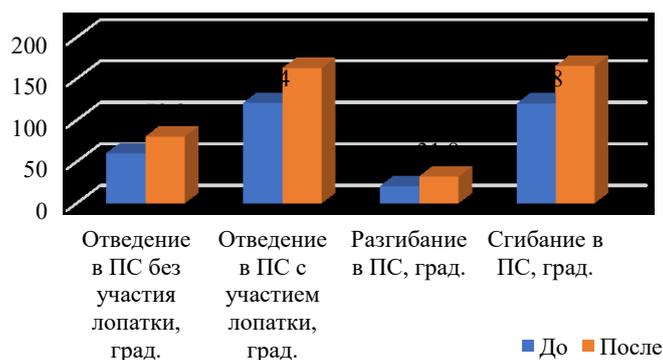
В основном периоде ФР в комплекс тренировочных занятий реабилитационной направленности, помимо СУ предыдущего периода, были добавлены следующие СУ: силовые упражнения на мышцы плеча и верхнего плечевого пояса (отжимания с колен, упр. на бицепс и трицепс с гантелями), упражнения на тренажере с верхней и нижней тягой; упражнения с игровым мячом (сначала двумя руками из-за головы, от груди, затем одной рукой все виды пасов); упражнения с медболом (только двумя руками). Занятия проводились 5 раз в неделю по 60-70 минут. В занятия гидрокинезотерапией были включены специально-подготовительные упражнения: ватерпольный кроль, треджен на груди и на спине; выпрыгивания; упражнения на резине (имитация кача с мячом в руках; плавание кролем); броски по воротам (основной бросок, толчок, тычок). Занятия проводились 6 раз в неделю по 70-90 минут.

В заключительном периоде в тренировочные занятия реабилитационной направленности были добавлены СУ, подготавливающие спортсменов к работе в общей группе: силовые упражнения на большую конечность на тренажерах и с гантелями; пасы в парах игровым мячом; пасы медболом; броски в стену; спортивные игры; упражнения с эластической резинкой; упражнения с тренажером Эвник. Занятия проводились 5 раз в неделю по 60-70 минут. В гидрокинезотерапию добавлены игровые упражнения с партнерами по команде. Занятия проводились 6 раз в неделю по 100-120 минут.

С целью нормализации психоэмоционального состояния в программу ФР были включены занятия ментальным тренингом для того, чтобы помочь спортсменам справиться с различными аспектами, связанными с травмой, такими как физическая и эмоциональная боль, страхом перед повторной травмой и затруднением процесса восстановления. Занятия проводились 2 раза в неделю по 20 минут.

**Результаты работы и их обсуждение.** До начала реализации реабилитационных мероприятий у пациентов отмечалось: отклонение по показателям отведения, сгибания и разгибания в плечевом суставе, функциональные нарушения в работе подлопаточной, надостной и подостной мышц, болевые ощущения.

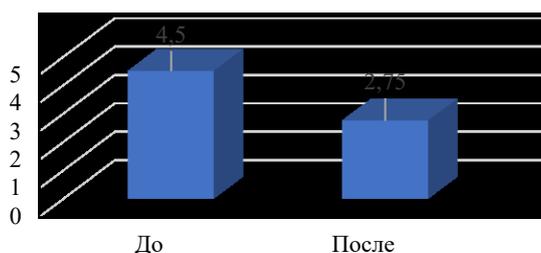
На рисунке 1 представлены изменения подвижности плечевого сустава в процессе физической реабилитации.



**Рисунок 1 – Динамика показателей гониометрии до и после физической реабилитации (градусы)**

Из полученных данных можно сделать вывод о положительной динамике показателей функций связочно-капсульного аппарата плечевого сустава на этапе спортивной тренировки. До реабилитации показатель сгибания в плечевом суставе составлял 119,8 град., после реабилитации он увеличился на 37,7% и составил 165 град. Показатель разгибания составлял 20,2 град., после реабилитации он увеличился на 57,4% и составил 31,8 град. Показатель отведения в плечевом суставе с участием лопатки составлял 120,4 град., после реабилитации он увеличился на 35% и составил 162,2 град. Показатель отведения в плечевом суставе без участия лопатки составлял 59,8 град., после реабилитации он увеличился на 33,4% и составил 79,8 град.

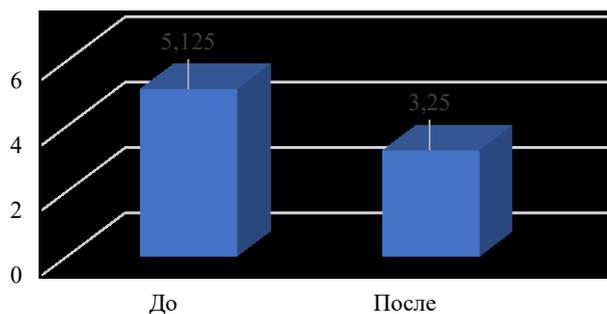
На рисунке 2 продемонстрированы результаты функционального тестирования спортсменов, где оценивалась работа подлопаточной, надостной и подостной мышц.



**Рисунок 2 – Динамика результатов функционального тестирования (баллы)**

Каждый тест оценивался в 0 баллов, если он выполняется правильно и без боли, в 1 балл, если он выполнялся правильно, но с выраженным болевым синдромом, или в 2 балла, если тест было невозможно выполнить. Каждый из испытуемых делал 4 теста до и после ФР. Изучение показателей показало, что баллы за функциональное тестирование уменьшились на 39% (1,75 балла), что говорит о положительной динамике результатов.

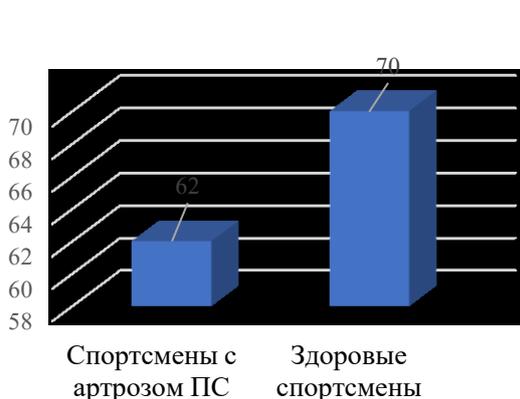
На рисунке 3 представлены результаты оценки болевого синдрома по визуально-аналоговой шкале боли.



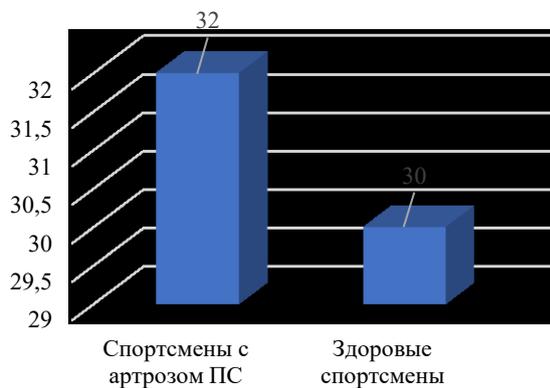
**Рисунок 3 – Динамика оценки болевого синдрома по ВАШ до и после физической реабилитации (баллы)**

Показатель болевого синдрома у пациентов до физической реабилитации составлял 5,125 балла, после 3,25 балла, произошло изменение показателей на 36%, что свидетельствует о значительном снижении болевого синдрома.

На рисунках 4 и 5 представлены результаты оценки скоростно-силовых показателей спортсменов после ФР в сравнении со средними показателями здоровых спортсменов. До данного этапа реабилитации у ватерполистов с травмой имеются ограничения в амплитуде движений в плечевом суставе.



**Рисунок 4 – Результаты теста «удар по мячу в стену с 2 метров»,**



**Рисунок 5 – Результаты теста «плавание раз/мин. 50 м вольным стилем», сек.**

Средние результаты скоростно-силовых показателей практически стали как у здоровых спортсменов, не было выявлено достоверных различий показателей между спортсменами с артрозом ПС и здоровыми спортсменами ( $p > 0,05$ ). Разница в тесте «удар мяча в стену с 2 метров» составила 8 раз (11,5%), а несколько спортсменов с травмой показали результаты, входящие в нормальный интервал здоровой группы. Средняя разница показателей теста «плавание 50 метров вольным стилем» составила 2 сек. (6,25%).

### **Выводы:**

1. Разработана программа ФР ватерполистов 18-23 лет с артрозом

плечевого сустава, включающая в себя три периода: вводный (3 недели), основной (5 недель) и заключительный (3 недели).

2. В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной программы ФР. Выявлено достоверное улучшение ( $p \leq 0,05$ ) показателей гониометрии поражённого сустава, функционального тестирования, снижение болевых ощущений, а также приближение скоростно-силовых показателей к результатам здоровых спортсменов.

### Литература

1. Кудряшова Ю. А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. №1. С.65-70.

2. Свердлова Я. В., Браславец О. Н., Блинков В. В. Лечебная физическая культура при артрозе плечевых суставов у спортсменов // Материалы всеросс. научно-практич. конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования»; под общ. ред. В. В. Блинкова, О. Ю. Малозёмова. Екатеринбург: УГМУ Минздрава России, 2022. С.119-126.

*Евстифеева Елизавета Сергеевна; студентка 4 курса бакалавриата, кафедра ФР, М и ОФК И.М. Саркизова-Серазини, l-09-04@mail.ru; Россия, Москва; ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».*

*Иванова Надежда Леонидовна; к.п.н., доцент, доцент кафедра ФР, М и ОФК им. И.М. Саркизова-Серазини; nadyaivanova@yandex.ru; Россия, Москва; ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».*

#### *PHYSICAL REHABILITATION OF WATER POLO PLAYERS 18-23 YEARS OLD WITH ARTHROSIS OF THE SHOULDER JOINT AT THE STAGE OF SPORTS TRAINING*

*Evstiifeeva Elizaveta Sergeevna; student of the 4st year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, l-09-04@mail.ru; Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*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 university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article deals with the program of physical rehabilitation of water polo players 18-23 years old with arthrosis of the shoulder joint. The program used the following means and forms: morning hygienic gymnastics, rehabilitation training sessions, hydrokinesitherapy, physiotherapy, mental training and therapeutic massage. The results of the pilot study are presented.*

*Keywords: physical rehabilitation, arthrosis of the shoulder joint, rehabilitation training sessions, hydrokinesitherapy*

#### *References*

*1. Kudryashova YU. A. Analiz sportivnyh travm vaterpolistov razlichnoj kvalifikacii // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2019. №1. S.65-70.*

*2. Sverdlova YA. V., Braslavec O. N., Blinkov V. V. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri artroze plechevyh sustavov u sportsmenov // Materialy vsеросс. nauchno-praktich. konferencii «Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme obrazovaniya»; pod obshch. red. V. V. Blinkova, O. YU. Malozyomova. Ekaterinburg : UGMU Minzdrava Rossii, 2022. S.119-126.*

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ВЕРЕВОЧНЫХ ПАРКАХ МОСКОВСКОГО РЕГИОНА

Егоров В.А, Петрачева И.В.

*Аннотация.* В статье конкретизированы основные направления деятельности веревочных парков Московского региона и определена степень их популярности в детском отдыхе. Рассмотрены потребности и интересы детей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом к веревочным паркам и их предпочтения в выборе маршрутов при прохождении различных дистанций. Проведен анализ деятельности веревочных парков, выявлены особенности организации различных маршрутов «Панда Парков» и разработаны рекомендации по улучшению их деятельности.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, веревочные парки, занимающиеся спортивным туризмом, перспективы развития

Интересы в рекреативно-оздоровительной деятельности рассматриваются как направленность и предпочтения личности, которые реализуются в сфере организации свободного времени, общения и культурно-досуговой деятельности, обеспечивающие удовлетворение духовных потребностей, культурных запросов, расширение кругозора и становления социальной активности детей. Основными проблемами развития рекреативно-оздоровительной деятельности детей разного возраста являются недостаточная инфраструктура, слабая маркетинговая составляющая предоставляемых услуг и недостаточные инвестиции [4, 5].

В то же время, отметим, что в настоящее время широкую популярность в детском отдыхе получили веревочные парки, занятия в которых являются отличной площадкой для живого общения, ведения активного образа жизни, а также для развития умений и закрепления навыков спортивно-оздоровительного туризма. Проблема данного исследования заключается в том, что для популяризации занятий в современных веревочных парках как вида физической рекреации требуется изучение контингента занимающихся, их предпочтений и пожеланий к занятиям, интересов и мотиваций к занятиям [2, 3].

Таким образом для повышения эффективности развлекательной и спортивно-оздоровительной деятельности «Панда парков» Московского региона необходимо изучение особенностей использования средств спортивно-оздоровительного туризма отдыхе детей разного возраста. Разработка и внедрение рекомендаций по улучшению деятельности инструкторов веревочных парков и расширение услуг, предоставляемых парками с учетом интересов и потребностей детей, приведет к улучшению качества оказываемых услуг и привлечению новых посетителей [1].

**Цель исследования** – определить особенности использования средств спортивно-оздоровительного туризма в деятельности веревочных парков и разработать практические рекомендации по повышению эффективности деятельности «Панда Парков».

В данном исследовании были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, экспертная оценка и методы математической статистики.

Были проанализированы основные направления деятельности 20 веревочных парков Московского региона, 6 из которых являлись парками сети «Панда Парк». Наиболее популярным парком для детей 10-11 лет стал веревочный парк «Панда Парк» Мещёрский, так как в этом веревочном парке наибольшее количество маршрутов доступно для детей данного возраста. Самым популярным веревочным парком для детей 14-15 лет стал «Панда Парк» Фили, с экстремальными маршрутами на высоте от 4 до 22 метров с зиплайном.

Популярность веревочных парков определяется наличием переправ по веревкам, канатных лестниц, тарзанки и канатных горок, а также наличие скалодрома. Важным маршрутом в повышении сложности заданий является «Семейный» маршрут, который способствует преодолению страха участников маршрута, так как это первый серьезный маршрут после легкой категории сложности. На данном маршруте можно выйти с родителем или в сопровождении взрослых, которые помогут преодолеть страх высоты и подготовить посетителя к прохождению маршрутов высокой категории сложности на высоте от 9 до 22 метров.

В результате анкетирования занимающихся в секциях спортивного туризма города Москвы (n=40) было выявлено, что респонденты 10-11 лет чаще посещают веревочные парки нежели респонденты более старшего возраста 14-15 лет. Веревоочные парки послужили ознакомительным этапом со спортивно-оздоровительным туризмом для 20 респондентов, для которых важным при первом посещении веревочного парка явилось общение с инструктором парка при прохождении маршрута.

Самыми популярными среди респондентов были легкой сложности маршруты (39%), а маршруты сложной категории, которые проходили на высоте от 4 до 22 метров, предпочло 26% респондентов. У большинства респондентов (75%) сложность маршрутов и преодоление страха повлияли на степень интереса к выбранному маршруту.

Выявлены особенности организации деятельности различных маршрутов «Панда Парков» по результатам экспертной оценки (n=10) По мнению экспертов (W=0,59), одинаковое количество баллов (3,81 балла) набрали позиции по обучению страховки, по обучению специальным работам и курсы по оказанию первой помощи, как курсы по наиболее важным видам деятельности, связанной с безопасностью проведения работ в веревочных парках.

Эксперты оценили работу инструкторов по спасательным работам (4,72 балла), это самый высокий показатель. По мнению экспертов, обучение клиентов правилам безопасности является самым важным критерием при прохождении маршрутов в веревочном парке. Эксперты также высоко оценили необходимость следовать инструкциям сопровождающих во время прохождения маршрутов в веревочном парке участниками (4,35 баллов).

В рекомендациях по улучшению деятельности «Панда Парков» были

отмечены вопросы о дополнительном обучении персонала и обновлении оборудования на отдельных этапах веревочного парка. Для популяризации отдельных маршрутов и в целом веревочного парка, существует необходимость добавить скалодром как отдельного этапа и внедрить новые маршруты различной категории сложности. Для безопасности необходимо также уделить особое внимание состоянию одежды и обуви посетителей, которые выходят на маршрут. Таким образом, результаты данного исследования и внедрение разработанных практических рекомендаций будут способствовать улучшению безопасности веревочных парков и повышению эффективности их деятельности.

### Литература

1. Веревочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи / Козина Ж. Л., Козин С. В., Антонов О.В., Гринь Л.В. // Журнал Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6.– С. 40–44.

2. Веревочный курс: от простого к сложному / Савинов Д., Фоменко Т., Кривенко А., Щур К.– Киев: Факт, 2008. – 176 с.

3. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование /Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г.– Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 67 с.

4. Константинов, Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе / Константинов Ю. С.// Теория и практика дополнительного образования. – Москва: Просвещение, 2010. – С. 49–52.

5. Курбатов, Р.В., Формирование стратегического подхода к развитию туристских оздоровительных услуг: специальность 08.00.05 «Экономика и управление народным хозяйством»: автореферат диссертации ... кандидата технических наук / Курбатов Роман Владимирович. – Москва, 2016. – 26 с.

*Егоров Виталий Александрович студент 4 го курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, vitaliy\_yegorov\_00@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Петрачева Ирина Витальевна доцент, к.п.н., доцент кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, 8797537@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### *FEATURES OF ORGANIZING CHILDREN'S RECREATION IN ROPE PARKS IN THE MOSCOW REGION*

*Egorov Vitaly Aleksandrovich 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, RUS, vitaliy\_yegorov\_00@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Petracheva Irina Vitalievna, associate Professor, Ph.D. Associate Professor of the Department of Recreation, Sports and Health Tourism, 8797537@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Education Institution of Higher Education «Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Absrtact. The article specifies the main activities of rope parks in the Moscow region and determines the degree of their popularity in children's recreation. The needs and interests of children involved in sports and health tourism to rope parks and their preferences in choosing routes when covering various distances are considered. An analysis of the activities of rope parks was carried out, the features of the organization of various routes of the "Panda Parks" were identified and recommendations were developed for improving their activities.*

*Keywords: sports and health tourism, rope parks engaged in sports tourism, development prospects*

#### References

1. Verevochnye parki kak sredstvo povysheniya dvigatelnoj aktivnosti uchashejsya molodezhi / Kozina Zh. L., Kozin S. V., Antonov O.V., Grin L.V. // Zhurnal Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2011.– № 6.– S. 40–44.

2. Verevochnyj kurs: ot prostogo k slozhnomu / Savinov D., Fomenko T., Krivenko A., Shur K.– Kiev: Fakt, 2008.– 176 s.

3. Ganopolskij, V.I. Turizm i sportivnoe orientirovanie / Ganopolskij V.I., Beznosikov E.Ya., Bulatov V.G.– Moskva: Fizkultura i sport, 1987.– 67 s.

4. Konstantinov, Yu.S. Sistema turistsko-kraevedcheskoj deyatel'nosti v shkole / Konstantinov Yu. S.// Teoriya i praktika dopolnitelnogo obrazovaniya. – Moskva: Prosveshenie, 2010.– S. 49–52.

5. Kurbatov, R.V., Formirovanie strategicheskogo podhoda k razvitiyu turistskih ozdorovitel'nyh uslug: specialnost 08.00.05 «Ekonomika i upravlenie narodnym hozyajstvom»: avtoreferat dissertacii ... kandidata tehnikeskikh nauk / Kurbatov Roman Vladimirovich.– Moskva, 2016.- 26 s.

УДК 796

## ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ И СОХРАНЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ПРИМЕРЕ ЯПОНИИ

Ерохина А.А.

*Аннотация. В статье рассматривается опыт реализации и сохранения олимпийского наследия Японии в контексте Игр XVIII и XXXII Олимпиад как уникальный пример использования спортивных объектов и инфраструктурного развития вне проведения Игр Олимпиад.*

*Ключевые слова: Олимпийские Игры, Япония, Олимпийское наследие, Спортивная инфраструктура, Токио, Временные спортивные объекты*

Олимпийские игры всегда сопровождаются строительством впечатляющих современных объектов, создаваемых специально для проведения спортивных событий мирового масштаба. Опыт проведения соревнований в других странах, таких как Игры Олимпиады в Афинах в 2004 г. и Игры Олимпиады в Рио-де-Жанейро в 2016 году, многие олимпийские объекты которых заброшены и не используются в изначально запланированном качестве, многие города боятся подавать заявки на проведение Игр из-за высокой стоимости и итоговой невыгодности проекта. Международный олимпийский комитет надеялся, что Япония сможет с максимальной пользой задействовать свои спортивные сооружения, чтобы показать другим государствам пример

успешной реализации и поддержания материального олимпийского наследия после Игр. Действительно, Япония является одной из немногих стран, которая успешно реализовывала инфраструктурные проекты, которые после проведения Игр использовались для проведения других крупных событий.

Во время проведения Игр XXXII Олимпиады использовались рекордные 42 спортивных объекта, из которых 24 являлись уже готовыми стадионами и аренами, многие из которых были построены к Играм Олимпиады 1964 года. В данной статье мы рассмотрим опыт использования инфраструктурных сооружений в Токио, которые реализовывали свой потенциал на протяжении многих лет.

Первые Олимпийские игры в Японии должны были состояться в 1940 году, но в результате воздействия внутри- и внешнеполитических факторов они были отменены. Однако, к этим играм был построен Токийский конный парк, который после отмены соревнований являлся местом проведения многих турниров по конному спорту. В парке также размещалась тренировочная база для будущих жокеев, а в 1982 году была открыта Школа верховой езды. Этот парк является ярким примером успешного сохранения и реализации спортивного объекта Японией. На Играх XVIII Олимпиады в 1964 г. данный парк использовался для проведения соревнований по конному спорту, а к Играм XXXII Олимпиады владельцы за свой счет провели масштабную реконструкцию и модернизацию, а также бесплатно предоставили его для проведения соревнований во время Игр. В настоящее время в Токийском конном парке продолжают проходить соревнования по конному спорту.

Одним из подобных Олимпийских объектов является Национальный Олимпийский стадион, построенный в 1958 году в районе Синдзюку, который вмещал 48 000 посадочных мест. Первым крупным спортивным событием для данного объекта стали Азиатские Игры в 1958 году. Стадион использовали для церемонии открытия и закрытия Игр XVIII Олимпиады, а также для проведения в рамках Игр соревнований по легкой атлетике. В дальнейшем, на стадионе проводились домашние матчи национальной сборной Японии по футболу и другие крупные соревнования. Также на стадионе проводились культурные мероприятия: музыкальные концерты японских и зарубежных исполнителей. Стадион стал символом Игр и долгое время был одним из главных спортивных объектов в городе. Стадион устарел и не соответствовал современным требованиям. В связи с устареванием стадиона и несоответствием требованиям проведения современных международных соревнований было принято решение о сносе стадиона и строительстве нового, который будет использоваться не только для спортивных состязаний, но и для других культурных и общественных мероприятий.

Новый Японский Национальный стадион был возведен в 2019 году на месте предшественника. Его вместимость превысила предыдущий – 68 000 посадочных мест. Первым крупным событием являлся финал Кубка Императора 2019 года по футболу. Как и прежний Национальный стадион, он использовался для проведения церемоний открытия и закрытия Игр XXXII Олимпиады, соревнований по легкой атлетике, а также церемоний открытия и закрытия летних Параолимпийских Игр. После Игр XXXII Олимпиады стадион

используется для различных спортивных соревнований регионального и международного масштаба, одним из которых станет Чемпионат Мира по легкой атлетике в 2025 году.

Другим важным объектом спортивного наследия Токио-1964 стал Национальный стадион Ёёги. В рамках Игр XVIII Олимпиады на нем проходили соревнования по плаванию в главном здании, первой арене, и соревнования по баскетболу в пристройке – второй арене. После Игр Олимпиады комплекс был оборудован новым тренажерным залом, который включал в себя бассейн и площадку для катания на коньках. На стадионе проходили такие крупные соревнования как Чемпионат Мира по фигурному катанию в 1977 и 1985 году, финал Чемпионата Мира по волейболу среди женщин в 2006 и 2010 году, а также другие спортивные события. На Играх XXXII Олимпиады на данном стадионе проходили соревнования по гандболу. В настоящее время стадион Ёёги используется и для проведения различных музыкальных концертов.

Еще одним спортивным объектом является крытая арена Ниппон Будокан, которая была изначально построена для проведения соревнований по дзюдо, которые впервые состоялись на Олимпийских играх 1964 года. Ниппон Будокан был построен в парке Китаномару возле императорского дворца, бюджет для строительства арены выделил сам Император. Хотя основное назначение арены Будокан – проведение соревнований по боевым искусствам, он также известен как место проведения одних из самых знаковых музыкальных выступлений в мире. Будокан долгое время был популярным местом проведения соревнований по борьбе и принимал множество спортивных мероприятий, включая чемпионат мира по волейболу среди женщин 1967 года. На Играх XXXII Олимпиады здесь были проведены соревнования по дзюдо, а также состоялся олимпийский дебют каратэ. Кроме спортивных мероприятий, на стадионе, так же, как и на вышенаписанных, проводятся музыкальные события. Важным событием стало выступление группы The Beatles в 1966, что вызвало негативные реакции со стороны консервативных японцев, считавших стадион местом только для проведения соревнований по различным единоборствам. В настоящее время стадион активно используется как для спортивных и музыкальных событий, а также для различных государственных церемоний, таких как похороны премьер-министра Синдзо Абэ.

Важным аспектом в разработке проекта новой спортивной инфраструктуры Игр XXXII Олимпиады стал план по разработке временных объектов. Интересным примером успешной реализации является Гимнастический Центр Ариакэ, расположенный недалеко от Олимпийской деревни, вместимость которого составила 12 000 посадочных мест. Его отличительная особенность – крыша и места для зрителей, выполненные из дерева. Данный гимнастический центр стал местом проведения соревнований по художественной и спортивной гимнастике, а также по прыжкам на батутах. После проведения соревнований было принято решение об продлении эксплуатации на 10 лет в качестве технологичного конференц-центра.

С сохранением олимпийских объектов связано не только практическое значение для проведения Олимпийских игр, но и культурное значение для населения и историческое значение для страны. Олимпийские игры в Токио 1964 года были одним из наиболее значимых событий в истории Японии, и их сохранение позволяет сохранить память об этом периоде и передать его будущим поколениям. Многие исторические и культурные объекты, связанные с Олимпийскими играми, привлекают внимание и интерес туристов из разных стран мира. Это может быть музей, посвященный олимпийским играм, или просто исторического или архитектурного значения сооружение, связанное с Играми.

Однако сохранение олимпийской инфраструктуры может вызывать определенные трудности. Во-первых, это финансовые расходы на поддержание спортивных объектов. Для многих стран сохранение олимпийской инфраструктуры оборачивается значительными затратами, и не всегда есть достаточно средств для этой цели. Во-вторых, сохранение олимпийских объектов может ограничивать возможность использования земельных участков для других целей, включая коммерческую застройку. Это может быть вызвано ограничениями по сохранению исторического внешнего вида объектов или требованиями сохранения олимпийской атмосферы в окружающей среде.

Таким образом, использование Олимпийских объектов Японии после проведения игр является важным фактором развития спортивной инфраструктуры страны. Они не только оставляют наследие в виде современных спортивных сооружений, но и способствуют развитию туризма и экономики. Благодаря этим объектам Япония продолжает укреплять свою репутацию как ведущая страна в организации спортивных мероприятий и инновационных технологий.

### Литература

1. Мещеряков А.Н. История токийских Олимпиад в XX веке // Японские исследования. 2020. № 1. С. 106-129.
2. Талызов, С. Н. Японская модель управления физической культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. - Т. 1, № 4.-С. 104-106.
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://olympics.com/>
4. Спортивные объекты Токио [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/>

*Ерохина Александра Алексеевна, студентка 4-го курса кафедры режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова, Mimi.Grey322@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»»*

### *THE EXPERIENCE OF IMPLEMENTING AND PRESERVING THE MATERIAL OLYMPIC HERITAGE ON THE EXAMPLE OF JAPAN*

*Erokhina Alexandra Alekseevna, 4th year student of the Department of Directing mass sports and artistic performances named after V.A. Gubanov, Mimi.Grey322@yandex.ru, Russia, Moscow,*

*Abstract.* The article examines the experience of implementing and preserving Japan's Olympic heritage in the context of the XVIII and XXXII Olympic Games as a unique example of the use of sports facilities and infrastructure development outside the Olympic Games.

*Keywords:* Olympic Games, Japan, Olympic Legacy, Sports Infrastructure, Tokyo, Temporary Sports Facilities

#### References

1. Meshcheryakov A.N. The history of the Tokyo Olympiads in the XX century // Japanese studies. 2020. No. 1. pp. 106-129.
2. Talyzov, S. N. The Japanese model of physical culture and sports management / S. N. Talyzov // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2016.- Vol. 1, No. 4.-pp. 104-106.
3. [Electronic resource]. Access mode: <https://olympics.com/>
4. Tokyo sports facilities [Electronic resource]. Access mode: <https://www.kommersant.ru/>

УДК 796.062

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ БАРНАУЛЕ

Жукова О.В., Анохина К.В.

**Аннотация.** Статья посвящена развитию физической культуры и спорта в городе Барнауле как одному из стратегических направлений его развития. Обсуждаются важность популяризации спортивно-оздоровительных программ для сохранения и укрепления здоровья населения, а также значимость спортивной инфраструктуры для повышения уровня благоустройства города. Авторы рассматривают массовые спортивные мероприятия, включая комплексные спартакиады и праздники, активное участие предприятий и организаций в спортивном движении, а также уделяют внимание физкультурно-оздоровительной работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Также описывается муниципальная программа по развитию физической культуры и спорта с установленными целями и ожидаемыми результатами к 2025 году.

**Ключевые слова:** развитие физической культуры, спортивная инфраструктура, массовые спортивные мероприятия, муниципальная программа, здоровый образ жизни

Одним из стратегических направлений развития города Барнаула является развитие человеческого капитала, реализуемое, в том числе в рамках развития физической культуры и спорта. Популяризация спортивно-оздоровительных программ является важной составляющей сохранения и укрепления здоровья населения города, формирования здорового образа жизни, повышения роли профилактики заболеваний. Развитие спортивной инфраструктуры – составляющая дальнейшего повышения уровня благоустройства и инфраструктурного развития города Барнаула.

Кроме того, в городе активно развивается спортивное движение на предприятиях и организациях. В практику работы вошло проведение комплексных спартакиад. Популярностью у барнаульцев пользуются праздники и массовые старты. Также в городе развивается 94 вида спорта. Самыми массовыми видами спорта являются: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, бег, плавание, хоккей и другие.

«В рамках развития массового спорта на территории города ежегодно проходит более 400 физкультурных и спортивных мероприятий для различных категорий населения. Количество участников городских массовых мероприятий возросло до 90 тыс. человек. Проводится 12 комплексных спартакиад. Большой популярностью пользуются традиционные массовые физкультурно-спортивные мероприятия: фестивали по различным видам спорта, всероссийские старты, всероссийские соревнования. Особо следует отметить спортивные праздники, посвященные Дню города Барнаула и Дню физкультурника, в которых участвуют тысячи жителей» [3].

В Календарный план спортивных мероприятий входят соревнования по 52 видам спорта: это чемпионаты, первенства и кубки города Барнаула.

«В настоящее время спортивная инфраструктура города представлена 3 спортивными аренами (это спортивные залы с оборудованными местами для зрителей), 1 легкоатлетическим манежем, 10 физкультурно-оздоровительными комплексами, 6 стадионами, 10 бассейнами, 23 лыжными базами, 1 биатлонным комплексом, 94 спортивными клубами и 30 фитнес-клубами.

На территории города работают 28 спортивных школ, из них: 15 муниципальных, 12 краевых, 1 школа спортивного клуба.

Свой вклад в создание условий для занятий физической культурой и спортом работников вносят организации. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится в 119 организациях, из них 21 – имеет спортивные клубы. В крупных организациях вводятся должности инструкторов по физической культуре и спорту».

В практику работы ряда организаций входит проведение зарядок, дней здоровья, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, прохождение испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Для организаций разработан целый комплекс мероприятий, в которых их работники могут поучаствовать как индивидуально, так и в составе команды.

Большое внимание уделяется организации физкультурной и спортивной работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Один раз в квартал проводятся спартакиады для всех категорий граждан с ограниченными возможностями здоровья, в том числе среди инвалидов по слуху и с нарушением опорно-двигательного аппарата. Участие в организации и проведении соревнований принимают общественные организации «Патриот», «Инваспорт», Всероссийские общества слепых и глухих, образовательные и социальные организации, работающие с людьми с ограниченными возможностями здоровья [2].

В последние годы в городе Барнауле осуществлен ряд мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в городе, а именно:

- Развитие спортивной инфраструктуры: в городе активно строятся новые спортивные объекты, реконструируются старые. В настоящее время в Барнауле функционируют спортивные комплексы, фитнес-клубы, бассейны, стадионы и другие объекты.

- Увеличение спортивной активности населения: растет интерес горожан к занятиям спортом. В городе проводятся массовые мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и активного досуга.

- Рост популярности фитнеса. Фитнес-центры и спортивные клубы становятся все более популярными среди населения. Это связано с увеличением осознанности людей о важности здорового образа жизни и необходимости физических упражнений для поддержания физической формы.

- Развитие спортивного туризма. Барнаул расположен в живописном месте, в окружении гор и лесов, что делает его привлекательным местом для туристов, занимающихся активным отдыхом. В городе и его окрестностях имеется множество возможностей для занятия такими видами спорта, как горный туризм, велосипедный спорт, туризм на лошадях и другие.

- Развитие электронных видов спорта. Электронные виды спорта, такие как киберспорт и виртуальный фитнес, становятся все более популярными среди молодежи. В г. Барнауле также можно найти клубы, посвященные этим видам спорта.

В настоящее время в развитии физической культуры и спорта в городе Барнауле наблюдаются положительные тенденции в изменении общественного мнения в отношении значимости физической культуры и спорта, оздоровлении и воспитании населения.

#### **Вместе с тем сохраняется ряд проблем:**

- низкий охват населения занятиями физической культурой и спортом;
- слабая организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства;
- отсутствие системы поддержки устойчивого развития физкультурно-спортивных организаций.

Необходимым условием успешного развития физкультурно-спортивного движения в городе является соответствующая спортивная инфраструктура, представленная спортивными залами, плоскостными сооружениями и бассейнами. Развитие обеспечивается за счет организации межведомственного взаимодействия органов администрации, спортивных учреждений и организаций, бизнес-структур.

С целью повышения мотивации населения города Барнаула к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, утверждена муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Барнауле» (Постановление Администрации г. Барнаула от 19.12.2019. №2114 (с изменениями на 22.03.2023 г.). Сроки реализации Программы с 2020-2025 гг. [1].

Реализация цели муниципальной программы позволит к 2025 г. достичь следующих результатов:

- доля населения города, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения города в возрасте от 3 до 79 лет, с 42% до 57,0%;

- доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов города Барнаула, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности указанной категории населения города, не имеющего противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, с 15,6% до 24%;

- увеличение уровня обеспеченности населения города спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, расположенных на территории города, с 32,8% до 61%;

- строительство и введение в эксплуатацию 1 объекта спорта.

Таким образом, современные тенденции развития физической культуры и спорта в г. Барнауле связаны с:

- созданием для горожан необходимой среды и инфраструктуры для ведения здорового образа жизни и активного отдыха, что положительным образом должно сказаться на состоянии здоровья, продолжительности жизни и трудовой деятельности граждан;

- оказанием поддержки и способствованию развитию системы частных спортивных клубов, тренажерных залов и других форм организации предоставления услуг оздоровительного характера;

- продолжением работы по организации спортивного движения в организациях города, проведению комплексных спартакиад для студентов, допризывной молодежи, а также для людей с ограниченными возможностями здоровья и людей старшего возраста

- улучшением качества оснащения учреждений спортивной подготовки;

- осуществления спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами обеспечивать качественную подготовку спортивного резерва для городских, краевых и всероссийских сборных команд.

## Литература

1. Постановление Администрации г. Барнаула от 19.12.2019. № 2114 (с изменениями на 22.03.2023г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/561674619> (дата обращения 28.03.2023г.).

2. Национальные проекты Алтайского края. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://xn--22-6kcu2pih2b.xn--p1ai/novosti/item> (дата обращения 28.03.23г.).

3. Реализация муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта в городе Барнауле. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://prezi.com/p/zdbybaee1mh5/presentation> (дата обращения 28.03.2023г.).

*Жукова Ольга Владиславовна, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой менеджмента и экономики спортивной индустрии имени В.В. Кузина, Российский*

университет спорта «ГЦОЛМФК», Москва, Россия, Сиреневый бульвар, 4. E-mail: zhkova.olga@yandex.ru

Анохина Кристина Владимировна магистрант I курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии имени В.В. Кузина, Российский университет спорта «ГЦОЛМФК», Россия, Москва, Сиреневый бульвар, 4. E-mail: kriciti2904@mail.ru

## INVESTMENT CLIMATE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Zhukova Olga Vladislavovna, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, Lilac Boulevard, 4. E-mail: zhkova.olga@yandex.ru

Anokhina Kristina Vladimirovna 1st year Master's student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow, Lilac Boulevard, 4. E-mail: kriciti2904@mail.ru

*Abstract. The article is dedicated to the development of physical culture and sports in the city of Barnaul as one of its strategic development directions. It discusses the importance of popularizing sports and health programs for maintaining and strengthening the population's health, as well as the significance of sports infrastructure for improving the city's level of amenities. The authors consider mass sports events, including comprehensive Spartakiads and festivals, active participation of enterprises and organizations in sports movements, and also pay attention to physical education and health work with people with disabilities. Additionally, the municipal program for the development of physical culture and sports with established goals and expected results by 2025 is described.*

*Keywords: development of physical culture, sports infrastructure, mass sports events, municipal program, healthy lifestyle*

### References

1. Postanovlenie Administracii g. Barnaula ot 19.12.2019. № 2114 (s izmeneniyami na 22.03.2023g. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa:

<https://docs.cntd.ru/document/561674619> (data obrashcheniya 28.03.2023g.).

2. Nacional'nye proekty Altajskogo kraja. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://xn--22-6kcu3pih2b.xn--plai/novosti/item> (data obrashcheniya 28.03.2023g.).

3. Realizaciya municipal'noj politiki v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v gorode Barnaule. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://prezi.com/p/zdbybaee1mh5/presentation> (data obrashcheniya 28.03.2023g.).

УДК 796.034.2

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ И УНИВЕРСИТЕТОВ**

Жэнь Вэйвэй, Шумова Н.С.

*Аннотация. Исследование влияния спортивных танцев на психическое здоровье студентов общеобразовательных колледжей и университетов показало, что прохождение дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам способствует*

*улучшению психического здоровья студентов, ослаблению у них обсессивно-компульсивных симптомов, тревоги и депрессии. Такие изменения были достигнуты благодаря постепенному повышению сложности и предъявлению требований учебной программы в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся, что позволило постепенно повысить не только уровень танцевального мастерства студентов, но и их адаптированность к учебно-тренировочным нагрузкам.*

**Ключевые слова:** спортивные танцы, студенты колледжей, психическое здоровье

**Введение.** В процесс преподавания физической культуры в колледжах и университетах Китая спортивные танцы были введены в 1990-х годах и постепенно стали факультативной программой, любимейшей большинству студентов. Студенческие клубы спортивных танцев получили широкое распространение в университетских городках. Исследователи, отмечая в целом положительное влияние танцев на психологическое здоровье студентов, в то же время обращают внимание на то, что в ходе занятий могут возникать сложности во взаимоотношениях с тренером, конфликты в паре, обиды и разногласия, негативно влияющие на морально-психологическое состояние и качество занятий. В данной работе изучается специфическое влияние занятий спортивными танцами на психическое здоровье студентов колледжа, анализируются причины этого влияния.

**Цель исследования.** Экспериментальное исследование влияния спортивных танцев на психическое здоровье студентов общеобразовательных колледжей и университетов.

**Методики исследования:** 1. Симптоматический опросник SCL-90»; 2. Шкала самоуважения Розенберга; 3. «Шкала психологического стресса PSM-25; 4. 12 показателей и итоговая оценка мастерства исполнения элементов спортивного танца.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 3 группы испытуемых:

Экспериментальная группа №1 (ЭГ1) – 9 студентов, перешедших на занятия танцами с близких, сложно-координационных, видов спорта, из них 2 юноши и 7 девушек.

Экспериментальная группа №2 (ЭГ2) – 11 студентов, перешедших на занятия танцами с занятий единоборствами и игровыми видами спорта (ушу, баскетбол, футбол), из них: 8 юношей, 3 девушек.

Контрольная группа (КГ) – 20 студентов, занимающихся только спортивными танцами, из них 10 юношей и 10 девушек.

Эмпирические данные при помощи перечисленных выше методик были получены двукратно – до и после проведения дополнительной программы обучения спортивным танцам. Дополнительная программа проводилась с февраля 2023 года по июнь 2023 года в Педагогическом университете г. Хуайин.

Программа обучения спортивным танцам была направлена на:

1. Знакомство студентов с латиноамериканскими танцами, повышение их танцевальной грамотности;
2. Формирование навыков выполнения основных шагов латинского танца;

3. Формирование у студентов умения работать в команде и готовности к выступлению на сцене.

Содержание обучения:

1. Базовые шаги: шаги ча-ча-ча, шаги румбы.

2. Базовые навыки: поворот, переворот волос, зрительный контакт, ориентация на сцене.

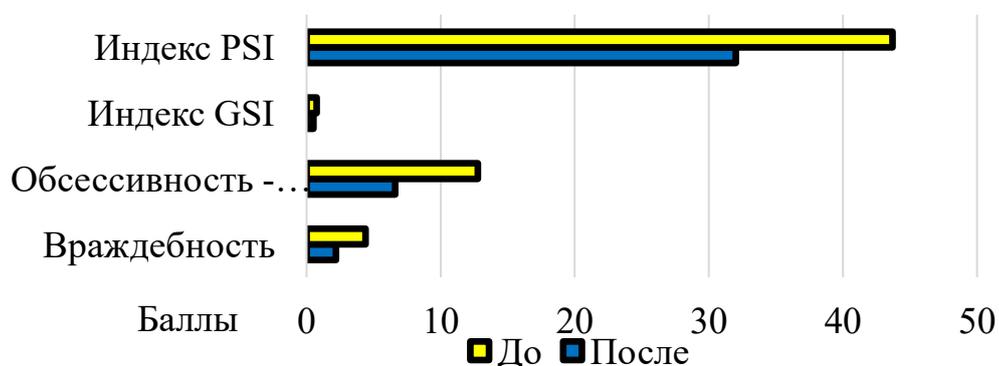
3. Комбинированное движение: сочетание базовых шагов и навыков для создания перформативного танца.

**Таблица 1. – Сравнительный анализ показателей психодиагностики, полученных до и после проведения эксперимента в ЭГ1 (экспериментальной группе №1, перешедшей на занятия танцами с близких, сложно-координационных, видов спорта), ЭГ2 (экспериментальной группе №2, перешедшей на занятия танцами с занятий единоборствами и игровыми видами спорта) и контрольной группе (профессионально занимавшейся спортивными танцами) по Т-критерию Вилкоксона**

Методики	Показатели	ЭГ 1 (СК ВС)						
		До		После		N	Т-эмп.	P
		Ср. зн.	Ст. откл.	Ср. зн.	Ст. откл.			
Симптоматический опросник SCL-90.	О-С Обсессивность компульсивность	12,8	5,56	6,6	3,91	9	5	<0,05
	HOS Враждебность	4,4	2,88	2,2	1,72	7	0	<0,01
	Индекс GSI	0,75	0,37	0,5	0,23	9	7	<0,05
	Индекс PSI	43,67	20,82	32,0	20,82	8	1	<0,05
Шкала психологического стресса PSM-25	Интегральный показатель психической напряженности (ППН)	149,3	34,45	60,9	16,85	9	0	<0,05
Методики	Показатели	ЭГ 2						
		До		После		N	Т-эмп.	P
		Ср. зн.	Ст. откл.	Ср. зн.	Ст. откл.			
Симптоматический опросник SCL-90.	О-С Обсессивность компульсивность	17,7	9,14	9,6	4,1	10	2,5	<0,01
	INT Межличностная тревожность	10,6	8,78	4,5	3,9	10	7,5	<0,05
	ANX Тревожность	12,1	9,32	6,6	6,1	9	7,5	<0,05
	PAR Паранойальность	6,8	4,26	3,5	3,3	10	5,5	<0,05
	индекс GSI	1,24	0,84	0,7	0,5	11	6	<0,01
	индекс PSI	47,82	25,28	31,3	16,98	11	3	<0,01

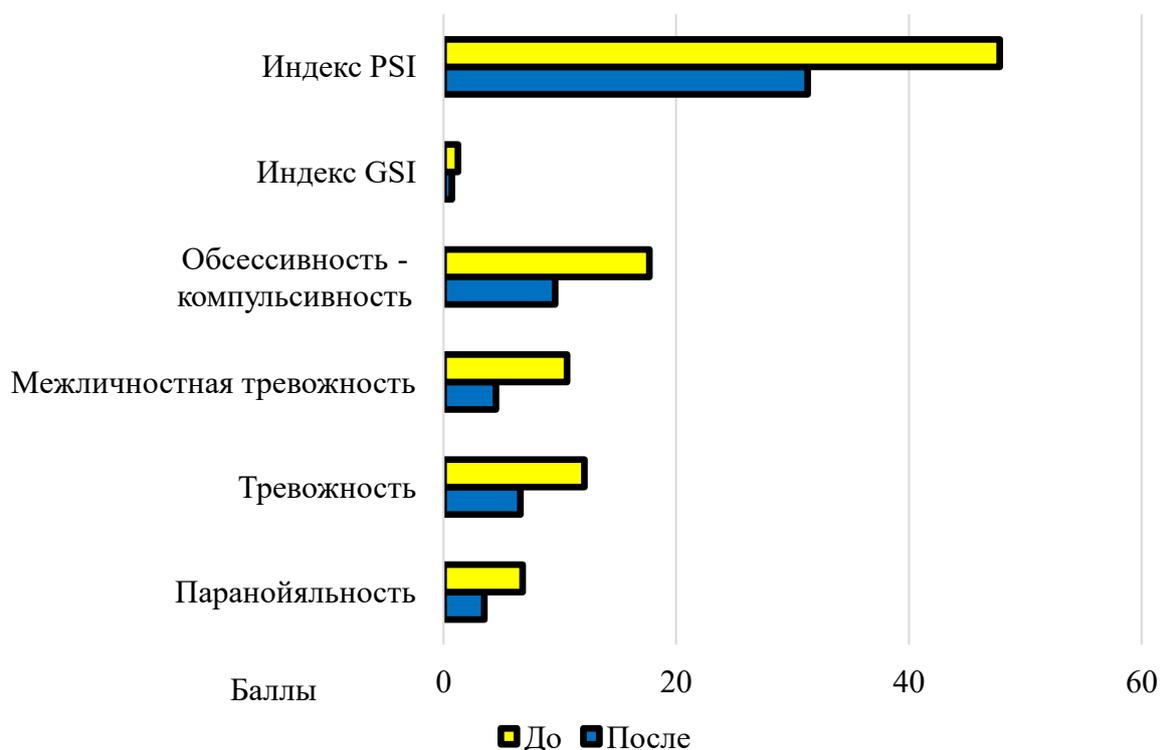
Методики	Показатели	КГ						
		До		После		N	Т-эмп.	p
		Ср. зн.	Ст. откл.	Ср. зн.	Ст. откл.			
Симптоматический опросник SCL-90.	SOM Соматизация	9,5	8,54	5,5	5,00	16	1,5	<0,01
	О-С Obsessivность компульсивность	10,7	7,58	6,4	4,56	16	2	<0,01
	INT Межличностная тревожность	7,0	6,63	4,7	4,65	15	4	<0,01
	DEP Депрессивность	10,7	8,82	7,3	7,28	16	0	<0,01
	ANX Тревожность	7,8	6,57	4,8	3,96	15	2	<0,01
	HOS Враждебность	5,5	4,27	3,6	3,05	9	0	<0,01
	PHOB Фобии	4,3	5,06	3,1	4,26	6	0	0,0
	PAR Паранойальность	4,4	3,73	2,2	2,40	13	0	<0,01
	PSY Психотизм	6,7	6,62	4,2	4,26	11	0	<0,01
	Дополнительные пункты	5,9	4,73	3,8	3,54	11	0	<0,01
	Индекс GSI	0,8	0,64	0,50	0,42	18	0	<0,01
	Индекс PSI	45,15	28,39	33,2	21,34	18	0	<0,01
Индекс PDSI	1,52	0,44	0,96	0,24	18	2	<0,01	

Как видно из рисунка 1 и таблицы 1, в экспериментальной группе ЭГ1 (n=9) в результате прохождения дополнительной программы по спортивным танцам достоверно выросло мастерство исполнения танцевальных элементов, а также достоверно снизился уровень ряда показателей симптоматического опросника SCL-90. По сравнению с доэкспериментальным периодом в ЭГ1 в среднем на 6,2 балла снизились значения показателя О-С «Obsessivность-компульсивность» (различия достоверны, Т-кр.=5, p<0,01), на 2,2 балла – показателя ОНВ «Враждебность» (различия достоверны, Т-кр.=0, p<0,01).



**Рисунок 1 – Достоверное снижение показателей «Obsessivность-компульсивность», «Враждебность» (наиболее распространенных симптомов наличия психологических проблем), индексов GSI и PSI (комплексных показателей наличия проблем с психологическим здоровьем) симптоматического опросника SCL-90 в ЭГ1 (n=9) в процессе прохождения дополнительного курса обучения спортивным танцам**

Индекс GSI снизился в среднем на 0,25 балла (различия достоверны, T-кр.=7,  $p<0,01$ ), а индекс PSI в среднем на 0,03 балла (различия достоверны, T-кр.=1,  $p<0,01$ ).



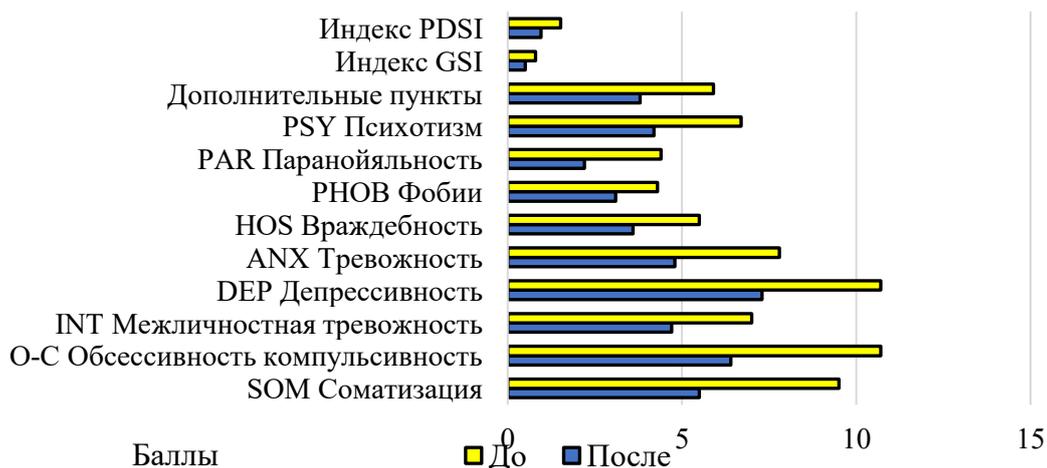
**Рисунок 2 – Достоверное снижение симптомов наличия психологических проблем, индексов GSI и PSI (комплексных показателей наличия проблем с психологическим здоровьем) симптоматического опросника SCL-90 в ЭГ2 (n=11) в процессе прохождения дополнительного курса обучения спортивным танцам**

Это говорит о том, что в процессе прохождения программы обучения спортивным танцам психологическое самочувствие студентов экспериментальной группы ЭГ1 значительно улучшилось.

Обсессивность-компульсивность и враждебность – наиболее распространенные симптомы психологических проблем, а индексы GSI и PSI могут служить комплексным показателем психологического здоровья человека.

Достоверное изменение уровня этих индексов за время эксперимента свидетельствует о снижении уровня психологического стресса и негативных эмоций у обучающихся, повышении эффективности саморегуляции, развитии способности испытуемых справляться со стрессом.

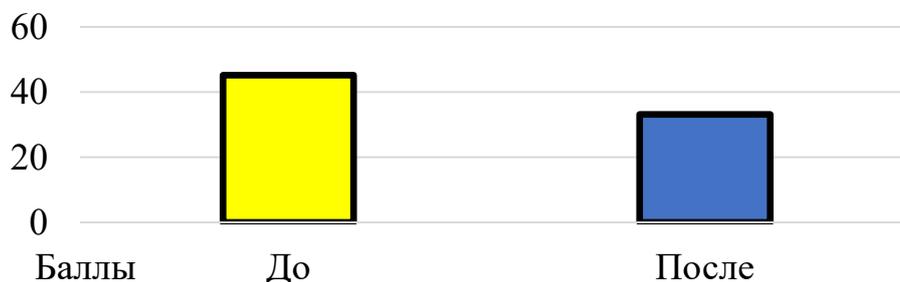
Как видно из рисунка 2 и таблицы 1, в экспериментальной группе ЭГ2 (n=11) после прохождения в процессе проведения эксперимента также достоверно повысилось мастерство исполнения танцевальных элементов. Достоверно снизились значения 6 из 13 (46,2%) показателей Симптоматического опросника SCL-90, позволяющего оценить выраженность психопатологической симптоматики.



**Рисунок 3 – Изменение значений показателей «Симптоматического опросника» (SCL-90) в КГ (n=20) в процессе прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам**

В среднем на 8,1 балла (Т-кр. = 2,5,  $p=0,01$ ) снизился показатель обсессивно-компульсивного расстройства (O-C), на 6,1 балла (Т-кр. = 7,5,  $p<0,05$ ) снизился показатель межличностной тревожности (INT), на 5,5 балла (Т-кр. = 7,5,  $p<0,01$ ) снизился показатель тревожности (ANX), показатель наличия симптомов параноидальных бредовых идей (PAR) снизился в среднем на 3,3 балла (Т-кр. = 5,5,  $p=0,05$ ), индекс GSI (общая оценка выраженности психопатологической симптоматики) – на 0,54 балла (Т-кр.=6,  $p<0,01$ ), индекс PSI (количество отмеченных симптомов – пунктов опросника, по которым испытуемые отмечали наличие симптомов) снизился в среднем на 16,5 баллов (Т-кр.=3,  $p<0,01$ ).

Таким образом, в целом выраженность психопатологической симптоматики у испытуемых ЭГ2 снизилась, что подтверждает и данные других авторов о эффективности прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам для укрепления психологического здоровья и развития навыков эмоциональной саморегуляции



**Рисунок 4 – Снижение индекса PSI в КГ (n=20) в процессе прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам**

Как видно из рисунков 3-4 и таблицы 1, в контрольной группе (КГ, n=20) после прохождения дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам произошло достоверное снизились все 13 показателей

опросника SCL-90, направленного на выявление психопатологических симптомов. Это говорит о достоверном снижении количества и интенсивности у испытуемых контрольной группы симптомов невротических расстройств.

### **Выводы:**

1. Прохождение дополнительной учебно-тренировочной программы по спортивным танцам способствует ослаблению обсессивно-компульсивных симптомов, тревоги и депрессии у студентов и дальнейшему улучшению их психического здоровья. Такие изменения были достигнуты благодаря постепенному повышению сложности и предъявлению требований учебной программы в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся, что позволило постепенно повысить не только уровень танцевального мастерства студентов, но и их адаптированность к учебно-тренировочным нагрузкам.

Это особенно важно для студентов колледжей, которые, как правило, сталкиваются с большими учебными и личными трудностями (Сюй Мин, 2010, Хэ Яньань, 2015).

2. Укреплению психологического здоровья, более эффективному развитию личности спортсменов, популяризации среди молодежи занятий спортивными танцами при прохождении дополнительной программы обучения спортивным танцам будет способствовать социальная поддержка, формирование позитивных установок по отношению к себе, к занятиям танцами и к окружающим.

### **Литература**

1. Ли Мяо, Гэ Линянь, Ван Сяоин и др. Отчет об исследовании психического здоровья студентов колледжа в условиях нормализации профилактики и контроля эпидемий [J]. Форчун Таймс, 2021( 4) : 55-57.

2. Гао Сюй, Мао Чжисюн, Хуо Синь. Злоупотребление SCL-90 в отечественном спорте [J]. Журнал Тяньцзиньского института спорта, 2008(2): 140-142.

3. Панг Бяо-чен, Чжан Юнцзюнь. О психологическом эффекте спортивных танцев для студентов колледжа [J] . Журнал Гуансийского университета (издание по философии и социальным наукам), 1998 (5): 87-89.

4. Фэн Пин, Ли Вэйминь, Лю Цзяньго. Исследование влияния "спортивного танца" на психологическое здоровье современных студентов колледжа [J]. Исследование влияния спортивных танцев на психологическое здоровье современных студентов колледжа [J]. Журнал Пекинского спортивного университета, 2005(4): 479- 480. 480.

5. Дуань Йимэй. Анализ влияния различных методов упражнений на симптомы депрессии и тревоги у студентов колледжа [J]. Анализ [J]. Китайское школьное здравоохранение, 2014, 35(7): 1022-1024.

6. Фан Мин, Сунь Ин. Взаимосвязь между оценками по фактору SCL-90 студентов колледжа и поведением, связанным с физической активностью [J]. Взаимосвязь между оценками по фактору SCL-90 и поведением студентов

колледжа, связанным с физической активностью [J] . Китайское школьное здравоохранение, 2005(2): 100-101.

7. Чэнь Лили. Физические упражнения и психическое здоровье студентов колледжей и университетов Шанхая [D]. Шанхай: Шанхайский институт физической культуры, 2010. Шанхай: Шанхайский институт физической культуры, 2010.

8. Ши Юй. Исследование культивирования и изучения психологических качеств современных студентов колледжей, занимающихся спортом [J]. Современная спортивная наука и техника, 2015, 5( 15) : 23-24.

9. Чжан Цзангуо, Лю Вэй, Лю Лиянь. Спортивное психологическое вмешательство в психическое здоровье учащихся средней школы Эмпирическое исследование влияния спортивного психологического вмешательства на психологическое здоровье учащихся средней школы [J]. Современная спортивная наука и технологии, 2018, 8 ( 2) : 210-211.

10. Цзя Сюйин. Введение в спортивную психологию [M]. Издательство Пекинского университета, 2014.

11. Шумова Н.С. Особенности саморегуляции и самоконтроля спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами // Рудиковские чтения: материалы XVIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2023» (21 апреля 2023 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского. – М. : ГЦОЛИФК, 2023.

*Жэнь Вэйвэй – магистрант кафедры психологии, «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, renweiwei945@gmail.com*

*Шумова Наталья Сергеевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии, shumova@interwave.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*EFFECTIVENESS OF ADDITIONAL SPORTS DANCE CLASSES FOR STRENGTHENING OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF GENERAL EDUCATION COLLEGES AND UNIVERSITIES*

*Ren Weiwei – Master of Psychology of the Department of Psychology, Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Shumova Natalia, Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, e-mail: shumova@interwave.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The study of the impact of sports dancing on the mental health of students of general education colleges and universities has shown that the completion of an additional educational and training programme in sports dancing contributes to the improvement of students' mental health, easing their obsessive-compulsive symptoms, anxiety and depression. Such changes were achieved due to the gradual increase in the complexity and demands of the training programme in accordance with the individual capabilities of the students, which gradually improved not only the level of students' dancing skills, but also their adaptability to the training loads.*

*Keywords: Sports dance, college students, mental health*

#### *References*

1. Li Myao, Ge` Linyan`, Van Syaoin i dr. Otchet ob issledovanii psixicheskogo zdorov`ya studentov kolledzha v usloviyax normalizacii profilaktiki i kontrolya e`pidemij [J]. *Forchun Tajms*, 2021( 4) : 55-57.
2. Gao Syuj, Mao Chzhisyun, Xuo Sin`. Zloupotreblenie SCL-90 v otechestvennom sporte [J]. *Zhurnal Tyan`czzin`skogo instituta sporta*, 2008(2): 140-142.
3. Pang Byao-chen, Chzhan Yunczyun`. O psixologicheskom e`ffekte sportivny`x tancev dlya studentov kolledzha [J] . *Zhurnal Guansijskogo universiteta (izdanie po filosofii i social`ny`m naukam)*, 1998 (5): 87-89.
4. Fe`n Pin, Li Ve`jmin`, Lyu Czzyan`go. Issledovanie vliyaniya "sportivnogo tancza" na psixologicheskoe zdorov`e sovremenny`x studentov kolledzha [J]. *Issledovanie vliyaniya sportivny`x tancev na psixologicheskoe zdorov`e sovremenny`x studentov kolledzha [J]. Zhurnal Pekinskogo sportivnogo universiteta*, 2005(4): 479- 480. 480.
5. Duan` Jime`j. Analiz vliyaniya razlichny`x metodov uprazhnenij na simptomy` depressii i trevogi u studentov kolledzha [J]. *Analiz [J]. Kitajskoe shkol`noe zdravooxranenie*, 2014, 35(7): 1022-1024.
6. Fan Min, Sun` In. Vzaimosvyaz` mezhdru ocenkami po faktoru SCL-90 studentov kolledzha i povedeniem, svyazanny`m s fizicheskoy aktivnost`yu [J]. *Vzaimosvyaz` mezhdru ocenkami po faktoru SCL-90 i povedeniem studentov kolledzha, svyazanny`m s fizicheskoy aktivnost`yu [J] . Kitajskoe shkol`noe zdravooxranenie*, 2005(2): 100-101.
7. Che`n` Lili. Fizicheskie uprazhneniya i psixicheskoe zdorov`e studentov kolledzhej i universitetov Shanxaya [D]. *Shanxaj: Shanxajskij institut fizicheskoy kul`tury`*, 2010. *Shanxaj: Shanxajskij institut fizicheskoy kul`tury`*, 2010.
8. Shi Yuj. Issledovanie kul`tivirovaniya i izucheniya psixologicheskix kachestv sovremenny`x studentov kolledzhej, zanimayushhixsya sportom [J]. *Sovremennyye sportivny`e Sovremennaya sportivnaya nauka i texnika*, 2015, 5( 15): 23-24.
9. Chzhan Czzanguo, Lyu Ve`j, Lyu Liyan`. Sportivnoe psixologicheskoe vmeshatel`stvo v psixicheskoe zdorov`e uchashhixsya srednej shkoly` E`mpiricheskoe issledovanie vliyaniya sportivnogo psixologicheskogo vmeshatel`stva na psixologicheskoe zdorov`e uchashhixsya srednej shkoly` [J]. *Sovremennaya sportivnaya nauka i texnologii*, 2018, 8 ( 2) : 210-211.
10. Czzya Syujin. *Vvedenie v sportivnuyu psixologiyu [M]. Izdatel`stvo Pekinskogo universiteta*, 2014.
11. Shumova N.S. *Osobennosti samoregulyacii i samokontrolya sportsmenov, zanimayushhixsya sportivny`mi bal`ny`mi tanczami // Rudikovskie chteniya: materialy` XIV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem «Rudikovskie chteniya-2023» (21 aprelya 2023 g.) / pod obshhej red. Yu.V. Bajkovskogo. – M. : GCzOLIFK, 2023.*

УДК 796.0

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭТНОБИАТЛОНА, КАК НАЦИОНАЛЬНОГО И САМОБЫТНОГО СОСТЯЗАНИЯ МАЛОЧИСЛЕННЫХ КОРЕННЫХ НАРОДОВ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

Зарко М.В., Сенатская В.Г.

*Аннотация.* Данное исследование посвящено историческим аспектам возникновения и развития этнобиатлона, как национального, уникального и самобытного состязания

малочисленных коренных народов Крайнего Севера, вошедшего в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа. В представленном материале изложен современный регламент проведения соревнований по этнобиатлону, охарактеризовано материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности спортсменов-любителей, в том числе и требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, которые отличают его от других видов спорта. Полученные данные демонстрируют массовость и популярной этого вида спорта, который имеет перспективный вектор дальнейшего развития.

**Ключевые слова:** национальные виды спорта, северное многоборье, спортивные дисциплины, этнокультура, этнобиатлон, экипировка, охотничьи лыжи, метание тынзяна на хорей

**Введение.** Национальные виды спорта являются важной частью культуры каждой страны. Они отражают историю, традиции и особенности коренных малочисленных народов Севера. Сложный характер хозяйственной деятельности, связанный с занятием скотоводством, земледелием, охотой, рыболовством, тяжелые условия труда, уклада жизни и деятельности способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний у коренных народов Севера, которые существенно отличались от культуры других регионов [2, 3]. В настоящее время национальные виды спорта занимают особое место в системе физической культуры и спорта, а также имеют прикладное значение в укладе жизни народов российского Крайнего Севера.

**Основная часть.** Проведенный анализ научной литературы позволил нам выделить три основных этапа становления и развития традиционных видов спортивной состязаний малочисленных коренных народов Крайнего Севера, а именно:

– *начальный этап* – период зарождения и становления (использовались традиционные игры, с целью промысловой подготовки детей, подростков, молодежи);

– *переходный этап* развития игр и состязаний – продолжался до 1917 года (связан с активным освоением Сибири);

– *этап совершенствования* традиционных игр и состязаний [2].

Физическая культура и национальные игры позволяют реализовать отбор здоровых и устойчивых к суровым климатическим условиям людей, а также четкую и строгую систему организации и правил проведения занятий различными физическими упражнениями [2].

На протяжении многих лет самым популярным состязанием среди малочисленных коренных народов Севера было северное многоборье, но в 2018 году в Пуровском районе Ямало-Ненецкого автономного округа, семья Зарко презентовали комбинированную лыжную эстафету (позднее получившее название «этнобиатлон») [1].

*Этнобиатлон* – это относительно новый, национальный вид спорта, вошедший в Российский реестр видов спорта в сентябре 2023 года и который в высокой степени сохраняет специфику образа жизни малочисленных коренных народов и оказывает воздействие на системный подход к физической культуре и спорту в условиях Крайнего Севера. Суть этнобиатлона заключается в том, что

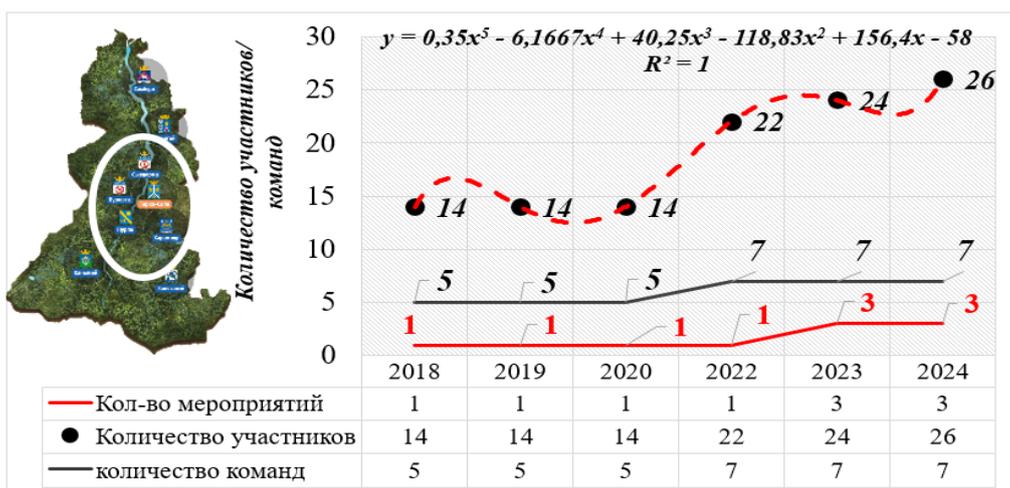
кочевники бегут в ненецких охотничьих лыжах с меховым покрытием (камусом), с тынзяном в руках, а мишенью служит трёхметровый хорей, на который закидывают аркан. Соревнования проводятся на подготовленной лыжной трассе. Дистанция трассы 400 метров. Штрафной круг 50 метров, расположенный внутри основной трассы, имеющий вход и выход на трассу. Рубеж для метания тынзяна располагается вдоль лыжной трассы. Дистанция от рубежа метания тынзяна до хорей – от 9 до 14 метров (в зависимости от возраста участников). Расстояние между хорейми – 6 метров. Предусматривается организация зоны досмотра, стартовой площадки, места для зрителей [4]. В дисциплине «эстафетная гонка» участвуют команды по 4 человека. Они должны пройти 2 два круга по 400 метров и 2 рубежа для метания тынзяна на хорей (один участник – 1 круг в 400 метров и 1 один рубеж для метания тынзяна). Схема проведения соревнований по этнобиатлону представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Схема места проведения соревнований по этнобиатлону

Для малочисленных коренных народов Севера соревнования по национальным видам спорта – праздник. Коренные жители Крайнего Севера ежегодно отмечают традиционный праздник «День оленевода», который утвердили недавно с целью возрождения культуры древнего народа. Это масштабное мероприятие со спортивными соревнованиями, конкурсами, танцами. В день состязаний каждый участник стремится показать свое профессиональное мастерство, проявить свою физическую и психологическую подготовку. От уровня организации и проведения соревнований во многом зависят высокие спортивные результаты. Состязания кочевников проходят и в рамках окружного проекта «*Народы Арктики*».

На рисунке 2 представляем динамику количества проведенных мероприятий, стартов и количество участников данного состязания в период с 2018 по 2024 год.



**Рисунок 2 – Динамика количества стартов и количество человек и команд, участвующих в этнобиатлоне в период их проведения**

В проведенных исследованиях выявлена стабильно положительная динамика увеличения количества спортсменов и количество команд, участвующих в соревнованиях по этнобиатлону. Так, на протяжении 5-ти летнего периода проведения соревнований по данному виду спорта, количество участников увеличилось в 2 раза, т.е. представленные данные демонстрируют массовость и популярной этого вида спорта, который имеет перспективный вектор дальнейшего развития.

Национальные виды спорта – это не только спортивные развлечения, но и часть культуры и традиций различных стран и народов, поэтому экипировка спортсменов-любителей, занимающихся этнобиатлоном необычна. К материально-техническим ресурсам физкультурно-спортивной деятельности малочисленных коренных народов Крайнего Севера относятся национальная одежда (малица), обувь (пимы, кысы с подвязками), охотничьи лыжи с меховым покрытием длиной не менее 140 см и шириной не менее 12 сантиметров. Традиционная одежда и обувь имеет свои уникальные особенности, которые отражают специфику климата и образа жизни, а также богатство и разнообразие культур северных народов.

Описание снаряжения спортсменов-любителей, занимающихся этнобиатлоном, представлено в таблице 1.

**Таблица 1. – Описание национальной экипировки в этнобиатлоне**

№	Наименование экипировки	Вид	Описание
1	Малица		Широкая удлиненная меховая рубаха с рукавами и капюшоном. При ее изготовлении используются две цельных оленьих шкуры, сшитые мехом внутрь. Малицу обязательно подпоясывают и украшают вышивкой

№	Наименование экипировки	Вид	Описание
2	Кисы с подвязками, с чижками, шмы		Традиционная зимняя обувь на меховой подошве. Ее изготавливают из шкур, снятых с оленьих ног, которые сшивают нитями из оленьих сухожилий. По высоте могут доходить до колена, но обычно шьются до бедра, чтобы полностью сохранить тепло ног во время долго нахождения на улице в мороз.
3	Лыжи деревянные, с камусом оленя, лося, выдры		Лыжи из толстой ели, которые с нижней, ходовой стороны подбиты или подклеены камусом, шкуркой, снятой с ног (с голени) северного оленя, лося, выдры или лошади
4	<u>Тынзянь</u>		Веревка, сплетенная из полосок оленьей кожи, длина и толщина которой не ограничены
5	Хорей		Деревянный шест, высотой не менее 4 метров и диаметром до 5 см

Таким образом одежда и обувь спортсменов-любителей, занимающихся этнобиатлоном, как часть материальной культуры отражает особенности адаптации человека к окружающей среде.

**Выводы.** Приведенные материалы исследования позволяют утверждать, что основными средствами и формой физкультурно-спортивной деятельности малочисленных коренных народов Крайнего Севера являются исторически сложившиеся традиционные национальные игры и состязания. Развитие и популяризация национальных видов спорта в Российской Федерации, в том числе и развитие этнобиатлона, является важным процессом, который способствует сохранению культурного наследия и укреплению связей между народами. Это позволяет людям познакомиться с разнообразием спортивных традиций и обогатить свой опыт и знания в области спорта.

### Литература

1. Зарко, В. В. Научно-методические особенности силовой подготовки школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера / В. В. Зарко, Л. С. Дворкин, В. А. Баландин // Базовая физическая подготовка человека в

онтогенезе: научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты. – Том 1. – Краснодар: Неоглори, 2011. – С. 408–471.

2. Ким, В. В. Концепция становления и формирования традиционных игр и состязаний коренных народов Сибири / В. В. Ким, В. П. Красильников // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 4. – С. 16–22.

3. Красильников, В. П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов : учеб. пособие / В. П. Красильников. – Екатеринбург. : Изд-во РГППУ, 2002. – 120 с.

4. Правила вида спорта "северное многоборье (утв. приказом Минспорта России от 20.02.2019 N 141) (ред. от 09.03.2023).

*Zarko Maria Vitalievna, студентка, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: zarko0101@mail.ru*  
*Senatskaya Valentina Gennadievna, старший преподаватель, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: senatskaya.valen@mail.ru*

#### *HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF ETHNOBIATHLON AS A NATIONAL AND DIFFERENT COMPETITION OF SMALL INDIGENOUS PEOPLES OF THE FAR NORTH*

*Zarko Maria Vitalievna, student, Russian university of sport "GTSOLIFK", 105122, Russia, Moscow, Sirenevy Boulevard, building 4, e-mail: zarko0101@mail.ru*

*Senatskaya Valentina Gennadievna, Senior Lecturer, Russian university of sport «GTSOLIFK», 4 Lilac Boulevard, Moscow, Russia, e-mail: senatskaya.valen@mail.ru*

*Abstract. This study is devoted to the historical aspects of the emergence and development of ethnobiathlon as a national, unique and original competition of small indigenous peoples of the Far North, which was included in the Russian register of sports in September 2023. The presented material outlines the modern regulations for holding ethnobiathlon competitions, characterizes the material and technical support for physical culture and sports activities of amateur athletes, including the requirements for equipment, inventory and gear that distinguish it from other sports. The data obtained demonstrate the widespread and popular nature of this sport, which has a promising vector for further development.*

*Keywords: national sports, northern all-around, sports disciplines, ethnoculture, ethnobiathlon, hunting skiing, throwing tynzian for trochee*

#### *References*

1. Zarko, V.V. Scientific and methodological features of strength training of schoolchildren living in the Far North / V.V. Zarko, L.S. Dvorkin, V.A. Balandin // Basic physical training of a person in ontogenesis: scientific- theoretical, methodological, sports and age aspects. – Volume 1. – Basic physical training of preschoolers, schoolchildren and students. – Krasnodar: Neoglori, 2011. – P. 408–471.

2. Kim, V.V. The concept of the formation and formation of traditional games and competitions of the indigenous peoples of Siberia / V.V. Kim, V.P. Krasilnikov // Theory and practice of physical culture, 2004. – No. 4. – P. 16– 22.

3. Krasilnikov, V.P. Games and competitions in traditional physical education of the Khanty: textbook. allowance / V.P. Krasilnikov. - Ekaterinburg. : Publishing house of the Russian State Pedagogical University, 2002. – 120 p.

4. "Rules of the sport "northern all-around" (approved by order of the Ministry of Sports of Russia dated 02/20/2019 N 141) (as amended on 03/09/2023).

## ШКОЛЬНЫЕ ПОХОДЫ: ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ПРИРОДЕ И ИХ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Затонская В.В., Саввин А.С., н/р Саввина Н.П.

***Аннотация.** Важным фактором в решении проблемы комплексного воспитания детей, по мнению специалистов, является туристическая подготовка в детских образовательных учреждениях. Она предусматривает теоретические и практические знания по таким разделам как знакомство с топографией и ориентирование на местности, общефизическая подготовка, обеспечение безопасности при проведении туристских мероприятий. Этому вопросу уделяется много внимания поскольку, прежде всего, это связано с актуализацией проблемы сохранения здоровья детей.*

***Ключевые слова:** школьники, походы, обучение, профилактика заболеваний*

Педагоги совместно с медиками отмечают, что здоровье нынешних школьников носит характер прогрессирующего ухудшения. Одной из причин такой динамики является то, что содержание учебных программ усложняется, а методика их преподавания не изменяется. Для школьников характерны такие заболевания, как сколиоз, аллергия, заболевания органов зрения, расстройства нервной системы, гиподинамия и вызванное ею ожирение.

Для большинства людей посещение природы в качестве туристов отходит на второй план. Популярность видеоигр и отсутствие свободного времени этому не способствуют. Многие скажут, что сегодняшние дети, похоже, лишены природы и нуждаются в свежем воздухе и физической активности больше, чем когда-либо прежде. Ценность дикой природы становится неизвестной ни детям, ни взрослым. Тем не менее, любители активного отдыха могут помочь исправить эту ситуацию, призывая семьи больше заниматься активным отдыхом на свежем воздухе, например, кемпингом, греблей на каноэ, пешими походами и т.д. Сочетание физической активности и визуальных стимулов, которые дает поход, может преподать детям жизненные уроки, которые они, возможно, не получат где-либо еще.

Дети, которые ходят в походы, учатся разбивать палатки и исследуют дикую природу, осознают ответственность не оставлять после себя следов. Они видят, как отдельные действия могут нанести вред не только земле, но и людям, ее посещающим. Простые вещи, такие как тушение костров, могут остановить лесные пожары, а уважение к дикой природе учит их морали. Походы помогают детям осознать ценность защиты животных, растений и дикой природы в целом. Отличный способ привить это – собирать мусор во время похода или приглашать детей добровольно убирать местные тропы. Собирая чужой мусор, они видят ущерб, который наносится животным и экологии в результате загрязнения природы. Это открывает им глаза на то, что мусор не исчезает сам по себе, поэтому его нужно убирать за собой.

Изучение природы и пребывание на свежем воздухе прививают детям чувство приключений, помогая им развивать воображение. Детей естественным

образом тянет к неопрятному и грязному аспекту дикой природы. Она вдохновляет на смелость пробовать что-то новое и повышает уверенность в учебе. Дети, которые достаточное время проводят в туристических походах, больше узнают о погоде, растениях и животных. Они меньше боятся жуков, зверей и непредсказуемости, а также узнают, как оставаться в безопасности на открытом воздухе. Многие из них рано научаются оказанию первой помощи и другим жизненным навыкам, которые перенесут с собой во взрослую жизнь. Чувство приключений в раннем возрасте означает пробовать новые виды спорта, хобби и другие занятия. Эта любовь к физической активности может помочь снизить уровень ожирения и даже депрессии, которые сегодня так распространены среди молодежи.

Уважению может быть трудно научиться, в зависимости от наших жизненных обстоятельств, но дети, которые ходят в походы, учатся этому естественным путем. Они также учатся сочувствию, наблюдая за птичьими гнездами, детенышами животных и дикой природой в целом. Отправляясь с ребенком в поход, нужно рассказывать ему, как живет и выживает каждое животное. Научая детей уважать дикую природу и позволять животным заниматься своей повседневной рутинной выживанием, взрослые помогают им стать более сострадательными людьми. Дети, которые сочувствуют животным, обычно так же относятся и к людям. Возвращаясь из походов, дети продолжают уважать природу, бережно к ней относиться и наслаждаться красотой природы долгие годы.

Некоторые исследования показывают, что дети с положительным природным опытом демонстрируют большую ответственность и заботу об окружающей среде, когда становятся взрослыми.

За прошедшие годы было проведено множество исследований, доказывающих, что физическая активность не только повышает уровень серотонина и мелатонина, но и улучшает академическую успеваемость школьников. Интеграция пеших прогулок в школах может помочь предотвратить повторный рост уровня детского ожирения. Во время пеших прогулок можно увеличить количество физических упражнений в виде спортивных игр и эстафет, что поможет контролировать вес и поддерживать оптимальное здоровье.

Хотя технологии освещения усовершенствовались и теперь имитируют естественный свет, ничто не превосходит преимущества настоящего. Например, воздействие солнечного света во время походов может улучшить психическое здоровье учащихся. Естественный дневной свет имеет более высокий уровень витамина D, чем искусственный свет, что снижает сезонное аффективное расстройство (САР) в зимнее время и повышает продуктивность и внимание в классе. В свою очередь, проведение большого времени в помещении с искусственным светом, вызывает колебания уровня кортизола, гормона стресса, который вызывает сонливость.

Кроме того, недавнее исследование Фонда психического здоровья показало, что более эффективно справились с пандемией, те, кто чаще бывал на

природе, посещая зеленые насаждения. Исследователи также предположили, что общение с природой повышает состояние счастья и благополучие в целом.

По мере того, как дети становятся старше, их ежедневные потребности во сне меняются. Установлено, что детям в возрасте от 6 до 13 лет необходимо спать от 9 до 11 часов каждую ночь. Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет требуется от 8 до 10 часов. Самое тревожное то, что по данным службы здравоохранения с каждым годом увеличивается обращение к медикам родителей, дети которых страдают расстройством сна. Физическая активность и хорошая доза солнечного света могут значительно улучшить качество сна у детей школьного возраста. Фактически, всего 2,5 часа дневного света уравнивают циркадный ритм организма, улучшая цикл сна и бодрость в дневное время.

При рассмотрении вопроса о том, почему пеший туризм может стать частью школьной программы, нужно учитывать потенциал повышения экологической осведомленности и привития экологических ценностей. Для повышения педагогической ценности похода можно использовать следующие методы работы:

- наблюдение;
- викторины;
- беседы с использованием иллюстраций;
- экскурсии, прогулки и мини-походы;
- подвижные игры.

Походы на природу помогают детям развивать специальные навыки, которые они смогут использовать на протяжении всей своей жизни. Например, дети во время походов осваивают навыки наблюдения, которые вызывают любопытство и помогают им распознавать физические закономерности.

Эмпатические тенденции также являются важной частью развития детей, чему могут способствовать пешие прогулки на свежем воздухе. Когда школьники учатся откладывать свои чувства и сосредотачиваться на потребностях природы, они одновременно учатся отделять свои эмоциональные переживания от других. Это учит их эмоциональной саморегуляции.

В туристическом походе могут принимать участие как физически подготовленные дети, так и ослабленные. И, поскольку дети идут в поход не за болезнями, а чтобы стать сильнее и выносливее, то главный девиз должен быть: «ориентируемся на самого слабого участника похода». Это будет первый урок коллективизма не на словах, а на деле.

Нагрузка в виде циклических упражнений способствует развитию у детей таких качеств, как выносливость, ответственность, сила воли, упорство и настойчивость.

Уникальность туризма заключается в том, что он всепогоден, а следовательно, имеет и оздоровительный эффект. Из этого следует, что походы могут помочь в закаливании и в достижении стойкой динамики снижения заболеваемости ОРЗ и ОРВИ.

Походы, возможно, не подходят каждому ребенку, но вполне возможно, что они могут изменить их жизнь и открыть глаза на совершенно новый мир.

## Литература

1. Белинский, В. Г. О воспитании детей [Текст] / В. Г. Белинский. – Москва: Просвещение, 1971 – 489 с.
2. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 1997 – 224 с.
3. Голикова, О. М. Исследование основных направлений детского туризма [Текст] / О. М. Голикова // Сервис плюс. – 2013 – №1. – С. 15-19.
4. Сони́на, М. М. Все секреты детского туризма [Текст] / М. М. Сони́на. – Москва: Тревел Эксперт, 2008 – 189 с.
5. Константи́нов Ю. С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Ю.С. Константи́нов. Москва: ФЦДЮТиК, 2008 312 с.
6. Лебединский Ю. В. Работа кружка юных туристов в школе / Ю.В. Лебединский. Москва: ЦИРБ Турист, 2001 11 с.
7. Любимова Л. А. Специфика организации детского туризма / Л.А. Любимова // Вестник ТГУ, 2014 т.19, вып.1.

*Затонская Валентина Витальевна, студентка, Россия, Липецк, ФГБОУ ВО Липецкий государственный технический университет*

*Саввин Алексей Сергеевич, студент, Россия, Воронеж, Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования Международный институт компьютерных технологий.*

*Саввина Наталья Петровна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, nata\_lip-1@mail.ru, Россия, Липецк, ФГБОУ ВО Липецкий государственный технический университет*

### *SCHOOL TRIPS: ADVENTURES IN NATURE AND THEIR BENEFITS FOR LEARNING*

*Zatonskaya Valentina Vitalievna, student, Lipetsk, Russia, Lipetsk State Technical University  
Savvin Alexey Sergeevich, student, Voronezh, Russia, Autonomous Non-profit Educational Organization of higher education international institute of computer technologies.*

*Savina Natalia Petrovna, Senior lecturer at the Department of Physical Education, nata\_lip-1@mail.ru, Lipetsk, Russia, Lipetsk state technical university*

*Abstract. An important factor in solving the problem of comprehensive education of children, according to specialists, is tourist training in children's educational institutions. It provides theoretical and practical knowledge on such sections as familiarization with topography and orienteering, general physical training, ensuring safety during tourist activities. Much attention is paid to this issue because, first of all, it is connected with the actualization of the problem of children's health preservation.*

*Keywords: schoolchildren, hiking, training, disease prevention*

### *References*

1. Belinsky, V. G. On the upbringing of children [Text] / V. G. Belinsky. – Moscow: Prosveshchenie, 1971 – 489 p.
2. Vygotsky, L.S. Questions of the children's L. S. Vygotsky. – St. Petersburg: Soyuz, 1997 – 224 p.
3. Golikova, O. M. Research of the main directions of children's tourism [Text] / O. M. Golikova // Service plus. – 2013 – No.1. – pp. 15-19.
4. Sonina, M. M. All the secrets of children's tourism [Text] / M. M. Sonina. – Moscow: Travel Expert, 2008 – 189 p.

5. Konstantinov Yu. S. *From the history of children's tourism in Russia (1918-2008)* / Yu.S. Konstantinov. Moscow: FTSDYuK, 2008 312 p.

6. Lebedinsky Yu. V. *The work of the circle of young tourists at school* / Yu.V. Lebedinsky. Moscow: TSRIB Tourist, 2001 11 p.

7. Lyubimova L. A. *Specifics of the organization of children's tourism* / L.A. Lyubimova // *Bulletin of TSU*, 2014 vol. 19, issue 1.

УДК 796

## **ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Захарова Я.В. Балаева О.Е.

*Аннотация.* Данное исследование посвящено оценке деятельности региональных федераций эстетической гимнастики для формирования в дальнейшем методических рекомендаций по популяризации данного вида спорта в регионах.

*Ключевые слова:* эстетическая гимнастика, популяризация, региональная федерация, массовый спорт

**Введение.** Популярность и массовость эстетической гимнастики непосредственно связана с успешным ее развитием в рамках функционирования региональных федераций. Управление сферой спорта представляет собой деятельность, направленную на обеспечение эффективного функционирования отрасли в интересах физического и духовного совершенствования населения. Исходной стадией управления являются выбор и формирование целей и задач, одной из которых в региональных федерациях эстетической гимнастики является создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития эстетической гимнастики, включая массовые формы в Российской Федерации, для завоевания передовых позиций в мировом спорте, утверждения принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта. Эстетическая гимнастика в большинстве российских регионов появилась относительно недавно. На сегодняшний день в состав Всероссийской Федерации эстетической гимнастики входит 92 региона. В более половины из них (примерно 60%) необходимо совершенствовать программы развития данного вида спорта на своем уровне с учетом местных условий функционирования.

**Цель исследования:** оценить по определенным показателям деятельность региональных федераций эстетической гимнастики в России в современных условиях для формирования в дальнейшем методических рекомендаций по популяризации данного вида спорта в регионах

**Основная часть.** На основе экспертного опроса и интервьюирования с

представителями региональных федераций эстетической гимнастики, проведенных в рамках Кубка России по эстетической гимнастике 2024, нами были выявлены определенные показатели, которые, по нашему мнению, могут эффективно влиять на дальнейшее становление данного вида спорта в регионах.

В ходе исследования мы проанализировали деятельность 6 федераций: Республика Марий Эл, Краснодарский Край, Воронеж, Волгоград, Нижний Новгород, Тульская область. Основными показателями успешного функционирования Федераций стали: количество команд, ежегодный набор групп, участие в соревнованиях, проведение сборов, проведение соревнований, ведение социальных сетей, участие в городских и иных мероприятиях.

**Таблица 1. – Основные показатели деятельности региональных федераций**

Регион	Год создания	Кол-во команд	Ежегодный набор детей	Участие в соревнованиях	Проведение сборов	Проведение соревнований	Ведение социальных сетей	Участие в городских мероприятиях
Марий Эл	2015 г	10 команд	+	+	Посещение сборов	+	+	Дни открытых дверей
Краснодарский край	2008 г	40 команд	+	+	+	+	+	TV; Концерты; Коллаборации с другими организациями
Воронеж	2023 г	40 команд	+	+	+	+	+	TV; Проведение детских фестивалей
Волгоград	2005 г	47 команд	+	+	+	+	+	Участие в гала концертах; Проект: «Встреча с чемпионами»
Нижний Новгород	2015 г	8 команд	+	+	+	+	+	Участие в спортивных шоу
Тульская область	2009 г	17 команд	+	+	+	+	+	Открытые тренировки, участие в конкурсах

В первых двух колонках отображены фактические данные о региональных федерациях. Мы специально рассматривали федерации, как недавно созданные, так и те, кто функционирует уже более 10 лет. Также мы сопоставили количество команд в каждой региональной Федерации – цифры варьируется от 8 до 47; сделав вывод, что изначально грамотно построенная стратегия по развитию эстетической гимнастики в регионе напрямую ведет к увеличению количества официально заявленных региональных команд. В свою очередь, это указывает на массовость данного вида спорта в этом регионе и наличие к нему интереса среди местной молодежи.

Третий рассмотренный нами показатель – непосредственное участие этих команд в соревнованиях. Абсолютно все команды принимают участие в турнирах, но проблема в том, что не каждая Федерация активно «транслирует» данную информацию в местных СМИ, на своих официальных ресурсах. Например, Федерация эстетической гимнастики Краснодарского Края на всех сайтах, во всех социальных сетях, пишет о достижениях своих спортсменок: сколько медалей «в копилке» у каждой команды, где и когда они стали чемпионками, сколько девушек получили звание Мастеров спорта. Все их данные подсчитаны и опубликованы. Как следствие, мы можем предположить, что, выбирая вид спорта для своего ребенка, местные жители будут обращать на это внимание в своих предпочтениях. Чем чаще будут осуществляться выезды местных региональных команд на турниры, тем больше будет информационных поводов для упоминания об этом по различным каналам, и тем самым процесс активного развития данного вида спорта в регионе пойдёт быстрее.

Четвертый показатель, на который мы посчитали, что нужно обратить внимание – это организация и проведение спортивных сборов в этом виде спорта. Пять из шести регионов организывают сборы на своих местных базах. Только представители Марий Эл проводят спортивные сборы по эстетической гимнастике не у себя в республике. Мы считаем, что проведение сборов на своих территориальных базах напрямую способствует привлечению местных детей в эстетическую гимнастику. Сроки спортивных сборов варьируются от одной до трех недель. За этот период можно еще активнее вовлечь юных спортсменок в тренировочный процесс, обучить базовым движениям, опробовать умение их работать в команде. Как следствие, «закрепить» еще большее перспективных гимнасток за данным видом спорта с дальнейшей положительной перспективой долготелних их занятий.

Следующий показатель, который мы проанализировали, связан с самими соревнованиями, их проведением. И это тоже повод заявить о себе на разных информационных площадках; привлечь спонсоров, региональный спорткомитет и региональные органы власти в целом. Это может быть размещение данной информации о предстоящем соревновательном старте на досках объявлений, билбордах. Правильно организованные в контексте информационной поддержки соревнования – это еще один эффективный канал по вовлечению девочек и девушек в эстетическую гимнастику. Яркий макияж, красивые купальники, синхронное и гармоничное исполнение движений тела, которое выливается в

полноценный мини-спектакль под захватывающее музыкальное сопровождение, – всё это можно наблюдать на соревнованиях по данному виду спорта. Поэтому следует отметить, что все из рассмотренных в нашей таблице региональных федераций проводит на своих базах турниры различного уровня.

Ведение социальных сетей, является особо действенным видом продвижения эстетической гимнастики. Все представленные региональные федерации имеют собственный сайт, где транслируется тренировочный процесс, объявления о наборе групп, анонсы соревнований и сборов; поздравления команд с победами на соревнованиях. Краснодарский край, а именно спортивный клуб «Небеса», помимо развитых социальных сетей, где есть небольшие тренировки для домашних условий, рекомендации для родителей, тренировочный процесс, результаты соревнований, жизнь гимнасток и тренеров, они имеют сайт, где родители могут записать девочек на пробное занятие, заполнив анкету, где можно посмотреть, как проходят тренировки для юных спортсменов, увидеть раздел с отзывами. Спортивный клуб «Небеса» имеет онлайн школу для детей и франшизы для тренеров. На данный момент-они лидеры по количеству занимающихся, открытых филиалов и продвижению эстетической гимнастики в своем регионе.

Далее мы проанализировали деятельность региональных федераций вне рамок тренировочного процесса, для оценки популяризации эстетической гимнастики в регионах. Республика Марий Эл проводят дни открытых дверей у себя в школах, принимают участие в городских мероприятиях: мастер-классы и выступления на 9 мая, а также выступления на уличных фестивалях. Представительницы Краснодарского Края часто сотрудничают как с местным телевидением, так и с федеральными каналами, устраивают шоу-концерты с привлечением артистов, принимают участия во Всероссийских фестивалях, приглашают родителей на занятия, для тренеров проводятся судейские семинары.

Представители Воронежской области, также делают акцент на телевидение и проведение детских фестивалей. Фестивали предоставляют детям возможность общаться со своими сверстниками, заводить новых друзей и участвовать в совместных активностях. Отличительной чертой Волгоградской региональной федерации эстетической гимнастики является создание проекта «Встреча с Чемпионом». Целью мастер-класса является ретрансляция уникального преподавательского опыта, передача руководителем мастер-класса его участникам «инновационных продуктов», полученных в результате творческой, экспериментальной деятельности тренера-преподавателя, проводящего мастер-класс. Как правило, проведение таких мероприятий влияет на повышение мотивации спортсменок к продолжительному спортивному пути. Важно заметить, что у данной региональной федерации наибольшее количество выступающих команд. Нижегородская областная федерация эстетической гимнастики довольно редко принимает участие в городских и иных мероприятиях. Тульская региональная федерация эстетической гимнастики принимают участия в конкурсах, в торжественных церемониях открытия и

закрытия различных спортивных мероприятий, проводят бесплатные открытые тренировки и организуют мастер-классы для своих воспитанниц.

**Выводы.** Мы считаем, что проведенная нами оценка определенных показателей у ведущих региональных Федераций по эстетической гимнастике может способствовать разработке эффективных рекомендаций для всех местных организаций по этому виду спорта.

### Литература

1. Винер, И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика : учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художественной гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. – С. 3-14.

2. Кузнецов П.К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук. СПб., 2013. – 30 с.

*Захарова Яна Владимировна – аспирант кафедры психологии, философии и социологии zaharovayana70@gmail.com Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Балаева Ольга Евгеньевна – к.ф.н., доцент, руководитель направления магистерской подготовки 39.04.01 «Социология» olga-balaeva@mail.ru Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### ASSESSMENT OF THE ACTIVITIES OF REGIONAL AESTHETIC GYMNASTICS FEDERATIONS IN RUSSIA IN MODERN CONDITIONS.

*Zakharova Yana Vladimirovna - postgraduate student of the Department of the Psychology, philosophy and sociology zaharovayana70@gmail.com Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Balaeva Olga Evgenievna – Ph.D., Associate Professor, head of the program 39.04.01 «Sociology» olga-balaeva@mail.ru Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. This study is devoted to assessing the activities of regional aesthetic gymnastics federations in order to formulate further methodological recommendations for the popularization of this sport in the regions.*

*Keywords: aesthetic gymnastics, popularization, regional federation, mass sports*

### References

1. Viner, I.A. History of origin, current state and prospects for the development of rhythmic gymnastics / I.A. Wiener, L.A. Karpenko // Rhythmic gymnastics: a textbook for coaches, teachers and students. physical culture / All-Russian Federation of Rhythmic Gymnastics; SPbGAFK im. P. F. Lesgaft; edited by L. A. Karpenko. - M., 2003. – P. 3-14.

2. Kuznetsov P.K. Mass sports in modern Russia: social factors of reproduction and development: abstract of a dissertation for the degree of candidate of sociological sciences. St. Petersburg, 2013. – 30 s.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТСМЕНОК 15-16 ЛЕТ В КОМАНДЫ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Зацепина А.А., Клецов К.Г.

*Аннотация.* В данной статье представлена информация о совершенствовании системы отбора спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике путем учета темперамента и способности эффективно работать в команде.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, групповые упражнения, система отбора, отбор в команды групповых упражнений, формирование составов групповых упражнений, темперамент, способность эффективно работать в команде

**Введение.** Художественная гимнастика является одним из наиболее успешных для нашей страны видов спорта. Высокий уровень Российских спортсменок свидетельствует о наличии отечественной тренерской школы высочайшего уровня.

Однако необходимо отметить, что научно-методическая обеспеченность подготовки спортсменок в художественной гимнастике в большей степени характерна для спортсменок-одиночниц [2, 6]. Подготовка квалифицированных команд групповых упражнений на практике часто складывается стихийно или путем сочетания спортсменок-одиночниц, подходящих друг-другу по внешним данным.

На наш взгляд подготовка команды групповых упражнений обладает своей ярко выраженной спецификой. Выражается прежде всего такая специфика в необходимости внимательного и даже чуткого взаимодействия спортсменок на уровне тонкой координации и взаимопонимания. К таким особенностям работы гимнастки-одиночницы не всегда готовы, поскольку в процессе многолетнего отбора одним из важных качеств является индивидуализм и индивидуальность.

В этой связи мы считаем, что отбор спортсменок в команды групповых упражнений по художественной гимнастике имеет свои особенности.

**Объект исследования** – система отбора спортсменок в команды групповых упражнений по художественной гимнастике.

**Предмет исследования** – особенности отбора спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике с учетом темперамента и способности эффективно работать в команде.

**Цель исследования** – разработать эффективные рекомендации по отбору спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике с учетом темперамента и способности эффективно работать в команде.

**Научная новизна** исследования заключается в определении эффективных рекомендаций по отбору спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике с учетом темперамента и способности эффективно работать в команде.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении раздела система отбора в художественной гимнастике сведениями об особенностях отбора спортсменок 15-16 лет в команды групповых упражнений по художественной гимнастике с учетом темперамента и способности эффективно работать в команде.

**Основная часть.** Групповые упражнения художественной гимнастики отличаются от индивидуальных упражнений прежде всего наличием взаимодействия между спортсменками, основными из которых являются переброски предмета и сотрудничества [2, 7]. Переброски и сотрудничества характеризуются различной дальностью и скоростью полета предмета. Именно исполнение перебросок и сотрудничеств с различными характеристиками полета предметов, по нашему мнению, являются наиболее важными специфическими компонентами подготовленности гимнасток в групповых упражнениях.

При исполнении такого рода взаимодействий в художественной гимнастике психологические особенности спортсменок, на наш взгляд, могут иметь существенное значение [1, 3, 4, 5].

Нами был проведен корреляционный анализ между специальной подготовленностью и способностью эффективно работать в команде [3] у спортсменок 15-16 лет в художественной гимнастике. В результате определено, что имеется высокая взаимосвязь между изучаемыми показателями, коэффициенты корреляции достоверны и составили 0,76 и 0,77.

Таким образом спортсменки, обладающие способностью эффективно работать в команде, более качественно исполняют бросок и ловлю предмета в процессе перебросок и сотрудничеств. На наш взгляд, это связано с их готовностью и способностью подстроиться под особенности спортсменок-партнеров.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости учета способности эффективно работать в команде при формировании составов групповых упражнений в художественной гимнастике.

Также нами был проведен анализ специальной подготовленности у гимнасток 15-16 лет различного темперамента. В результате определено (табл. 1), что наилучшими показателями специальной подготовленности обладают спортсменки сангвиники (эффективность 99%) и холерики (эффективность 95%). По нашему мнению, это может быть связано с такими свойствами их психики как чувствительность, оптимистичность и активность у холериков, общительность, контактность и отзывчивость у сангвиников [5]. Флегматики (эффективность 84%) и меланхолики (эффективность 79%) уступают в качестве исполнения специфических для групповых упражнений художественной гимнастики заданий.

Таким образом спортсменки, обладающие экстравертированными типами темперамента, оказались наиболее эффективными в групповом взаимодействии. По имеющимся научным данным [5] субъективно-переживаемое время холериков и сангвиников опережает течение объективного времени, такая особенность восприятия времени позволяет им быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства и даже предвосхищать события, что важно в групповых упражнениях художественной гимнастики.

**Таблица 1. – специальная подготовленность гимнасток 15-16 лет различных типов темперамента, баллы/уровень**

	<b>Сангвиники</b>	<b>Холерики</b>	<b>Флегматики</b>	<b>Меланхолики</b>
Испытание 1	2,1±0,05 высокий	2,0±0,13 высокий	2,0±0,10 высокий	1,5±0,67 средний
Испытание 2	2,3±0,15 высокий	2,4 высокий	2,0±0,61 выше среднего	2,0±0,57 выше среднего
Испытание 3	2,1±0,05 высокий	2,0±0,15 высокий	1,5±0,93 средний	1,7±0,34 выше среднего
Испытание 4	2,4 высокий	2,2±0,40 высокий	2,1±0,44 выше среднего	2,0±0,47 выше среднего

Полученные результаты также свидетельствуют о необходимости учета темперамента при формировании составов групповых упражнений в художественной гимнастике.

**Выводы.** Таким образом можно заключить, что при сопоставимом уровне специальной подготовленности гимнасток при формировании составов групповых упражнений в художественной гимнастике необходимо отдавать предпочтение спортсменкам 15-16 лет, обладающим способностью эффективно работать в команде и имеющим темперамент сангвиника или холерика.

### **Литература**

1. Вагапова Н.А., Андриянова А.А., Кузьмичева Е.А. Коммуникативные качества личности как фактор бесконфликтного взаимодействия. Научная статья. – 2009 г. – стр. 47-51.

2. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014.

3. Муравьев О.И. Психология коммуникативной компетентности: Учебник. – Томск. Изд-во Том. Ун-та, 2012.

4. Обозов Н.Н., Щёкин Г.В. Психология работы с людьми: Советы руководителю: Учебное пособие. – 6-е изд. Стереотип. – К.: МАУП, 2004.

5. Обозов, Н. Н. Типы личности, темперамент и характер: (Метод. пособие) / Н. Н. Обозов; Междунар. акад. психол. наук, Шк. практ. психологии. - СПб.: Б. и., 1995.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022г. №984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

7. 2022-2024 Правила по художественной гимнастике. Утвержденные Исполнительным комитетом ФИЖ.

*Зацепина Анна Андреевна, обучающийся 4 курса кафедра теории и методики гимнастики, zatsepina.anna14@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Клецов Константин Геннадьевич, к.п.н., доцент кафедра теории и методики гимнастики, kletsov.kg@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное*

бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

## IMPROVING THE SYSTEM FOR SELECTION OF WOMEN ATHLETES AGED 15-16 YEARS OLD FOR GROUP EXERCISES TEAMS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Zatsepina Anna Andreevna, 4th year student of the Department of Theory and Methodology of gymnastics, zatsepina.anna14@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".

Kletsov Konstantin Gennadievich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of gymnastics, kletsov.kg@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".

*Abstract.* This article provides information on improving the system for selecting female athletes aged 15-16 years into groups of group exercises in rhythmic gymnastics by taking into account temperament and the ability to work effectively in a team.

*Keywords:* rhythmic gymnastics, group exercises, selection system, selection for group exercise teams, formation of group exercise compositions, temperament, ability to work effectively in a team

### References

1. Vagapova N.A., Andriyanova A.A., Kuz'micheva E.A. *Kommunikativnye kachestva lichnosti kak faktor beskonfliktnogo vzaimodejstviya.* Nauchnaya stat'ya. – 2009 g. – str. 47-51.
2. Karpenko L. A., Rumba O. G. *Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki v hudozhestvennoj i esteticheskoy gimnastike : ucheb. posobie / pod obshchej red. L. A. Karpenko, O. G. Rumba.* – M.: Sovetskij sport, 2014.
3. Murav'ev O.I. *Psihologiya kommunikativnoj kompetentnosti: Uchebник.* – Tomsk. Izd-vo Tom. Un-ta, 2012.
4. Obozov N.N., SHCHyokin G.V. *Psihologiya raboty s lyud'mi: Sovety rukovoditelyu: Uchebnoe posobie.* – 6-e izd. Stereotip. – K.: MAUP, 2004.
5. Obozov, N. N. *Tipy lichnosti, temperament i harakter : (Metod. posobie) / N. N. Obozov; Mezhdunar. akad. psihol. nauk, SHk. prakt. psihologii.* - SPb. : B. i., 1995.
6. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 15 noyabrya 2022g. №984 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta «hudozhestvennaya gimnastki».*
7. *2022-2024 Pravila po hudozhestvennoj gimnastike. Utverzhennyye Iсполnitel'nyim komitetom FIZH.*

УДК 796

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Згирскис Д.И.

*Аннотация.* В статье представлены данные о современном состоянии проблемы сохранения здоровья и физической работоспособности женщин среднего возраста с ПОДА, особенности их психофункционального состояния. Внимание уделяется обзору

*методологических подходов к использованию АФК оздоровительной направленности в тренировке лиц с ПОДА.*

**Ключевые слова:** *оздоровительная тренировка, поражение опорно-двигательного аппарата, женщины среднего возраста*

В последние десятилетия XX века условия труда и сам процесс работы претерпели кардинальные изменения в связи с научно-технической революцией. Автоматизация производства и улучшение условий жизни привели к уменьшению двигательной активности большинства людей, что сказалось на нервно-рефлекторных связях в организме. Борьба с гиподинамией, вызванной ограничением подвижности в различных сферах деятельности, стала актуальной проблемой.

Детренированность двигательной системы и функциональных систем организма человека, обеспечивающих мышечную работу энергетическими и пластическими ресурсами, создает предпосылки, при которых неожиданные психоэмоциональные воздействия на человека и даже не очень большая физическая нагрузка вызывают сильную стресс-реакцию.

Социальные и медицинские меры не приводят к ожидаемым результатам в сохранении здоровья, поэтому в современном обществе растет потребность в развитии физических способностей через физические тренировки. Эти тренировки стимулируют интеллектуальные процессы, повышают двигательную активность и способствуют здоровью и долголетию.

Однако, на постоянной основе в процесс оздоровительной тренировки вовлечено не более 10% граждан Российской Федерации, из них, в лучшем случае, десятая часть – женщины зрелого возраста

По данным Даяновой Р.Р. в среднем по России первичная заболеваемость (по обращаемости за медицинской помощью) населения всеми болезнями в 2015 г. повысилась по сравнению с 2000 годом в 1,5 раза. При этом уровень заболеваемости остается довольно высоким.

Женщина, в силу ее более высокой эмоциональности, становится наиболее легкой мишенью для развития стрессового состояния, и, как следствие, она более подвержена психосоматическим расстройствам, значительно снижающим ее работоспособность, и приводящим к развитию стойкой патологии со стороны различных органов и систем.

Тяжелые заболевания и травмы оказывают сильное воздействие на различные аспекты психики человека, вызывая стресс, отчаяние, страх за будущее и изменения в личностных качествах и социальной сфере жизни. Эти изменения часто обусловлены не только физическими повреждениями, но и глубинными бессознательными механизмами психологической защиты, которые сказываются на межперсональных, социальных и профессиональных аспектах функционирования.

Для лиц с инвалидностью требуются значительные усилия для адаптации к консервативным условиям и восстановлению полноценной жизни. Спорт выступает важным средством психофизической и социальной реабилитации для инвалидов с ПОДА. Исследования подтверждают положительное воздействие

спорта на физическую подготовленность и самостоятельную двигательную активность инвалидов с ДЦП. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, арттерапия и танцевально-двигательная терапия оказывают благоприятное воздействие, снижая ограничения подвижности и оптимизируя психическое состояние. Спорт становится не только средством физической, но и психологической реабилитации, позволяя инвалидам самореализовываться в спорте и повседневной жизни.

Методический подход отражает выбор определенной концепции в решении специфических задач адаптивной физической культуры, предполагает наличие альтернативных вариантов оптимизации средств и методов. Так, например, для обучения движениям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями используются не только традиционные методические подходы, но и нетрадиционные (обучение двигательным действиям с заданным результатом).

В настоящее время широкое распространение получили тренажерные устройства, позволяющие не только обучать движениям, но и контролировать действия занимающихся. Главная задача состоит в том, чтобы физические упражнения (далее – ФУ) стали потребностью лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Для этого используются следующие методические приемы и методы: сочетание различных ФУ; вариативность техники (исходное положение, темп, ритм, усилие, скорость амплитуда); разнообразные вербальные и невербальные методы и методические приемы, словесные и наглядные способы воздействия, музыки, медитации, внушения, психотренинги, активизирующие все органы чувств, концентрирующие на обучении и совершенствовании двигательных умений; вариативность внешних факторов среды при выполнении ФУ, при разных погодных условиях, в помещении, в соответствии с гигиеническими условиями.

В заключение статьи можно отметить, что исследование теоретико-методических основ оздоровительной тренировки женщин среднего возраста, страдающих поражением опорно-двигательного аппарата, выявило существенные аспекты, важные для улучшения качества жизни данной категории населения. Современное состояние проблемы подчеркивает актуальность научных исследований в данной области, учитывая изменяющиеся социальные и демографические условия.

Основываясь на текущих теоретико-методических аспектах, предложенных в статье, можно сделать вывод о необходимости дальнейших исследований для разработки эффективных программ оздоровительной тренировки, адаптированных к особенностям женского организма в среднем возрасте с поражением опорно-двигательного аппарата. Эти исследования должны учитывать как физиологические, так и психологические аспекты, с тем чтобы создать наиболее эффективные и персонализированные подходы.

В контексте улучшения общественного здоровья и поддержания трудоспособности женщин среднего возраста, акцент на развитие оздоровительных программ, в том числе с использованием современных технологий и инноваций в тренировочном процессе, является ключевым. Это

позволит не только улучшить физическое состояние, но и повысить психологическое благополучие, что важно для общего качества жизни.

### Литература

1. Изаак С.И., Малиц В.Н., Рожков П.А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 104–109.
2. Даянова Р. Р. Заболеваемость населения России // NovaInfo. Ru. – 2016. – Т. 2. – №. 45. – С. 151-156.
3. Евсеев С., Евсеева О. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – Litres, 2022.
4. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
5. Воронов Н. А. Современные вопросы адаптивной физической культуры // Эпоха науки. –2018. – № 14. – С. 231–233.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – 2020. – С. 181.

*Zgirskis Dmitriy Igorevich, diman066@yandex.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.*

#### *THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF WELLNESS TRAINING FOR MIDDLE-AGED WOMEN WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM: CURRENT STATE*

*Zgirskis Dmitriy Igorevich, diman066@yandex.ru, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow.*

*Abstract. The article presents data on the current state of the problem of maintaining the health and physical performance of middle-aged women with disabilities, the peculiarities of their psychofunctional state. Attention is paid to the review of methodological approaches to the use of ROS of a wellness orientation in the training of people with POD.*

*Keywords: wellness training, damage to the musculoskeletal system, middle-aged women*

#### *References*

1. Izaak S.I., Malic V.N., Rozhkov P.A. Razvitie adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sporta v sovremennoj situacii obshchestvennogo razvitiya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. – № 9 (151). – S. 104–109.
2. Dayanova R. R. Zabolevaemost' naseleniya Rossii // NovaInfo. Ru. – 2016. – Т. 2. – №. 45. – S. 151-156.
3. Evseev S., Evseeva O. Tekhnologii fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoj kul'ture. – Litres, 2022.
4. Psihologiya fizicheskoj kul'tury: Uchebnik / Pod red. YAkovlev B.P. – М.: Sport, 2016. – 624 s.
5. Voronov N. A. Sovremennye voprosy adaptivnoj fizicheskoj kul'tury // Epoha nauki. –2018. – № 14. – S. 231–233.
6. Begidova T. P. Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoj kul'tury. – 2020. – S. 181.

## ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ И АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОГО КЛАСТЕРА НА ТЕРРИТОРИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Землинский Э.В., Шварёв И.Д., Логинова О.А.

*Аннотация.* Данная статья посвящена рассмотрению перспективности и актуальности создания спортивно-туристического кластера на территории Калининградской области. Раскрыта сущность понятия концепции «спортивно-туристический кластер». Дается краткая характеристика явлению, анализируется его актуальность в современных условиях.

*Ключевые слова:* спортивно-туристический кластер, инновация, туристский поток, спортивные сооружения

В статье рассмотрена актуальность проекта по развитию спорта и туризма в Калининградской области путём создания спортивно-туристического кластера. Актуальность спортивно-туристического кластера на территории Калининградской области заключается в улучшении экономической ситуации в регионе, продвижению здорового образа жизни, увеличению числа туристов и повышению общей привлекательности области для жителей и гостей.

По данным Министерства по культуре и туризму в Калининградской области, по состоянию на 1 января 2022 года функционировало 318 коллективных средств размещения, номерной фонд составил 8 268 номера. Номерной фонд классифицированных коллективных средств размещения – 6 894 ед. Основная часть номерного фонда сосредоточена в административном центре (Калининград) и городах-курортах (Зеленоградск и Светлогорск) [3].

По данным Калининградстата, с января по август 2023 года туристы совершили 967 068 поездок в Калининградскую область. Это на 91% больше, чем за первые восемь месяцев 2022 года. Объем услуг турагентств, туроператоров и прочих услуг по бронированию и сопутствующим услугам в области за восемь месяцев 2023 года составил 1 408,7 млн рублей (в сопоставимых ценах рост 16,2% по сравнению с аналогичным периодом 2022 года), [10]. С января по июль 2022 года туристский поток в Калининградскую область составил 441 170 туристских поездок. Объем туристического рынка региона за семь месяцев возрос до 1 152,7 млн рублей (рост 87,2% по сравнению с аналогичным периодом 2021 года) [6].

Из статистического отчета Министерства спорта Калининградской области по форме 1-ФК за 2022 год численность занимающихся физической культурой и спортом на территории Калининградской области составляет: 469855 человек [7] из общего количества проживающих на территории области за 2022 год: 1 027 678 человек [9].

О развитии спорта в самом западном регионе страны на выставке-форуме «Россия» 29 декабря 2023 года, рассказала действующий министр спорта Калининградской области пятикратная олимпийская чемпионка Н.С. Ищенко.

По её словам, сейчас доля калининградцев, которые регулярно занимаются спортом, уже превышает 50% и продолжает расти (официальные данные за 2023 год ещё не опубликованы в открытом доступе) [2]. Так же, Ищенко Н.С., сообщила на заседании профильного комитета Законодательного Собрания, от 14 июня 2023 года о том, что потребность населения в спортивных объектах обеспечена на 52% [5]. Эти данные говорят о том, что спорт в жизни калининградцев занимает не последнюю роль и соответственно, перспектива развития в данной области уместна.

Численность спортивных сооружений с учетом объектов городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культурой и спортом на территории Калининградской области, составляет: 2114 единицы (данные приведены из статистического отчета Министерства спорта Калининградской области за 2022 год) [8].

Рассмотрим обоснование перспективности региона для создания на его территории кластера. По итогам 2023 года Журнал «Отдых в России» [4] и Центр информационных коммуникаций «Рейтинг» [4] провели девятое ежегодное исследование, посвященное развитию внутреннего и въездного туризма, туристической привлекательности российских регионов, их туристическому потенциалу и популярности среди отечественных и иностранных туристов. Для составления рейтинга были собраны, изучены и проанализированы статистические данные, публикации в СМИ, а также взяты комментарии у федеральных и региональных экспертов.

Проведя исследование Журнал «Отдых в России» и Центр информационных коммуникаций «Рейтинг», пришли к выводу, что основными критериями для оценки развития туристической отрасли российских регионов, их туристической привлекательности и потенциала, а также популярности среди отечественных и иностранных туристов являются следующие показатели:

1. Уровень развития туристической отрасли и гостиничной инфраструктуры.
2. Доходность отрасли туризма и гостеприимства, ее вклад в экономику региона.
3. Развитие санаторно-курортной отрасли региона: доходы санаторно-курортных организаций от предоставляемых услуг.
4. Популярность региона у туристов, приезжающих на несколько дней.
5. Популярность региона у иностранцев: численность иностранных граждан, размещенных в коллективных средствах размещения.
6. Туристская уникальность и привлекательность региона: количество объектов культурного наследия, включенных в государственный реестр.
7. Уровень преступности в регионе.
8. Интерес к региону в интернете как к месту отдыха.
9. Продвижение туристического потенциала региона в информационном пространстве.
10. Туристский поток [4].

Данные рейтинга на основании вышеперечисленных критериев представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Национальный туристический рейтинг – 2023 «Лидеры»**

№	Наименование субъекта РФ	Баллы
Золото («Лидеры»)		
1	Город федерального значения Москва	110,2
2	Московская область	108,3
3	Краснодарский край	108,1
4	Город федерального значения Санкт-Петербург	107,2
5	Республика Крым	101,1
6	Ставропольский край	100,4
7	Приморский край	97,3
8	Алтайский Край	97,2
9	Самарская область	95,4
10	Республика Татарстан	91,1
–	–	–
17	Калининградская область	85,8

В первую «золотую» группу рейтинга под названием «Лидеры» вошли регионы с 1-го по 30-е место включительно. В «золотой» группе Калининградская область, заняла 17 место с баллом 85,8. Это говорит о значительной популярности этого направления у отечественного туриста, соответственно и о привлекательности региона.

Так же популярность этого туристического направления подтверждает исследование сервиса бронирования отелей МТС Travel [1]. В этом исследовании проанализирован обезличенный турпоток за пределы домашнего региона минимум с одной ночевкой, при этом не дольше двух недель, за анализируемый период с января по июль 2022 и 2023 года. По результатам исследования рассмотрим ТОП-10 регионов РФ по приросту турпотока в 2023 году. Динамика ежегодного прироста представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1 – ТОП-10 регионов РФ по приросту турпотока в 2023 году**

Калининградская область вошла в пятерку лидеров по росту числа визитов за год (+24% поездок по отношению к 2022 году) [1]. Исходя из данных

диаграммы, можно сделать вывод, что Калининград является одним из лидеров по числу прироста туристического потока и все больше путешественников привлекает данный регион. Важно отметить значимость данного показателя, являющегося одним из ключевых оценочных показателей туристического рынка.

Туристский поток по субъекту (региону) Российской Федерации (по числу туристских поездок) – общее количество туристских поездок, совершенных российскими и иностранными туристами в пределах определенного субъекта (региона) Российской Федерации.

Создание спортивно-туристического кластера, объединяющего государственные спортивные объекты и бизнес структуры (магазины, кафе, гостиницы и т.д.) сформируют устойчивое социальное развитие сферы физической культуры и спорта в Калининградской области.

Уникальность заключается в создании центра скопления современных (специфичных) видов спорта, про который люди (туристы, спортсмены) смогут узнать и попробовать позаниматься каждым из них в одном месте, за один отпуск.

Потенциал проекта состоит в интеграции спортивной и туристической инфраструктуры на территории Калининградской области: создание уникального пространства и интеграции спортивных услуг, отдыха и развлечений. На территории кластера будут располагаться следующие объекты по видам спорта: скалолазание, скейтбординг, брейкинг, сквош, BMX.

Проект по созданию спортивно-туристического кластера «современных» видов спорта на территории Калининградской области может быть отнесен к нескольким классификациям инноваций:

1. Технологическая инновация: использование новых технологий или инновационных решений в области спорта и туризма.

2. Социальная инновация: на решение социальных проблем или удовлетворение потребностей определенной группы людей через спортивную и туристическую деятельность.

3. Продуктовая инновация: новые продукты или услуги в области спорта и туризма, которые не существовали ранее.

4. Бизнес-модельная инновация: новые модели бизнеса или образы предоставления услуг в спортивной и туристической отраслях.

Спортивно-туристический кластер в Калининградской области будет являться инновационным продуктом, сочетающим различные аспекты развития спорта и туризма. Концепция создания кластера базируется на стратегическом подходе, направленном на увеличение attractiveness региона для спортивных и туристических мероприятий. В основе этой инновационной составляющей лежит комбинирование спортивной и туристической инфраструктуры региона. Необходимо создание современных спортивных объектов и улучшение уже существующих.

Однако инновационная составляющая кластера не ограничивается только созданием спортивных объектов. Важным элементом концепции является также развитие туристической инфраструктуры, направленное на обеспечение комфортного и увлекательного пребывания туристов в регионе. Это включает в себя создание современных гостиничных комплексов, ресторанов, магазинов и

других объектов инфраструктуры, оснащенных современными технологиями и предлагающих широкий спектр услуг.

Кластер предполагает возможности для активного отдыха, спортивных соревнований и культурных открытий, привлекая внимание и интерес со стороны как местных жителей, так и гостей из других регионов и стран.

Важной составляющей данной концепции является интеграция спорта и туризма. Кластер предлагает различные образовательные и развлекательные программы, которые будут объединять спортивные занятия с экскурсиями, посещением достопримечательностей и другими туристическими мероприятиями. Такая интерактивность позволяет туристам не только насладиться прекрасной природой и культурными богатствами Калининградской области, но и активно участвовать в спортивных мероприятиях и тренировках.

Кластер будет способствовать развитию экономики региона, привлечению инвестиций и созданию новых рабочих мест. Он также будет обеспечивать повышение международной привлекательности Калининградской области, привлекая спортсменов, туристов и деловых партнеров со всего мира.

Анализируя структуру спортивных сооружений с учетом объектов городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культурой и спортом, был сформирован вывод, что в данной области не хватает спортивной инфраструктуры по тем видам спорта, деятельность которых будет представлена в проекте спортивно туристического кластера, а именно: скалолазание, скейтбординг, брейкинг, сквош, BMX.

Все эти данные свидетельствуют об актуальности и перспективности создания спортивно-туристического кластера на территории Калининградской области.

### Литература

1. Аналитика МТС Travel: в 2023 году внутренний турпоток вырос на 10% // МТС [Электронный ресурс]. – URL: <https://moskva.mts.ru/about/media-centr/soobshheniya-kompanii/novosti-mts-v-rossii-i-mire/2024-01-22/analitika-mts-travel-v-2023-godu-vnutrennij-turpotok-vyros-na-10> (дата обращения: 07.02.2024)

2. В 2023 году калининградская область приросла новыми чемпионами и объектами спорта // международная выставка-форум Россия [Электронный ресурс]. – URL: <https://russia.ru/news/v-2023-godu-kaliningradskaia-oblast-prirosla-novymi-chempionami-i-obiektami-sporta> (дата обращения: 07.02.2024)

3. Николаева, В.Н., Рудольф, С.В., Комар, О.Н. Анализ статистических показателей туризма в калининградской ОБЛАСТИ // Вестник молодежной науки. - Калининград: «Калининградский государственный технический университет», 2023

4. Национальный туристический рейтинг – 2023 // Журнал «Отдых в России» [Электронный ресурс]. – URL: [https://rustur.ru/nacionalnyj-turisticheskij-rejting-2023?roistat\\_visit=557258](https://rustur.ru/nacionalnyj-turisticheskij-rejting-2023?roistat_visit=557258) (дата обращения: 05.02.2024)

5. Потребность жителей Калининградской области в спортивных объектах обеспечена на 52% // «Baltic News» [Электронный ресурс]. – URL:

<https://balticnews.ru/potrebnost-zhitelej-kaliningradskoj-oblasti-v-sportivnyh-obekтах-obespechena-na-52/?ysclid=ls0evuvy3f970582030> (дата обращения: 18.03.2024)

6. Сайт Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Калининградской области [Электронный ресурс]. – URL: [https://kaliningrad.gks.ru/statistical\\_news/document/181186?ysclid=lddd806p2142312256](https://kaliningrad.gks.ru/statistical_news/document/181186?ysclid=lddd806p2142312256)

7. Статистическая информация // Министерство спорта Калининградской области URL: <https://sport.gov39.ru/deyatelnost/statisticheskaya-informatsiya/> (дата обращения: 18.03.2024)

8. Статистическая информация // Министерство спорта Калининградской области URL: <https://sport.gov39.ru/deyatelnost/statisticheskaya-informatsiya/> (дата обращения: 18.03.2024)

9. Тема в цифре. Население Калининградской области // Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Калининградской области [Электронный ресурс]. – URL: [https://39.rosstat.gov.ru/statistical\\_news/document/221301](https://39.rosstat.gov.ru/statistical_news/document/221301) (дата обращения: 07.02.2024)

10. Туризм // Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Калининградской области [Электронный ресурс]. – URL: [https://39.rosstat.gov.ru/statistical\\_news/document/221301](https://39.rosstat.gov.ru/statistical_news/document/221301) (дата обращения: 07.02.2024)

*Землинский Эдуард Валерьевич, студент 4-ого года обучения социально-гуманитарного факультета кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, eduardzemlinskii@yandex.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Шварёв Иван Дмитриевич, студент 4-ого года обучения социально-гуманитарного факультета кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, vanya.shvarev.2002@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Логинава Ольга Александровна, к.э.н., старший преподаватель кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, 5066097@gmail.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *PROSPECTS AND RELEVANCE OF CREATION OF A SPORTS AND TOURIST CLUSTER IN THE TERRITORY OF THE KALININGRAD REGION*

*Zemlinsky Eduard Valerievich, 4rd year student of the Social and Humanitarian Faculty of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzina, eduardzemlinskii@yandex.ru, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow.*

*Shvarev Ivan Dmitrievich, 4rd year student of the Social and Humanitarian Faculty of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzina, vanya.shvarev.2002@mail.ru, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow.*

*Loginova Olga Aleksandrovna, Ph.D., senior lecturer of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after. V.V. Kuzina, 5066097@gmail.com, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article is devoted to the consideration of the prospects and relevance of creating a sports and tourism cluster in the Kaliningrad region. The essence of the concept of the "sports and*

tourism cluster” concept is revealed. A brief description of the phenomenon is given and its relevance in modern conditions is analyzed.

Keywords: sports and tourism cluster, innovation, tourist flow, sports facilities

#### References

1. *Analitika MTS Travel: v 2023 godu vnutrenniy turpotok vyros na 10% // MTC [Elektronnyy resurs].* – URL: <https://moskva.mts.ru/about/media-centr/soobshheniya-kompanii/novosti-mts-v-rossii-i-mire/2024-01-22/analitika-mts-travel-v-2023-godu-vnutrennij-turpotok-vyros-na-10> (data obrashcheniya: 07.02.2024).

2. *V 2023 godu kaliningradskaya oblast' prirosla novymi chempionami i ob'yektami sporta // mezhdunarodnaya vystavka-forum Rossiya [Elektronnyy resurs].* – URL: <https://russia.ru/news/v-2023-godu-kaliningradskaya-oblast'-prirosla-novymi-chempionami-i-obiektami-sporta> (data obrashcheniya: 07.02.2024).

3. *Nikolayeva, V.N., Rudol'f, S.V., Komar, O.N. Analiz statisticheskikh pokazateley turizma v kaliningradskoy OBLASTI // Vestnik molodezhnoy nauki. - Kaliningrad: «Kaliningradskiy gosudarstvennyy tekhnicheskiy universitet», 2023.*

4. *Natsional'nyy turisticheskij reyting – 2023 // Zhurnal «Otdykh v Rossii» [Elektronnyy resurs].* – URL: [https://rustur.ru/nacionalnyj-turisticheskij-rejting-2023?roistat\\_visit=557258](https://rustur.ru/nacionalnyj-turisticheskij-rejting-2023?roistat_visit=557258) (data obrashcheniya: 05.02.2024).

5. *Potrebnost' zhiteley Kaliningradskoy oblasti v sportivnykh ob'yektakh obespechena na 52% // «Baltic News» [Elektronnyy resurs].* – URL: <https://balticnews.ru/potrebnost-zhitelej-kaliningradskoj-oblasti-v-sportivnyh-obektah-obespechena-na-52/?ysclid=ls0evuvy3f970582030> (data obrashcheniya: 18.03.2024).

6. *Sayt Territorial'nogo organa Federal'noy sluzhby gosudarstvennoy statistiki po Kaliningradskoy oblasti [Elektronnyy resurs].* – URL: [https://kaliningrad.gks.ru/statistical\\_news/document/181186?ysclid=lddd806p2142312256](https://kaliningrad.gks.ru/statistical_news/document/181186?ysclid=lddd806p2142312256).

7. *Statisticheskaya informatsiya // Ministerstvo sporta Kaliningradskoy oblasti URL: https://sport.gov39.ru/deyatelnost/statisticheskaya-informatsiya/* (data obrashcheniya: 18.03.2024).

8. *Statisticheskaya informatsiya // Ministerstvo sporta Kaliningradskoy oblasti URL: https://sport.gov39.ru/deyatelnost/statisticheskaya-informatsiya/* (data obrashcheniya: 18.03.2024).

9. *Tema v tsifre. Naseleniye Kaliningradskoy oblasti // Territorial'nyy organ Federal'noy sluzhby gosudarstvennoy statistiki po Kaliningradskoy oblasti [Elektronnyy resurs].* – URL: [https://39.rosstat.gov.ru/statistical\\_news/document/221301](https://39.rosstat.gov.ru/statistical_news/document/221301) (data obrashcheniya: 07.02.2024).

10. *Turizm // Territorial'nyy organ Federal'noy sluzhby gosudarstvennoy statistiki po Kaliningradskoy oblasti [Elektronnyy resurs].* – URL: [https://39.rosstat.gov.ru/statistical\\_news/document/221301](https://39.rosstat.gov.ru/statistical_news/document/221301) (data obrashcheniya: 07.02.2024).

УДК 796.83

## ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДИ ЛИЦ 19-40 ЛЕТ

Игнатьев П.А., Горбачёв С.С

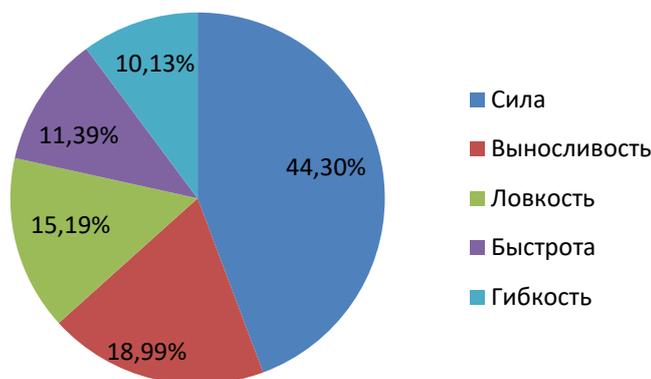
**Аннотация.** В статье представлены результаты анонимного опроса посещающих СК «Измайлово». Исследование проводилось для определения интересов занимающихся по выявлению предпочитаемых средств развития общей физической подготовки с учётом избранного основного физического качества.

**Ключевые слова:** *фитбокс, опрос, анкетирование, физические качества, средства физическо культуры*

**Введение.** Бокс как вид спорта не теряет в своей популярности. Но из-за большого травматизма, который присутствует в профессиональном и любительском боксе, многие заинтересованные обходят его стороной [1, 2]. На современном этапе развития спорта возникает множество новых направлений и средств развития общей физической подготовки. Вместе с тем появилось новое направление, которое сочетает фитнес и бокс. Называется это направление фитбокс. Фитбокс – это направление, в фитнесе сочетающее аэробные элементы и упражнения из бокса. Так как это достаточно молодое направление в фитнесе то необходимо проанализировать потребность в данном направлении фитнеса [3, 4].

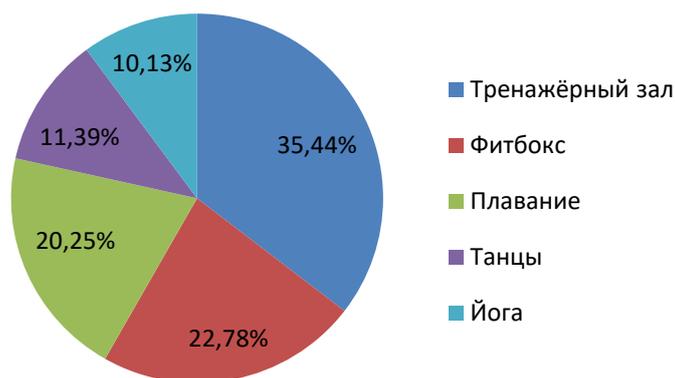
**Целью** настоящего исследования является выявление заинтересованной группы населения в фитбоксе, как средства развития общей физической подготовки для лиц 19-40 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для достижения цели исследования был проведен анонимный опрос посещающих СК «Измайлово». В анкете опросника, были предоставлены определения физических качеств по Л.П. Матвееву. Так же как и с помощью, каких средств, возможно, развить предпочитаемое физическое качество. Для каждого средства также было предоставлено определение, чтобы исключить погрешности в выявлении интересов. В анкете, были вопросы только с одним вариантом ответа из возможных пяти. Результаты исследования представлены ниже (рис. 1)



**Рисунок 1 – Предпочтения акцента на развитие определённого физического качества на основе анонимного опроса в СК «Измайлово»**

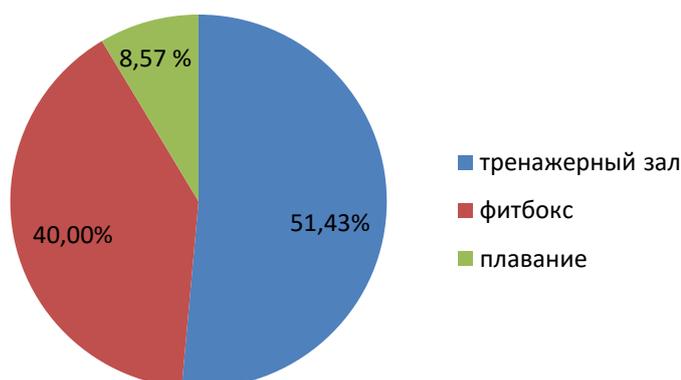
По результатам диаграммы преимущество предпочтений остаётся за развитием физического качества силы (44,3%). На втором месте по предпочтениям занимает выносливость (18,99%). На третьем оказалась быстрота с небольшим отрывом (15,19%) и практически на одном месте оказались такие физические качества как ловкость и гибкость около 10% (11,39% и 10,13% соответственно).



**Рисунок 2 – Соотношение показателей заинтересованности в различных средствах фитнеса для развития общей физической подготовки**

При оценке выше изложенной диаграммы можно выяснить, что среди средств развития лидирующим в СК «Измайлово» является тренажёрный зал. На втором месте занимают фитбокс и плавание с незначительным отрывом фитбокса на 3% (22,78% и 20,25% соответственно). На последнем месте танцы и йога на 10% (11,39% и 10,13% соответственно).

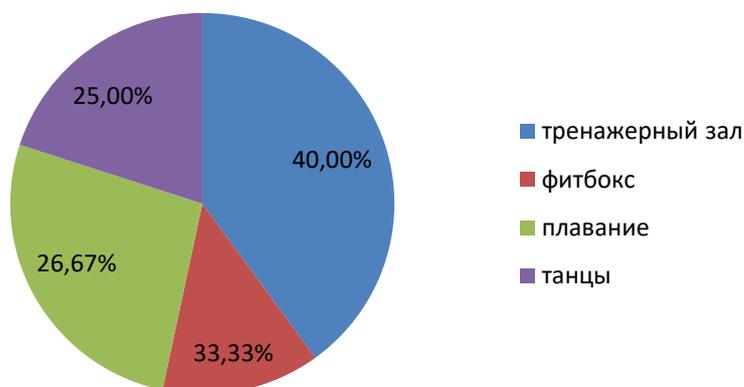
При выявлении зависимости между выбором 2 лидирующих физических качеств (сила и выносливость) и 3 предпочитаемых средств развития общей физической подготовки (тренажёрный зал, фитбокс и плавание) по физическим этими двумя опросами можно выявить следующую закономерность (рис. 3).



**Рисунок 3 – Анонимное анкетирование людей ранее выбравшие преимущественное развитие физического качества: «сила» и предпочитаемые средства развития этого качества**

Из предложенных пяти вариантов ответа: тренажёрный зал, фитбокс, плавание, йога и танцы, при выборе физического качества силы ни один из опрошенных не выбрал такие средства развития как «йога» и «танцы». Более

половины опрошенных выбрали тренажёрный зал (51,43%). Ровно 40% выбрали фитбокс и около 9% выбрали плавание (8,57%).



**Рисунок 4 – Анонимное анкетирование людей ранее выбравшие преимущественное развитие физического качества: «выносливость» и предпочитаемые средства развития этого качества**

При выборе физического качества: «выносливость» ни один не выбрал такое средство развития как «йога». Остальные средства развития физических качеств распределились следующим образом. Ровно 40% выбрали тренажёрный зал. Треть выбрали фитбокс (33,33%) и по четверти респондентов выбрали плавание и танцы (26,57% и 25%).

**Заключение.** Обследование предпочтений респондентов возрастной категории 19-40 лет посещающих СК «Измайлово» выявил склонность к развитию таких физических качеств как «сила» (44,30%) и «выносливость»(18,99%). Также по результатам анонимного опроса в развитии выше обозначенных качеств, предпочтение в средствах отдаётся: тренажёрному залу (51,43% и 40%) и фитбоксу (40% и 33,33%).

### Литература

1. Горбачёв С.С. Теория и методика бокса: [учебник] : рек. к изд. эмс ИС и ФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / С.С. Горбачев [и др.]. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 259 с.: ил.

2. Горбачев, С.С. Эффективность ударных действий в поединках сильнейших профессиональных боксеров мира / Горбачев С.С., Клещев В.Н. // Теория и методика удар. видов спортив. единоборств: Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 27 мая 2021 г. / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма «ГЦОЛИФК»", Федерация бокса России. - М., 2021. - С. 106-109.

3. Бородкина Д.Р. Фитнес-тренинг на основе занятий боксом у студентов на занятиях по физической культуре в вузе / Д. Р. Бородкина, А. И. Раковецкий // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ»: Материалы XXI

Международная научной конференции. Актуальные вопросы современной науки: теория, методология, практика, инноватика. (17 ноября 2023 г., г. Уфа). В 4 ч. Ч.3 / – Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2023.;

4. Малинин А.Н., Передельский А.А Проблема перепрофилирования в ударных версиях спортивных единоборств. В сборнике: Отечественная и зарубежная наука в сфере физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы. Ежегодный сборник научных и научно-методических работ кафедры физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы. Ежегодный сборник научных и научно-методических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева, посвященный 155-летию образованию академии. Москва, 2021. С. 39-42.

*Игнатъев Павел Андреевич, студент 4-го курса очной формы обучения, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, wertessa555@mail.ru*

*Горбачёв Станислав Сергеевич кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва,*

#### *IDENTIFICATION OF PREFERRED MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES*

*Ignatiev Pavel Andreevich 4th year full-time student, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow,*

*Gorbachev Stanislav Sergeevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow,*

*Abstract. The article presents the results of an anonymous survey of visitors to IC Izmailovo. The study was conducted to determine the interests of those involved in identifying preferred means of developing general physical fitness, taking into account the chosen basic physical quality.*

*Keywords: fitbox, survey, questionnaire, physical qualities, means of physical culture*

#### *References*

1. Gorbachyov S.S. *Teoriya i metodika boksa: [uchebnik] : rek. k izd. e`ms IS i FV FGBOU VO RUS "GCzOLIFK" / S.S. Gorbachev [i dr.]. - M.: [Sov. sport], 2023. - 259 s.: il.*

2. Gorbachev, S.S. *E`ffektivnost` udarny`x dejstvij v poedinkax sil`nejshix professional`ny`x bokserov mira / Gorbachev S.S., Kleshhev V.N. // Teoriya i metodika udar. vidov sportiv. edinoborstv: Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarod. uchastiem, 27 maya 2021 g. / Feder. gos. byudzh. obrazovat. uchrezhdenie vy`ssh. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma (GCzOLIFK)", Federaciya boksa Rossii. - M., 2021. - S. 106-109.*

3. Borodkina D. R. *Fitnes-trening na osnove zanyatij boksom u studentov na zanyatiyax po fizicheskoy kul`ture v vuze / D. R. Borodkina, A. I. Rakoveczkij // Mezhdunarodny`j nauchny`j zhurnal «VESTNIK NAUKI»: Materialy` XXI Mezhdunarodnaya nauchnoj konferencii. Aktual`ny`e voprosy` sovremennoj nauki: teoriya, metodologiya, praktika, innovatika. (17 noyabrya 2023 g., g. Ufa). V 4 ch. Ch.3 / – Ufa: Izd. NICz Vestnik nauki, 2023.*

4. Malinin A.N., Peredel`skij A.A *Problema pereprofilirovaniya v udarny`x versiyax sportivny`x edinoborstv. V sbornike: Otechestvennaya i zarubezhnaya nauka v sfere fizicheskoy kul`tury` i sporta: real`noe sostoyanie i konkretny`e problemy`. Ezhegodny`j sbornik nauchny`x i nauchno-metodicheskix rabot kafedry` fizicheskoy kul`tury` i sporta: real`noe sostoyanie i konkretny`e problemy`. Ezhegodny`j sbornik nauchny`x i nauchno-metodicheskix rabot kafedry` fizicheskoy kul`tury` RGAU-MSXA imeni K.A.Timiryazeva, posvyashhyonny`j 155-letiyu obrazovaniyu akademii. Moskva, 2021. S. 39-42.*

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ - СПЕЛЕОЛОГОВ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ПЕЩЕРЕ

Измайлова О.М. Павлов Е.А.

*Аннотация.* Статья посвящена вопросам психоэмоционального состояния спортсменов-спелеологов в подземных условиях. Рассмотрены отдельные аспекты возникновения зрительных, слуховых, обонятельных иллюзий в условиях длительного пребывания в пещере. Отмечены вопросы сенсорной депривации, оказывающей существенное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов-спелеологов в подземных условиях.

*Ключевые слова:* психоэмоциональное состояние, иллюзии, сенсорная депривация, спелеотуризм, спортивная спелеология, спортсмены спелеологи, пещера

В современной науке ученые различных областей знаний уделяют пристальное внимание изучению феномена времени-пространства [1, 3, 4]. Эти исследования разноплановы по своим непосредственным целям, по методикам и исходным концепциям. Современная хронобиология изучает проблемы биологического времени, включающего в себя особенности процессов восприятия времени, и закономерности осуществления процессов жизнедеятельности организма во времени или его временную организацию [2]. Основой временной организации биологических систем является ритмическая организация физиологических функций [3, 5].

Исходя из представлений о единстве биологического времени и пространства, задачей хронобиологии является комплексное изучение временных и пространственных свойств живого, включающих в себя процессы восприятия времени и пространства и пространственно-временную организацию [3, 4].

Спелеотуризм является видом спортивного туризма и в экстремальных условиях физическая активность будет тем рациональнее и научно обоснованнее, чем полнее будет использоваться принцип ритма.

Однако, несмотря на большое количество работ в области спортивной хронобиологии, они как правило, отличаются разрозненностью и касаются отдельных сторон данных процессов или исследований по каким-то конкретным видам спорта. Исследований в области спелеотуризма, касающихся особенностей восприятия времени и пространства спелеотуристами в процессе прохождения пещер различной категории трудности, достаточно мало. Яркими фундаментальными исследователями данной области именно с научной точки зрения являются Е.А. Павлов, Т.С. Пронина, А.В. Якушкин, В.Н. Дублянский, В.В. Илюхин, Н.А. Агаджанян, А.Н. Кислицын. Специфика восприятия пространственно-временных характеристик рассмотрена такими авторами, как Ю.В. Корягина, В.И. Медведев, А.С. Солодков, Е.А. Спиридонов, Н.Ю. Бурнашова, Т.И. Дятлова, Н.В. Космачева, В.В. Захарова, Р.В. Куква и др.

Таким образом, комплексное изучение процессов восприятия времени и пространства и пространственно-временной организации у человека при занятиях спелеотуризмом представляет интерес как для хронобиологии,

раскрывая хронобиологические механизмы данных процессов при изучении пещер различной категории трудности и гомеостатические механизмы адаптации человека к столь специфическим нагрузкам, так и для теории и практики спортивного туризма с целью оптимизации отбора и контроля за ходом прохождения пещер любой трудности.

Актуальность темы исследования заключается в необходимости выявления особенностей восприятия пространства и времени в спелеотуризме. Проблема исследования обусловлена наличием противоречия между объективно существующей потребностью повышения уровня пространственно-временной организации спелеотуристов и недостатком научных исследований в области хронобиологической адаптации функциональных систем организма туриста-спелеолога к разной по направленности мышечной деятельности в условиях подземной среды.

В ходе исследования был проведен опрос на тему «Особенности восприятия пространства и времени в подземных условиях». В анкетировании приняли участие 67 человек, относящие себя к представителям вертикальной спелеологии: 42 мужчины (62,7%) и 25 женщин (37,3%). Возраст испытуемых  $43,0 \pm 11,0$  лет. Средний стаж занятий спортивной спелеологией у испытуемых  $17,7 \pm 13,0$  лет. Фактически на анкеты ответили ведущие спортсмены-спелеологи Российской Федерации, в том числе руководители спелео-клубов и представители Российского союза спелеологов.

При ответе на вопрос «На что больше всего влияет, на Ваш взгляд, длительное (более 4-5 дней) нахождение в пещере. Экстремальные ситуации не учитываются» респондентам было предложено выбрать не более 3 ответов. По мнению большинства опрошенных (57,1%), длительное нахождение в пещере оказывает прежде всего влияние на зрительный анализатор – у спелеологов прослеживаются зрительные иллюзии – спелеологам казалось, например, что стены пещеры, водопады приходят в движение или что окружающие их объекты постоянно меняют форму и размер. Половина опрошенных (50,0%) указали на проявление слуховых иллюзий вследствие длительного пребывания в пещере – спелеологи слышали шаги, звук водопада, мелодии музыкальных инструментов, разговоры и пр. Значительный удельный вес (42,9%) составили респонденты, которые отвели влияние продолжительного пребывания под землей на обонятельные рецепторы – спелеологи вполне отчетливо чувствовали самые разные запахи – от тухлых и гнилостных, до запахов любимых блюд и парфюмерных ароматов, всего того, чего на самом деле рядом с ними не было. Влияние на вестибулярный аппарат, вследствие длительного пребывания в пещере отметили 7,1% всех респондентов. Вот как описывает свои ощущения один из спелеологов: «Если что-то и замечал, то это вкусовой, просто потому что пища под землей однообразная, запахов опять же нет. Когда летом выходишь на поверхность, то запах травы, нагретой солнцем, чувствуешь достаточно далеко в пещере. Причем сначала ты его предвкушаешь, потом он появляется чуть слышно, потом усиливается и как будто тебя подхватывает и тащить наверх начинает. Весьма запоминается. Ну и пещера у выхода чуть суше и все такое.

Пахнуть начинает. А когда вначале только заходишь в пещеру, то чувствуешь запах пещеры, ну там сырости и камней и это тоже запоминается».

Анализируя степень влияния подземной среды на различные анализаторы человека в ходе проведенного опроса, установлено влияние от целого ряда условий подземной среды.

Распределение ответов респондентов на вопрос «Как Вы считаете, степень влияния подземной среды на различные анализаторы человека, будет зависеть от условий подземной среды?» показали что, сильное влияние на различные анализаторы человека оказывает: вертикальная обводнённая пещера (50,0% всех респондентов); темнота (42,9%); повышенное содержание углекислого газа (35,7%) и необычный звуковой фон (35,7%). Среднее по степени влияние на различные анализаторы человека оказывают: вертикальная «сухая» пещера (71,4% опрошенных); горизонтальная обводнённая пещера (64,3%); высокая влажность (50,0%); горизонтальная «сухая» пещера (42,9%); постоянная высокая температура окружающей среды (42,9%); постоянная низкая температура окружающей среды (35,7%).

Оценивая характер влияния условий подземной среды на свой организм, 78,6% всех опрошенных спелеологов отметили, что чувствуют себя в пещере вполне комфортно. Тем не менее 14,3% всех респондентов чувствуют себя неуютно вследствие влияния подземных факторов и «теряют и без того не лучшие способности ориентироваться в пространстве», а 7,1% указали, что подземная среда не влияет на них никоим образом.

В условиях сенсорной депривации, у человека могут возникать иллюзии (под «иллюзией» мы подразумеваем те случаи, когда спелеолог слышит и(или) видит то, чего на самом деле нет – свет фонаря, силуэт и(или) голос другого спелеолога, шаги, антропогенные шумы и т.п.). В таблице 1 представлены результаты опроса по проявлению слуховых и зрительных иллюзий у респондентов при различных условиях.

**Таблица 1. – Результаты опроса о проявлении слуховых и зрительных иллюзий у респондентов в условиях сенсорной депривации**

Условия, при которых возникали иллюзии	Иллюзии	Я был один и у меня	Я был в составе	Мы были в составе
		появлялись иллюзии в этих условиях	группы и у меня появлялись иллюзии в этих условиях	группы и у одного (или нескольких) спелеологов появлялись иллюзии в этих условиях
Простое перемещение по вертикальной пещере с выполнением стандартных задач	С	0,0	0,0	7,1
	З	0,0	0,0	7,1
Простое перемещение по горизонтальной пещере с выполнением стандартных задач	С	0,0	0,0	0,0
	З	0,0	0,0	0,0

Условия, при которых возникали иллюзии	Иллюзии	Я был один и у меня появились иллюзии в этих условиях	Я был в составе группы и у меня появились иллюзии в этих условиях	Мы были в составе группы и у одного (или нескольких) спелеологов появились иллюзии в этих условиях
Нахождение в пещере в состоянии сильного утомления	С	7,1	14,3	21,4
	З	7,1	14,3	7,1
Нахождение в пещере в процессе ожидания (возвращения напарника, другой двойки и т.п.)	С	50,0	28,6	21,4
	З	14,3	7,1	7,1
Нахождение в пещере рядом с источником звука (ветер, водопад, ручей и т.п.)	С	35,7	35,7	28,6
	З	7,1	7,1	7,1
Нахождение в ПБЛ вечером перед сном	С	7,1	7,1	7,1
	З	7,1	7,1	7,1
Нахождение в ПБЛ ночью, когда все спят	С	14,3	21,4	14,3
	З	0,0	7,1	14,3
Нахождение в ПБЛ утром, после пробуждения	С	0,0	7,1	7,1
	З	0,0	7,1	7,1
Иное	С	0,0	0,0	7,1
	З	0,0	0,0	7,1

Обозначение: С – слуховые иллюзии; З – зрительные иллюзии

Так, у половины (50,0%) всех опрошенных спелеологов при нахождении в пещере в процессе ожидания (возвращения напарника, другой двойки и т.п.) при полном одиночестве в большинстве случаев возникали слуховые иллюзии. Также при нахождении в пещере рядом с источником звука (ветер, водопад, ручей и т.п.) у 35,7% респондентов возникали слуховые иллюзии. Впрочем, в таких условиях процент проявления слуховых иллюзий достаточно высок не только у спелеологов, находящихся в одиночестве, но и у всех членов группы – в 35,7% случаев и у одного или нескольких членов групп – в 28,6% случаев. Что касается зрительных иллюзий, то в 14,3% случаев они свойственны спелеологам, находящихся в одиночестве при нахождении в пещере в процессе ожидания (возвращения напарника, другой двойки и т.п.). Характерна стабильная динамика проявления зрительных иллюзий для сравнительно небольшой части опрошенных (7,1%) в условиях нахождения в пещере в одиночестве в состоянии сильного утомления, нахождение в пещере рядом с источником звука (ветер, водопад, ручей и т.п.) и нахождение в ПБЛ вечером перед сном.

Появление слуховых иллюзий происходило у 28,6% спелеологов в составе группы при нахождении в пещере в процессе ожидания (возвращения напарника, другой двойки и т.п.). Также в составе группы у 21,4% опрошенных появлялись слуховые иллюзии при нахождении в ПБЛ ночью, когда все спят, а также в 14,3% случаев на фоне сильного утомления. Такой же процент опрошенных (14,3%) составляют спелеологи, которые отметили на фоне сильного утомления, наряду со слуховыми появление и зрительных иллюзий.

Таким образом, можно предположить, что все слуховые и зрительные иллюзии были вызваны условиями сенсорной депривации.

Стоит отметить, что проведенное нами исследование коррелирует с другими исследованиями, аналогичными настоящему. Так, В.Л. Кобелевой и Е.А. Павловым в 2004 г. проводилось исследование, посвященное психологическим особенностям восприятия высоты у туристов, проводящих походы в горах. Исследование показало, что восприятие высоты в природных условиях воспринимается достоверно меньше, чем она есть на самом деле, а в городских условиях – наоборот. Автором установлено, что в природных условиях боязнь высоты проявляется у 31,2% опрошенных. Причем, если туристы находятся на высотном объекте (скала) впервые, то боязнь проявляется у 84,4% опрошенных. Боязнь высоты в природных условиях у туристов практически не приводит к отказу от выполнения действий – 18,7%, и одинаковому количеству туристов (по 43,8%) в горах требуется присутствие рядом другого человека и создание дополнительной опоры. В природных условиях туристы сами предпочитают выполнять действия (преодоление скалы) – 90,6%, а не наблюдать за действиями других туристов. Также В.Л. Кобелевой определено, что в городских условиях боязнь высоты проявляется у 40,6% опрошенных. Туристы высоту объектов в природных условиях преувеличивают в среднем на 40%, а высоту городского строения преуменьшают на 11,3%. Высоты объектов туристы преувеличивают в горах, а преуменьшают в городских условиях.

Чаще боязнь высоты у туристов проявляется в городских условиях, нежели в природных. Находясь впервые на высотных объектах, как в горах, так и в городе, туристы испытывают страх высоты практически одинаково.

### Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Как испанская экстремалка больше года прожила одна в пещере [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://weekend.rambler.ru/read/50579318/?utm\\_content=weekend\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copуlink](https://weekend.rambler.ru/read/50579318/?utm_content=weekend_media&utm_medium=read_more&utm_source=copуlink) (дата обращения 24.01.2024).
3. Медведев, В.И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации / В.И. Медведев // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – №4. – С. 81-84.
4. Павлов, Е.А. Влияние экстремальных факторов подземной среды на функциональное состояние спортсменов-спелеологов / Е.А. Павлов, А.В. Якушкин // Журнал Украинской спелеологической Ассоциации. – 2007. – №

2(33). – С. 24-25.

5. Павлов, Е.А. Особенности термоадаптационного процесса у подростков 12-13 лет во время семидневного похода в горы Кавказа / Е.А. Павлов, Т.С. Пронина // Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всерос. Науч.-практ. Конф. Студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26-28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / отв. Ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – С. 426-429.

*Измайлова Ольга Максимовна, бакалавр 5 года обучения кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, fe\_olkaaa@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).*

*Павлов Евгений Александрович, профессор, к.п.н, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).*

#### THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF SPELEOLOGICAL ATHLETES WHEN THEY ARE IN A CAVE

*Izmailova Olga Maksimovna, Bachelor of 5 years of study at the Department of Recreation and Sports Tourism, fe\_olkaaa@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State budgetary educational institution of higher education Russian university of sport "GTSOLIFK" (RUS "GTSOLIFK").*

*Pavlov Evgeny Alexandrovich, Professor, PhD, Head of the Department of Recreation and Sports Tourism, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal State budgetary educational institution of higher education Russian university of sport "GTSOLIFK" (RUS "GTSOLIFK").*

*Abstract. The article is devoted to the issues of psycho-emotional state of speleological athletes in underground conditions. Some aspects of visual, auditory, olfactory illusions occurrence in conditions of prolonged stay in a cave are considered. The questions of sensory deprivation, which has a significant influence on the psychoemotional state of speleological athletes in underground conditions, are noted.*

*Keywords: psychoemotional state, illusions, sensory deprivation, speleotourism, sportpeleology, speleological athletes, cave*

#### References

- 1. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: Peter, 2009. – 352 p.*
- 2. How a Spanish extreme woman lived alone in a cave for more than a year [Electronic resource] // Access mode: [https://weekend.rambler.ru/read/50579318/?utm\\_content=weekend\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://weekend.rambler.ru/read/50579318/?utm_content=weekend_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (accessed 24.01.2024).*
- 3. Medvedev, V.I. Interaction of physiological and psychological mechanisms in the process of adaptation / V.I. Medvedev // Human Physiology. – 1998. – Vol. 24. – No.4. – pp. 81-84.*
- 4. Pavlov, E.A. The influence of extreme factors of the underground environment on the functional state of speleological athletes / E.A. Pavlov, A.V. Yakushkin // Journal of the Ukrainian Speleological Association. – 2007. – № 2(33). – Pp. 24-25.*
- 5. Pavlov, E.A. Features of the thermal adaptation process in adolescents aged 12-13 years during a seven-day hike in the mountains of the Caucasus / E.A. Pavlov, T.S. Pronina // Youth - nauke-VIII. Actual problems of tourism, sports and business: Materials of Vseros. Scientific and practical. Conf. Students, and*

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ТУРИЗМЕ

Иноземцева А.И., Павлов Е.А.

***Аннотация.** Статья посвящается аспектам нормативно-правового обеспечения первой помощи в туризме. Рассмотрены основные нормативно-правовые акты, регулирующие оказание первой помощи в Российской Федерации и спортивном туризме, а также проблемы и перспективы развития этой сферы.*

***Ключевые слова:** первая помощь, нормативно правовые акты, законодательство, туризм, спортивный туризм*

Первые попытки создать унифицированную форму по оказанию первой помощи (далее – ПП) относятся к приказу «О первой помощи» №353н от 17.05.2010, который лег в основу Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» статьи 31 «Первая помощь». Она определила кто может оказывать ПП и легализовала ее для всех граждан, указав порядок оказания. После чего с 1 июля 2010 года автомобильные аптечки не содержат медикаменты. Далее издаётся приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», в котором становится понятно какие состояния требуют оказания ПП и какие мероприятия необходимо для этого сделать.

Только 28 января 2013 года появляется специализированный орган регулирующий и совершенствующий первую помощь «Межведомственная рабочая группа по совершенствованию первой помощи в Российской Федерации» по приказу №30 Министерства здравоохранения.

В таблице представлен перечень основных нормативно-правовых актов (далее – НПА), регулирующих оказание ПП.

**Таблица 1. – НПА, регламентирующие оказание и обучение оказанию ПП на территории Российской Федерации**

Нормативно-правовой акт	Комментарии
Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 353-ФЗ. Ст. 31.	Дает понятие о том, кто может оказывать ПП, при каких ситуациях оказывается ПП, кто может оказывать ПП.
Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»	В приложении 1 список из 8 состояний, при которых оказывается ПП и приложении 2 список из 11 мероприятий по ее оказанию.

Продолжение таблицы 1

Нормативно-правовой акт	Комментарии
УК РФ статья 39 «Крайняя необходимость»	Неумышленное причинение вреда в результате оказания ПП при крайней необходимости не несет уголовной ответственности.
Кодекс об административных правонарушениях РФ статья 2.7 «Крайняя необходимость»	Если причиненный вред является менее значительным, чем предотвращаемый, то юридического наказания он так же не несет.
«УК РФ (часть вторая)» от 26.01.1996 № 14-ФЗ (ред. от 01.07.2021, с изм. от 08.07.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) Статья 1067 «Причинение вреда в состоянии крайней необходимости»	При крайней необходимости нарушение вреда для оказывающего помощь не несет юридической ответственности.
Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»	Регламентирует состав аптечки для оказания ПП с указанием минимального количества каждого изделия.
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015 г. № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В нормы комплекса ГТО включена проверка знаний по ПП у школьников.
Приказ Минобрнауки России от 26 декабря 2013 г. №1408 «Об утверждении примерных программ профессионального обучения водителей транспортных средств соответствующих категорий и подкатегорий»	Утверждает новую программу для обучения водителей транспортных средств: «Первая помощь пострадавшим в ДТП».
Федеральный закон от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	Преподавательский состав должен быть обучен навыкам ПП.
Приложение, утвержденное приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»	Регламентирует обучение ПП школьников на уроках ОБЖ, физкультуры, биологии.
Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011г. №3 ст.27 «Основные обязанности сотрудника полиции»	Обязывает сотрудников полиции оказывать ПП гражданам.

Продолжение таблицы 1

Нормативно-правовой акт	Комментарии
Трудовой кодекс РФ ст. 212 «Государственные нормативные требования охраны труда и национальные стандарты безопасности труда»	Работодатель обязан обеспечить обучение сотрудников навыкам ПП пострадавшим на производстве и в соответствии со ст. 216.3 ТК «Обеспечение права работников на санитарно-бытовое обслуживание РФ» обязан обеспечить посты для оказания ПП с укомплектованными аптечками для ее оказания.
ст. 225 ТК РФ «Финансирование мероприятий по улучшению условий и охраны труда»	Сотрудник обязан пройти обучение по ПП пострадавшим на производстве и в случае нарушения этого действия, ст. 224 ТК РФ «Комитеты (комиссии) по охране труда» регламентирует о недопущении на работу такого работника.
Ст. 228 ТК РФ «Обязанности работодателя при несчастном случае»	«При несчастных случаях ... работодатель (его представитель) обязан: немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию...»
Постановление Правительства РФ от 24 декабря 2021 г. № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» (с изменениями и дополнениями)	В обучение по охране труда входит обучение по оказанию ПП пострадавшим.
ФЗ РФ №69 «О пожарной безопасности» ст. 4 Виды и основные задачи пожарной охраны	Обязывает оказывать ПП сотрудников пожарной охраны.

Отдельного внимания заслуживает новый профессиональный стандарт «Инструктор-проводник», вступивший в силу 01.09.2022 (Приказ Минтруда России от 24.12.2021 №914н). В соответствии с ним инструкторы-проводники обязаны выполнять трудовые действия по формированию аптечек первой помощи и оказанию первой помощи. Данные трудовые действия предусмотрены для всех специализаций инструктора проводника: по пешеходному туризму и трекингу; по альпинизму и горному туризму; по лыжам и сноуборду на неподготовленных склонах; по водному туризму; по велосипедному туризму; по спелеотуризму; по конному туризму; при занятиях туризмом на транспортных средствах; по горнолыжному туризму при катании на горных лыжах или сноуборде на подготовленных склонах.

Рассмотрим изменения в законе, касающегося туристской деятельности. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации, Глава II. Государственное регулирование туристской деятельности, Статья 4.5. Условия оказания услуг инструктором-проводником. Аттестация инструктора-проводника. С 01.07.2022 Федеральный закон дополняется статьей 4.5, в которой указано, что «...для прохождения аттестации в качестве инструктора-проводника соискатель должен...» среди

прочего «...иметь документ, подтверждающий подготовку по оказанию первой помощи...», так же они «...должны...оказывать первую помощь сопровождаемым туристам...».

Для улучшения ситуации связанной с вопросами оказания ПП необходимо проводить обучение сотрудников туристских организаций, а также спортивных туристов по оказанию первой помощи, обеспечить их необходимым оборудованием. Кроме того, разработать специальные рекомендации или стандарты по оказанию первой помощи в туризме, чтобы улучшить навыки участников по первой помощи в различных видах туризма.

Нормативно-правовое обеспечение первой помощи в туризме играет важную роль в обеспечении безопасности спортивных туристов. Необходимо уделить должное внимание этому аспекту и развивать соответствующие меры для повышения эффективности оказания первой помощи.

Общество должно понимать, что входит в их обязанности, какие у них права. В Конституции РФ ст. 2 излагается, что «человек, его права и свободы являются высшей ценностью...», что в свою очередь предполагает право на жизнь. Соответственно, как заключил Л.И. Дежурный на пресс-конференции о грядущих изменениях в законодательстве, лучше сделать попытку по спасению человека и дать ему шанс на выживание, чем бездействовать и предложить пострадавшему один исход ситуации – летальный.

Вопросы по оказанию ПП остаются актуальными последние несколько лет. С 2020 года происходят активные обсуждения и изменения в законодательстве по ПП.

Отдельно отметим, что в целях уточнения мнения и знаний туристов о нормативно-правовых аспектах оказания ПП, нами был проведён анкетный опрос, в котором приняли участие 140 туристов различной квалификации, специализирующихся во всех видах туризма, кроме конного, при этом 79 человек (56,4%) опрошенных являются не только участниками, но и руководителями походов. Результаты опроса позволили составить перечень вопросов, по которым наиболее часто встречались ошибки (табл. 2).

**Таблица 2. – Перечень вопросов, где наиболее часто встречаются ошибочные ответы**

<b>Вопрос</b>	<b>Кол-во чел-к, ответивших неправильно</b>
Обязан ли врач (иной медицинский работник) находясь в отпуске оказывать пострадавшим ПП?	66 (47,14%)
Сколько приемов оказания ПП указано в приложении №2 Приказа 477н МЗ РФ «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» от 07.11.2012?	63 (45,00%)
Кто обязан оказывать ПП в туристском походе?	50 (35,71%)
Можно ли удалять инородный предмет из глаза пострадавшего при оказании ПП?	50 (35,71%)
Есть какое-то отличие у венозного и артериального жгута?	49 (35,00%)
Можно ли накладывать кровоостанавливающий «артериальный» жгут «на шею»?	48 (34,29%)

Таким образом определено незнание юридических аспектов оказания ПП спортивными туристами, что негативно может сказаться впоследствии, в ситуации, требующей оказания ПП, на туристском маршруте. При слаженности команды, если она имеет эмоциональную и психологическую связь отрицательной реакции от «своего» пострадавшего с большой вероятностью можно избежать. Но на маршруте также могут оказаться люди сторонние, которым необходимо будет помочь и применить ПП, тут уже невозможно прогнозировать исход событий. С другой стороны, оставить в опасности пострадавшего также нельзя по морально-этическим нормам и по Уголовному кодексу РФ. Также перекалывание ответственности друг на друга может забрать время у пострадавшего. Здесь нет времени на дискуссии, требуется четкость и отлаженность действий. Если команда совместно отработывала навыки – это идеальный вариант, так как они смогут понимать друг друга без слов.

### Литература

1. Алгоритм оказания первой помощи: приказ утвержденный Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 № 477н.- URL: [file:///C:/Users/Inang/Downloads/Telegram%20Desktop/%D0%90%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC\\_%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9\\_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8\\_%D1%83%D1%82%D0%B2\\_2022\\_11\\_23.pdf](file:///C:/Users/Inang/Downloads/Telegram%20Desktop/%D0%90%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC_%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8_%D1%83%D1%82%D0%B2_2022_11_23.pdf) (дата обращения: 10.07.2023).- Текст: электронный.

2. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ: гл. II. Государственное регулирование туристской деятельности, ст. 4.5.: Условия оказания услуг инструктором-проводником. Аттестация инструктора-проводника. - URL: <https://base.garant.ru/136248/13d2a22b6fd7c0cd2b7bee6f17d4a0e4/> (дата обращения: 10.07.2023).- Текст: электронный.

3. Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-проводник»: приказ Минтруда России от 29.09.2017 № 702н.- URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71690790/?ysclid=ltlpt7iy2p34804550> (дата обращения: 10.10.2023).- Текст: электронный.

4. Сайт Минздрава с ссылкой на сообщение о вступление в силу нового постановления с 1 января 2021 г.- URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/11/21/15473-minzdrav-rossii-s-1-yanvary-a-vtolyubiteli-smogut-sami-ukomplektovat-avtomobilnuyu-aptechku> (дата обращения: 10.06.2023).- Текст: электронный.

5. О первой помощи: приказ Минздравсоцразвития РФ № 323н от 21.11.2011.- URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_102521/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/?ysclid=ltlprnrn8t729383659](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_102521/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/?ysclid=ltlprnrn8t729383659) (дата обращения: 10.10.2023).- Текст: электронный.

6. Приказ Минздрава России от 15.12.2020 № 1331н.- URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103110027> (дата

обращения 15.11.23).- Текст: электронный.

7. КонсультантПлюс.- URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 04.06.2023).- Текст: электронный.

*Иноземцева Ангелина Ивановна, студентка 5 курса РИСОТ, Inangelinamed@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Павлов Евгений Александрович, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

## REGULATORY AND LEGAL SUPPORT OF FIRST AID IN TOURISM

*Inozemceva Angelina Ivanovna, 5<sup>th</sup>-year student of the Institute of tourism, recreation, rehabilitation and fitness, Inangelinamed@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Pavlov Evgenii Aleksandrovich, PhD (Cand. Sc) in Pedagogic, Professor, Director of the Institute of tourism, recreation, rehabilitation and fitness, pavlov@sportedu.ru, Russia, Moscow, Russian Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article is devoted to aspects of regulatory support of first aid in tourism. The main legal acts regulating the provision of first aid in the Russian Federation and sports tourism, as well as problems and prospects for the development of this sphere, are considered.*

*Keywords: first aid, regulations, legislation, tourism, sports tourism*

### References

1. *Algoritm okazaniya pervoi pomoshchi: prikaz utverzhdennyi Minzdravsotsrazvitiya Rossii ot 04.05.2012 № 477n.- URL: file:///C:/Users/Inang/Downloads/Telegram%20Desktop/%D0%90%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC\_%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9\_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8\_%D1%83%D1%82%D0%B2\_2022\_11\_23.pdf (data obrashcheniya: 10.07.2023).- Tekst: elektronnyi.*

2. *Ob osnovakh turistskoi deyatelnosti v Rossiiskoi Federatsii: Federal'nyi zakon ot 24 noyabrya 1996 g. N 132-FZ: gl. II. Gosudarstvennoe regulirovanie turistskoi deyatelnosti, st. 4.5.: Usloviya okazaniya uslug instruktorom-provodnikom. Attestatsiya instruktora-provodnika.- URL: <https://base.garant.ru/136248/13d2a22b6fd7c0cd2b7bee6f17d4a0e4/> (data obrashcheniya: 10.07.2023).- Tekst: elektronnyi.*

3. *Ob utverzhenii professional'nogo standarta "Instruktor-provodnik»: prikaz Mintruda Rossii ot 29.09.2017 № 702n.- URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71690790/?ysclid=ltlpt7iy2p34804550> (data obrashcheniya: 10.10.2023).- Tekst: elektronnyi.*

4. *Sait Minzdrava s ssylkoi na soobshchenie o vstuplenie v silu novogo postanovleniya s 1 yanvarya 2021 g.- URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/11/21/15473-minzdrav-rossii-s-1-yanvarya-avtolyubiteli-smogut-sami-ukomplektovat-avtomobilnuyu-aptechku> (data obrashcheniya: 10.06.2023).- Tekst: elektronnyi.*

5. *O pervoi pomoshchi: prikaz Minzdravsotsrazvitiya RF № 323n ot 21.11.2011.- URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_102521/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdad518/?ysclid=ltlprnrn8t729383659](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_102521/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdad518/?ysclid=ltlprnrn8t729383659) (data obrashcheniya: 10.10.2023).- Tekst: elektronnyi.*

6. *Prikaz Minzdrava Rossii ot 15.12.2020 № 1331n.- URL:*

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103110027> (data obrashcheniya 15.11.23).- Tekst: elektronnyi.

7. Konsul'tantPlyus.- URL: <https://www.consultant.ru/> (data obrashcheniya: 04.06.2023).- Tekst: elektronnyi.

УДК 796

## **КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРИКИ У ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ СО СЛОЖНОЙ СТРУКТУРОЙ ДЕФЕКТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Исламова А.Р., Рубцова Н.О.

***Аннотация.** В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента, направленного на разработку и экспериментальную проверку методики коррекции психомоторного развития подростков со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания (АФВ). Для выявления положительной динамики показателей уровня развития психомоторики, физических качеств и функциональных показателей у подростков с данной патологией было проведено педагогическое тестирование. Результаты проведенного исследования показывают положительную динамику влияния экспериментальной методики на процесс развития подростков с данной патологией, однако достоверных различий не выявлено.*

***Ключевые слова:** сложная структура дефекта, детский церебральный паралич, умственная отсталость, психомоторика, адаптивное физическое воспитание*

**Введение.** Детский церебральный паралич является одной из основных причин неврологической инвалидности у детей. В 2022 году Министерство здравоохранения России опубликовало следующие данные: частота ДЦП у доношенных детей составляет 2,2-3,3 случаев на 1000 новорожденных; среди недоношенных – 9-24 на 1000. Часто ДЦП сопровождается нарушениями психического развития. В частности, умственная отсталость встречается у 13-40% лиц с церебральным параличом [3]. В данных случаях речь идёт уже о сложной структуре дефекта.

У лиц со сложной структурой дефекта значительно страдают все двигательные функции и замедленно психомоторное развитие. Часто не развиваются цепные установочные рефлексy, они не могут самостоятельно сидеть, стоять и ходить [1], что значительно затрудняет процесс их социально-бытовой адаптации. Поэтому развитие психомоторики, когнитивных функций, укрепление поструральной мускулатуры имеет важное значение для данного контингента.

Средства и методы АФВ целенаправленно влияют на развитие лиц с данной патологией, позволяют развить двигательные качества, коррегируют и компенсируют двигательные нарушения. Однако исследований в области коррекции психомоторного развития лиц со сложной структурой дефекта недостаточно, поэтому поиск наиболее эффективных средств и методов АФВ у данного контингента является актуальным.

**Цель исследования:** оценить эффективность влияния разработанной методики на процесс коррекции дефектов психомоторного развития у подростков 14-16 лет со сложной структурой дефекта средствами АФВ.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование (тесты для оценки уровня функционального состояния организма, гониометрия, оценка мышечного тонуса по модифицированной шкале Эшворта, тесты для оценки уровня развития мелкой моторики, тесты для оценки уровня развития крупной моторики, тесты для оценки уровня развития физических качеств), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБУ ЦССВ «Сколковский». В исследовании приняли участие 16 человек (юноши и девушки в возрасте 14-16 лет) с ДЦП (спастический тетрапарез, GMFCS V уровень) и умственной отсталостью умеренной и тяжёлой степени. У испытуемых также были следующие вторичные и сопутствующие нарушения: симптоматическая эпилепсия, общее недоразвитие речи, нарушения зрения, малые аномалии развития сердца, сколиоз III-IV степени, контрактуры крупных суставов, деформации стоп, вывихи тазобедренного сустава.

В экспериментальную и контрольную группы были отобраны по 8 человек (по 4 юноши и 4 девушки в каждой). Длительность занятий в каждой группе составляла 45 минут. Занятия в экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю на протяжении 6 месяцев по разработанной методике. Контрольная группа занималась 5 раз в неделю по общепринятой методике по индивидуальным реабилитационным программам.

С целью изучения исходной степени отклонений в психомоторном развитии у подростков со сложной структурой дефекта проводился констатирующий эксперимент.

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что испытуемые контрольной и экспериментальной группы достоверно не отличались по всем исследуемым показателям, группы подобраны корректно.

На основании анализа научной литературы и результатов констатирующего эксперимента нами была разработана экспериментальная методика. В содержание экспериментальной методики коррекции психомоторики подростков со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания вошли 4 блока упражнений:

1. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на уменьшение мышечной спастичности; коррекция нарушений осанки; упражнения на улучшение подвижности в суставах; упражнение на коррекцию артикуляционной моторики;

2. Специальные упражнения на развитие физических качеств (координации, выносливости, силы, гибкости);

3. Упражнения на развитие крупной моторики: формирование навыков удержания головы и опоры на руки, переворота с живота на спину и обратно, ползания на четвереньках, перехода в положение сидя из положения лёжа.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики: упражнения и игры на формирование предметных действий, игры с различными видами материалов, пальчиковая гимнастика.

У детей с ДЦП происходит задержка или нарушение формирования всех двигательных навыков, таких как удержание головы, умение сидеть, стоять, ходить и выполнять манипулятивные действия. У лиц с двойной гемиплегией низкий двигательный потенциал при выполнении упражнений лежа и сидя, а в упражнениях в ползании, ходьбе на коленях, стоя и ходьбе и вовсе очень слаб. Почти все дети не выполняют упражнения из трех последних блоков. Это обусловлено тяжелыми мышечными и суставными нарушениями [4]. Для коррекции данного типа нарушений в нашу методику входили упражнения на коррекцию крупной моторики.

Также для данного контингента характерно замедленное развитие и недостаточно сформированные двигательные навыки и умения, у них могут возникать трудности при выполнении заданий с различными предметами. Им может быть сложно схватить и удерживать предметы разной формы и размера. Для формирования данных умений и навыков в нашей методике также присутствовали различные упражнения на мелкую моторику.

В результате проведения педагогического эксперимента произошли средние показатели контрольной группы оказались выше, чем у экспериментально, но достоверных изменений не выявлено.

**Таблица 1. – Оценка уровня развития крупной моторики по модифицированной шкале GMFM-88 у подростков со сложной структурой дефекта в экспериментальной (ЭГ) (n=8) и контрольной (n=8) группах (КГ) после эксперимента**

№	Название теста	ЭГ			КГ			U*
		25%	Me	75	25%	Me	75%	
1.	Подъём головы (балл)	3,00	2,87	3,00	2,00	2,62	3,00	24
2.	Опора на руки (балл)	2,75	2,75	3,00	2,00	2,50	3,00	27
3.	Переворот на спину через правый бок (балл)	2,00	2,50	3,00	2,00	2,25	3,00	26
4.	Переворот на спину через левый бок (балл)	2,00	2,50	3,00	2,00	2,12	2,25	22
5.	Переход в положение сидя (балл)	1,75	1,75	2,00	1,00	1,62	2,00	28

\*Различия достоверны:  $U_{кр.} = 15$  при  $p \leq 0.05$

Испытуемые обеих групп имеют уровень V по шкале GMFSC, наблюдались сложности при подъёме головы и её удержании в положении с опорой на предплечья, а также в остальных тестах. Однако большая часть тестируемых в контрольной группе смогла выполнить задание самостоятельно, когда в контрольной группе для получения схожего результата требовалась направляющая помощь взрослого. Для появления достоверных различий требуется более длительный период коррекционных занятий.

В тестах на определение уровня мелкой моторики рук экспериментальная группа показала более высокие средние результаты, однако достоверных различий также не выявлено.

**Таблица 2. – Оценка уровня развития мелкой моторики у подростков со сложной структурой дефекта в экспериментальной (ЭГ) (n=8) и контрольной (n=8) группах (КГ) после эксперимента.**

№	Название теста	ЭГ			КГ			U*
		25%	Me	75%	25%	Me	75%	
1.	«Возьми мячик» (балл)	2,00	2,25	3,00	2,00	2,00	2,00	25
2.	«Фонарики» (балл)	2,00	2,50	3,00	1,75	2,12	2,25	23,5
3.	«Кулачки» (балл)	2,00	2,37	3,00	2,00	2,00	2,25	23
4.	«Червячки» (балл)	2,00	2,00	2,00	1,00	1,62	2,00	21,5

\*Различия достоверны:  $U_{кр.} = 15$  при  $p \leq 0.05$

Уровень развития мелкой моторики напрямую свидетельствует о состоянии интеллекта, развития когнитивных функции и координационных способностей. При имеющихся нарушениях со стороны нервной системы и опорно-двигательного аппарата следует учитывать, что для появления достоверных изменений необходим более длительный срок проведения коррекционных занятий.

**Выводы.** Анализ научной литературы и результаты констатирующего эксперимента показывают, что у подростков со сложной структурой дефекта значительно замедленно развитие крупной и мелкой моторики. В результате применения экспериментальной методики не произошло достоверное повышение показателей крупной и мелкой моторики, т. к. при данной патологии для появления достоверных различий необходим более длительный период коррекционных занятий.

### Литература

1. Детский церебральный паралич: диагностика и коррекция когнитивных нарушений: учеб.-метод. пособие / М-во здравоохранения и соц. развития Российской Федерации, Науч. центр здоровья детей РАМН, Российский нац. исслед. мед. ун-т им. Н.И. Пирогова; [сост.: С.А. Немкова и др.]. – М.: Союз педиатров России, 2012. – 60 с.
2. Детский церебральный паралич / Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. - СПб., Дидактика Плюс, – 2001. - 272 с.
3. Немкова С. А., Маслова О. И., Каркашадзе Г. А., Заваденко Н. Н., Курбатов Ю. Н. Когнитивные нарушения у детей с церебральным параличом (структура, диагностика, лечение) // ПФ. 2012. №3. С. 77-82
4. Потешкин А.В., Сапего А.В. Изучение показателей моторного развития детей в возрасте от 4 до 17 лет с диагнозом детский церебральный паралич // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026813>

*Исламова Алина Ренатовна, бакалавр 4 курса кафедры Теории и методики Адаптивной физической культуры, [islamova.alina11@yandex.ru](mailto:islamova.alina11@yandex.ru), Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

Рубцова Наталья Олеговна, к.п.н., профессор, заведующая кафедрой Теории и методики Адаптивной физической культуры, afk\_rgufk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

## CORRECTION OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF TEENAGERS 14-16 YEARS WITH A COMPLEX DEFECT STRUCTURE BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Islamova Alina Renatovna, 4th year Bachelor of the department of adaptive physical education, islamova.alina11@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK"

Rubtsova Nataliya Olegovna, PhD, head of the department of adaptive physical education, afk\_rgufk@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK"

*Abstract.* The article discusses the results of a pedagogical experiment aimed at developing and experimentally verifying a technique for correcting the psychomotor development of teenagers with a complex defect structure by means of adaptive physical education (AFV). To identify the positive dynamics of indicators of the level of development of psychomotor skills, physical qualities and functional indicators in adolescents with this pathology, pedagogical testing was conducted. The results of the study show a positive dynamics of the influence of the experimental technique on the development process of adolescents with this pathology, however, no significant differences were found.

*Keywords:* complex defect structure, cerebral palsy, mental retardation, psychomotor skills, adaptive physical education

### References

1. Detskij cerebral`ny`j paralich: diagnostika i korrekciya kognitivny`x narushenij: ucheb.-metod, posobie / M-vo zdravooxraneniya i socz. razvitiya Rossijskoj Federacii, Nauch. centr zdorov`ya detej RAMN, Rossijskij nacz. issled. med. un-t im. N.I. Pirogova; [sost.: S.A. Nemkova i dr.]. – M.: Soyuz pediatrov Rossii, 2012. – 60 s.

2. Detskij cerebral`ny`j paralich / Shipicyna L.M., Mamajchuk I.I. - SPb., Didaktika Plyus, – 2001. - 272 s.

3. Nemkova S. A., Maslova O. I., Karkashadze G. A., Zavadenko N. N., Kurbatov Yu. N. Kognitivny`e narusheniya u detej s cerebral`ny`m paralichom (struktura, diagnostika, lechenie) // PF. 2012. №3. S. 77-82

4. Poteshkin A.V., Sapego A.V. Izuchenie pokazatelej motornogo razvitiya detej v vozraste ot 4 do 17 let s diagnozom detskij cerebral`ny`j paralich // Materialy` VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchny`j forum» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026813>

УДК 615.825

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОЖИРЕНИИ 1 СТЕПЕНИ**

Каменева О.И., Севостьянова Е.В.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается программа физической реабилитации для детей подросткового возраста при ожирении 1 степени и результаты исследования по

реализации программы. В программе применялись следующие средства и формы физической реабилитации: занятия лечебной гимнастикой, утренняя гигиеническая гимнастика, лечебный массаж, подвижные игры, дозированная ходьба и бег, диетотерапия.

**Ключевые слова:** программа физической реабилитации, ожирение детей подросткового возраста, ожирение 1 степени, индекс массы тела, антропометрические характеристики, двигательные тесты

**Введение.** Ожирение является одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. В настоящее время каждый четвертый человек имеет избыточный вес или страдает от ожирения. Во всех странах наблюдается увеличение числа людей с ожирением, как среди взрослого, так и среди детского населения [1, 2, 3]. Всемирная организация здравоохранения признала ожирение эпидемией XXI века. По прогнозам эпидемиологов, к 2025 году от ожирения будут страдать 40% мужчин и 50% женщин. По данным ВОЗ, в мире насчитывается более 1,7 миллиарда людей, имеющих избыточный вес или ожирение [10]. В последнее время во всем мире наблюдается рост числа детей и подростков, страдающих ожирением [6, 7, 8, 9]. В развитых странах мира около 25% подростков имеют избыточный вес, а 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве является значимым фактором риска развития ожирения во взрослом возрасте. Если у ребенка в 6 лет наблюдается избыточный вес, то вероятность того, что он станет тучным во взрослом возрасте, составляет 50%. В подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80% [4, 5, 6].

**Цель исследования.** Повышение эффективности физической реабилитации детей подросткового возраста при ожирении 1 степени.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, оценка антропометрических показателей (масса тела, рост, окружность талии, окружность бедра), определение ИМТ, биопедансометрия, оценка уровня физической подготовленности (двигательные тесты), оценка функционального состояния (пробы: Руфье, Штанге и Генчи), методы математической статистики.

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе ГБОУ Школа №1512 им. Алии Молдагуловой. В исследовании приняли участие десять девочек 14-15 лет, проходящих курс реабилитации при ожирении 1 степени. Исследование проводилось в 3 этапа с сентября 2023 по март 2024 года. Критерии включения: женский пол, возраст 14-15 лет, ожирение 1 степени.

**Основная часть.** В процессе исследования была разработана программа физической реабилитации для детей подросткового возраста при ожирении 1 степени. Программа включала в себя 3 периода: адаптационный, основной и заключительный. **В адаптационном периоде** (продолжительность 1 месяц), решались основные задачи: адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, восстановление физической работоспособности, улучшение и нормализация обмена веществ, в частности жирового обмена. В данном периоде были применены следующие средства и формы физической реабилитации: УГГ ежедневно по 10-15 мин применяются (ОРУ, динамические и статические ДУ), их соотношение 1:1, лечебная гимнастика: 2 раза в неделю по 30 минут.

Применялись ОРУ, ДУ, СУ. их соотношение 1:1:2. ОРУ – упражнения с предметами и на сопротивление на все тело, СУ – спортивно-прикладные упражнения циклического характера, аэробные упражнения, силовые упражнения, ДУ – статические и динамические. Лечебный массаж ежедневно по 20 минут, курс 15 процедур. Диетотерапия применялась ежедневно.

**В основном периоде** (продолжительность 2 месяца) решались следующие задачи: нормализация функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, уменьшение избыточной массы тела, повышение двигательной активности, нормализация двигательной сферы, обучение методике для самостоятельных занятий. В данном периоде УГГ по той же методике ежедневно по 10-15 минут. В лечебной гимнастике продолжительность увеличена до трёх раз в неделю по 40 минут. Соотношение ОРУ:ДУ:СУ увеличивается до 1:1:3. Рекомендуется повысить интенсивность упражнений для увеличения энерготрат организма за счет сгорания углеводов и жиров. В лечебном массаже увеличивается скорость и интенсивность массажа. Время увеличиваем до 30 минут, 3-4 раза в неделю, курс 15 процедур. Подвижные игры проводятся 3 раза в неделю по 25-30 минут. Изменяется дозировка в лечебном плавании – 2 раза в неделю по 30-40 минут. В программу включается дозированная ходьба, ежедневно по 15-20 минут.

**В заключительном периоде** (продолжительность 1 месяц) решались следующие задачи: стабилизация объемов физической активности, повышение тренированности организма, закрепление навыков самостоятельных тренировок, повышение мотивации к занятиям. В данном периоде УГГ проводилась ежедневно по 10-15 минут. В лечебной гимнастике увеличилась продолжительность занятий до 60 минут 2 раза в неделю. Включается подготовка к самостоятельным занятиям. Подвижные игры проходят 2 раза в неделю по 25-30 минут. Лечебное плавание 2 раза в неделю по 30-40 минут. Исключается дозированная ходьба, добавляется в программу дозированный бег ежедневно по 30 минут. Продолжается курс по диетотерапии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Под влиянием комплексного применения средств и форм физической реабилитации у испытуемых наблюдались следующие результаты. При измерении антропометрических показателей, было выявлено, что длина тела осталась практически неизменной, увеличилась всего на 0,6 см, что составляет 0,38%. Масса тела у испытуемых снизилась на 19,26%. Показатели обхвата талии после программы физической реабилитации снизились на 8,75%. Показатели обхвата бедра снизились на 3,97%. Статистическая обработка этих данных указывает на достоверность разницы между показателями до и после педагогического эксперимента ( $p \leq 0,05$ ). Показатели ИМТ снизились на 19,7%. Показатели доли жировой и костно-мышечной массы, полученные после педагогического эксперимента, имеют существенные различия с показателями до него. После внедрения программы физической реабилитации результаты показателей процентного содержания жира и костно-мышечного компонента улучшились: доля жировой массы уменьшилась на 8,5%; доля скелетно-мышечной массы увеличилась 23,5%. В результате проведения

двигательных тестов, у испытуемых было выявлено улучшение в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту», показатели увеличились на 33,78%; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показатели увеличились на 141,07%; в тесте «прыжки через скакалку за 30 секунд» показатели увеличились на 8,95%. В результате проведения функциональных проб на оценку деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем было выявлено, что при сравнении средних показателей до и после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику. Показатели по пробам Штанге и Генчи увеличились на 13,73% и 25%. Показатели пробы Руфье значительно уменьшились на 66,99% после проведения программы физической реабилитации. Полученные данные статистически достоверные ( $p \leq 0,05$ ).

**Выводы.** В ходе исследования нами была изучена научно-методическая литература по использованию форм и средств физической реабилитации при ожирении 1 степени у детей подросткового возраста, на основе которой был сделан вывод, что необходим комплексный подход к реабилитации, а также постоянное применение реабилитационных мероприятий. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной программы физической реабилитации для детей подросткового возраста с ожирением 1 степени.

### Литература

1. Вербовая, А.Ф. Ожирение – основа метаболического синдрома. Ожирение и метаболизм / Вербовая А.Ф., Вербовая Н.И., Долгих Ю.А. // 2021. - №18(2). – С. 142-149
2. Гинзбург, В.В. Проблема ожирения в практике участкового педиатра / В.В. Гинзбург // Вестник медицинского института «РЕАВИЗ»: реабилитация, врач и здоровье, 2017. - №2(26). – 73 с.
3. Дедов, И.И. Проблема ожирения: от синдрома к заболеванию // Ожирение и метаболизм. – 2016, Т.6, №1 – С. 2–4.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студентов медицинских вузов / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2019. – 303 с.
5. Попов, С. Н. Физическая реабилитация: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 603 с.
6. Раков, А.Л. Глобальная эпидемия ожирения / Новая аптека. Аптечный ассортимент, 2012 г - № 6 С. 11.
7. Родионова, Т.И. Ожирение – глобальная проблема современного общества // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 12-1. – С. 132-136.
8. Сафонова, Н. А. Ожирение как социальное явление / Н. А. Сафонова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. –2018. – № 16 (202). – С. 276-278.
9. Шутова В.И. Ожирение, или синдром избыточной массы тела // Медицинские новости, 2015. - № 7 С. 41-47.

10. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 29.09.2023).

*Каменева Олеся Игоревна, студент 4 курса очной формы обучения, кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова Серазини РУС «ГЦОЛИФК», e-mail: olgaivanova.202555@list.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Севостьянова Елена Вячеславовна; к.п.н., доцент кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова Серазини РУС «ГЦОЛИФК», e-mail: datura-312@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENT CHILDREN AGE WITH OBESITY OF THE 1ST DEGREE*

*Kameneva Olesya Igorevna, 4th year full-time student, Department of Physical Rehabilitation, massage and Wellness physical Culture named after I.M. Sarkizov Serazini RUS "GTSOLIFK", e-mail: olgaivanova.202555@list.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Sevostyanova Elena Vyacheslavovna; PhD, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture named after I.M. Sarkizov Serazini RUS "GTSOLIFK", e-mail: datura-312@mail.ru. Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article discusses a physical rehabilitation program for adolescent children with grade 1 obesity and the results of a study on the implementation of the program. The following means and forms of physical rehabilitation were used in the program: therapeutic gymnastics, morning hygienic gymnastics, therapeutic massage, outdoor games, dosed walking and running, diet therapy.*

*Keywords: physical rehabilitation program, obesity of adolescent children, obesity of the 1st degree, body mass index, anthropometric characteristics, motor tests*

#### *References*

- 1. Verbovaya, A.F. Obesity is the basis of metabolic syndrome. Obesity and metabolism / Verbovaya A.F., Verbovaya N.I., Dolgikh Yu.A. // 2021. - №18(2). – Pp. 142-149*
- 2. Ginzburg, V.V. The problem of obesity in the practice of a district pediatrician / V.V. Ginzburg // Bulletin of the medical institute "REAVIZ": rehabilitation, doctor and health, 2017. - №2(26). – 73 S.*
- 3. Dedov, I.I. The problem of obesity: from syndrome to disease // Obesity and metabolism. – 2016, vol. 6, No. 1 – pp. 2-4.*
- 4. Epifanov, V.A. Therapeutic physical culture and sports medicine: textbook for students of medical universities / V.A. Epifanov. – M.: Medicine, 2019. – 303 p.*
- 5. Popov, S. N. Physical rehabilitation: studies. for university students studying in the specialty "Physics. culture": rec. UMO for education in the region of physics. culture / under the general editorship of prof. S.N. Popov. - 5th edition. - Rostov n/A: Phoenix, 2008. - 603 p.*
- 6. Rakov, A.L. The global epidemic of obesity / New pharmacy. Pharmacy assortment, 2012 - No. 6 p. 11.*
- 7. Rodionova, T.I. Obesity is a global problem of modern society // Fundamental research. - 2012. – No. 12-1. – pp. 132-136.*
- 8. Safonova, N. A. Obesity as a social phenomenon / N. A. Safonova. – Text: direct // Young scientist. -2018. – № 16 (202). – Pp. 276-278.*
- 9. Shutova V.I. Obesity, or overweight syndrome // Medical News, 2015. - No. 7, pp. 41-47.*

10. WHO recommendations on physical activity and sedentary lifestyle: a brief overview [Electronic resource]. – Access mode: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (date of application: 09/29/2023).

УДК 796.562

## **ВЛИЯНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ ВЫСШЕЙ КЛАССИФИКАЦИИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кешищян С.А, Барчукова Г.В.

***Аннотация.** В исследовании рассмотрены особенности проявления морально-волевых качеств в настольном теннисе, а также изучено влияние морально-волевых качеств на результативность соревновательной деятельности игроков в настольный теннис высшей классификации.*

***Ключевые слова:** морально волевые качества, настольный теннис, результативность соревновательной деятельности, игроки в настольный теннис высшей классификации*

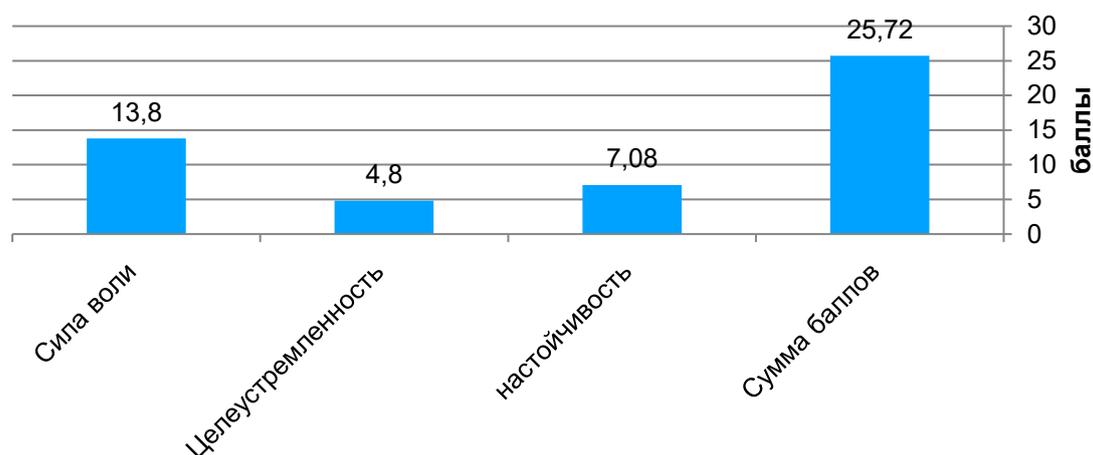
**Актуальность.** В настольном теннисе, как и во многих других игровых видах спорта, волевые качества спортсменов играют важную роль в достижении успеха. Волевые качества представляют собой психологические особенности личности, которые определяют способность игрока преодолевать трудности, сохранять концентрацию и устойчивость во время соревнований, а также принимать решения и действовать в стрессовых ситуациях. Характеристика этих качеств игроков высшей классификации в настольном теннисе является предметом интереса для исследователей, тренеров и спортсменов, так как позволяет более глубоко понять факторы, определяющие успех в этом виде спорта [1, 3]. В данном исследовании рассмотрены основные волевые качества, которые характеризуют игроков высшей классификации в настольном теннисе, а также их влияние на результативность и успешность выступлений.

**Цель работы** – изучить морально-волевые качества игроков в настольный теннис и оценить их влияние на соревновательную деятельность.

**Объект исследования** – процесс соревновательной деятельности в настольном теннисе.

**Предмет исследования** – морально-волевые качества спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

Для реализации поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ соревновательной деятельности, педагогические наблюдения, анкетирование морально-волевых качеств по анкетам Н.Н. Обозова, А.Л. Попова. В исследовании приняло участие 15 спортсменов, игроков в настольный теннис высокой квалификации, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта: 8 мужчин и 7 женщин. Анализ соревновательной деятельности проведен на командном чемпионате Федерации настольного тенниса России (Суперлига).



**Рисунок 1 – Морально-волевые качества игроков в настольный теннис высокой квалификации по методике Н.Н. Обозова, А.Л. Попова (среднее значение n= 15)**

В результате проведенного исследования выявлено, что у сильнейших игроков настольный теннис в России сила воли в среднем составляет 13,8 баллов, целеустремленность – 4,8 баллов, а настойчивость 7,08 баллов. По сумме баллов волевые качества у игроков в настольный теннис в среднем составляют 25,72 баллов, что свидетельствует о высоком уровне проявления этих качеств (табл. 1). При этом разброс показателей силы воли, целеустремленности и настойчивости незначителен, однако показатель суммы баллов колеблется в пределах от 28,7 баллов до 21,5 баллов, что свидетельствует об индивидуальных особенностях теннисистов (табл. 1).

Одним из показателей проявления морально-волевых качеств является счет, с которым спортсмен одержал победу в партии. Проведенное исследование выявило, что на разницу в счете в партии влияет уровень мастерства соперника. Чем выше уровень мастерства спортсмена и его морально-волевых качеств, тем положительнее разница между выигранными и проигранными очками (табл. 1).

**Таблица 1. – Характеристика морально-волевых качеств спортсменов и результатов их соревновательной деятельности игроков в настольный теннис высокой квалификации (n= 15)**

Игрок	Сила воли (баллы)	Целеустремленность (баллы)	Настойчивость (баллы)	Сумма баллов	Разница между выигранными и проигранными очками
Игрок 1	15	4,7	9	28,7	43
Игрок 2	15	4,5	9	28,5	36
Игрок 3	14	5,1	9	28,1	35
Игрок 4	16	4,5	7	27,5	32
Игрок 5	15	5,4	7	27,4	14

## Продолжение таблицы 1

Игрок	Сила воли (баллы)	Целеустремленность (баллы)	Настойчивость (баллы)	Сумма баллов	Разница между выигранными и проигранными очками
Игрок 6	15	4,6	7	26,6	17
Игрок 7	15	5,4	6	26,4	3
Игрок 8	15	5,1	6	26,1	20
Игрок 9	16	4,8	5	25,8	19
Игрок 10	15	4,6	6	25,6	2
Игрок 11	13	4,5	7	24,5	-33
Игрок 12	11	5,3	8	24,3	6
Игрок 13	10	4,5	8	22,5	-23
Игрок 14	10	5,3	7	22,3	-45
Игрок 15	12	4,5	5	21,5	-66

Для оценки влияния морально-волевых качеств на результативность соревновательной деятельности игроков высокой квалификации в настольный теннис проводился корреляционный анализ между результатами анкетирования морально-волевых качеств и разницей между выигранными и проигранными очками в спортивном сезоне 2023/2024 (таб. 2).

**Таблица 2. – Результаты корреляционного анализа между показателями морально-волевых качеств и результатов соревновательной деятельности игроков в настольный теннис высокой квалификации**

показатели	Сила воли (баллы)	Целеустремленность (баллы)	Настойчивость (баллы)	Сумма баллов	Разница между выигранными и проигранными очками
Сила воли (баллы)	1				
Целеустремленность (баллы)	-0,106	1			
Настойчивость (баллы)	-0,149	-0,025	1		
Сумма баллов	<b>0,685</b>	0,051	0,442	1	
Разница между выигранными и проигранными очками	<b>0,715</b>	0,073	<b>0,459</b>	<b>0,752</b>	1

В качестве данных для корреляционного анализа использовались результаты анкетирования волевых качеств спортсменов, а также сумма баллов по всем показателям, которую мы обозначили за общую морально-волевою

подготовленность.

В результате проведённого корреляционного анализа выявлено что наибольшее влияние на победу в спортивном поединке оказывает сила воли, проявляемая теннисистом во время игры, на 2 месте настойчивость и на 3 месте целеустремленность (при уровне значимости  $p < 0,05$ ).

Таким образом, в результате проведённого исследования выявлены наиболее значимые морально-волевые качества сильнейших теннисистов, которые влияют на результативность игры в настольный теннис – это сила воли и настойчивость совершенствованию которых необходимо уделять внимание на каждом этапе спортивной подготовки теннисистов. Полученные результаты исследования позволяют разработать практические рекомендации по совершенствованию морально-волевых качеств игроков в настольный теннис.

### Литература

1. Китаева, М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. – М.: Феникс, 2014. – 208 с.
2. Григорянц, И.А. Психологические резервы спортивного мастерства / И.А. Григорянц // Теория и практика физической культуры. - М.: РГУФК, №7, 2014. - С. 21-25.
3. Горбунов, Г.Д. Психология спорта/Г.Д. Горбунов. - М.: ФИС, 2018. – 208 с
4. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия / И.П. Волков. – М.: Советский спорт, 2015. – 286 с.

*Кешишян Саргис Артаваздович студент 4 курса, кафедра Теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, тренерского факультета ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, sargistennis@mail.ru*

*Барчукова Галина Васильевна доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва galla573@mail.ru*

#### *THE INFLUENCE OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF PLAYERS OF THE HIGHEST CLASSIFICATION IN TABLE TENNIS ON THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES*

*Keshishyan Sargis Artavazdovich 4th year student, Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, Coaching Faculty of the Federal State Budgetary Educational Institution in Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, sargistennis@mail.ru*

*Barhcukova Galina Vasilievna Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor of the Department of Theory and Methods of Tennis, Table Tennis and Badminton, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow galla573@mail.ru*

*Abstract. The study examines the peculiarities of the manifestation of moral and volitional qualities in table tennis, and also examines the influence of moral and volitional qualities on the effectiveness of competitive activity of table tennis players of the highest classification.*

*Keywords: moral and volitional qualities, table tennis, competitive performance, table tennis players of the highest classification*

#### *References*

1. *Kitaeva, M.V. Psihologiya pobedy v sporte / M.V. Kitaeva. – M.: Feniks, 2014. – 208 s.*
2. *Grigoryanc, I.A. Psihologicheskie rezervy sportivnogo masterstva / I.A. Grigoryanc // Teoriya i*

*praktika fizicheskoj kul'tury. - M.: RGUFK, №7, 2014. - S. 21-25.*

3. *Gorbunov, G.D. Psihologiya sporta / G.D. Gorbunov. - M.: FIS, 2018. – 208 s.*

4. *Volkov, I.P. Sportivnaya psihologiya v trudah zarubezhnyh specialistov. Hrestomatiya / I.P. Volkov. – M.: Sovetskij sport, 2015. – 286 s.*

УДК 796

## **РОССИЙСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ЗАПАДНЫХ САНКЦИЙ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Климова Д.Г., Протасова Н.В.

***Аннотация.** В статье анализируются возможности и перспективы дальнейшего существования фехтования на международной арене. Начиная с 2022 года, российский спорт ощутил на себе санкции со стороны МОК, направленные на запрет участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Беспрецедентные по своему гуманистическому и историческому содержанию действия, вынудили быстро реагировать российский спорт и разрабатывать стратегию адекватного ответ.*

***Ключевые слова:** спорт, фехтование, угрозы, санкции, медиасфера, международные соревнования, конкуренция*

В последнее время российский спорт попал под жесточайшие ограничения и санкции, не избежало этой участи и фехтование. МОК и международные федерации заняли позицию угроз и давления на Российских спортсменов, предлагая «участие» в обмен на предательство своей страны.

Несмотря на колоссальное давление, международную изоляцию, ограничение трансляций и спортивного контента, Правительство Российской Федерации обеспечивает высокий уровень соревновательной активности для наших спортсменов, создаёт условия и предпосылки для развития массового и профессионального спорта в нашей стране. Стремительно развивается строительство и усовершенствование спортивной инфраструктуры. Число спортивных сооружений в России составило 353,5 тыс. объектов, их количество с 2019 года увеличилось более чем на 30 тыс. Постоянно ведётся подготовка новых кадров и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. К 2024 году планируется довести их численность до 50 тысяч. Правительством создан механизм субсидирования отечественных производителей нового спортивного инвентаря и оборудования, предусматривающий участие российских спортивных организаций в его тестировании [1].

В конце января президент Международного Олимпийского Комитета Томас Бах, вслед за экспертами ООН признал, что невозможность участвовать в больших стартах для представителей России и Белоруссии является дискриминацией. Правда, речи о возвращении нашим сборным флага пока не идет, тем не менее федерациям по видам спорта рекомендовано допускать россиян в нейтральном статусе (правда, после проверки на политическую лояльность и отсутствие допинговых проблем).

В сентябре стало известно, что ОКР выплатит компенсацию спортсменам, которые лишены возможности участвовать в соревнованиях мирового уровня либо не участвуют в них по моральным соображениям. Для победителей предыдущей Олимпиады сумма компенсации составит 500 тыс. руб., для серебряных призеров – 350 тыс. руб., для бронзовых – 250 тыс. руб., для участников – 150 тыс. руб. В случае если спортсмен имеет несколько медалей разного достоинства, выплата производится только за одну медаль более высокого достоинства [2].

Отсутствие международных соревнований может оказать значительное влияние на российский спорт. Во-первых, это может сказаться на развитии и мотивации спортсменов, так как международные соревнования предоставляют широкую площадку для демонстрации своих навыков и конкуренцию с атлетами из разных стран. Без этой возможности многие спортсмены могут потерять стимул для тренировок и достижения высоких результатов.

Во-вторых, отсутствие международных соревнований может повлиять на финансирование спортивных программ и инфраструктуры. Часто спонсоры и правительственные организации инвестируют в спорт в преддверии крупных соревнований, что может оказаться важным источником финансирования для развития спорта в стране.

Но не все спортсмены готовы поддерживать свою страну в тяжелый период. Так, был громкий скандал из-за российских военных спортсменов, сбежавших в США. Сбежавшие из России фехтовальщики Константин Лоханов и Бида Сергей намерены выступить за сборную США на Олимпиаде-2024. В отношении супругов Бида возбуждено уголовное дело, поскольку они оставили службу в Росгвардии. Спортсмены, являясь военнослужащими, выступали за «Динамо». Они покинули Россию в июне 2023 года. Но, несмотря на возникающие трудности, можно с уверенностью сказать, что российский спорт жив, успешно ищет новые возможности создания альтернативных соревнований в содружестве со странами, поддерживающими идею Пьера де Кубертена, основателя современного олимпийского движения: спорт вне политики.

Россия не приемлет навязанное западными недружественными странами положение международной изоляции, и поэтому на 2024 г. запланированы три крупнейших международных спортивных события:

- Игры Будущего в Казани (21 февраля – 3 марта).
- Игры БРИКС в Казани (11 – 23 июня).
- Всемирные Игры Дружбы в Москве и Екатеринбурге (15 – 29 сентября).

В конце марта 2024 года в Москве прошел международный турнир-Московская сабля, где приняли участия наши дружественные страны [3].

На дорожки вышли 78 спортсменов из России, Республики Беларусь и Узбекистана.

Победительницей «Московской сабли 2024» стала двукратная олимпийская чемпионка, восьмикратная чемпионка мира, 14-кратная чемпионка Европы Софья Великая.

26 мая в Петербурге в двадцатый раз пройдет День Фехтовальщика – яркий

зрелищный праздник, объединяющий всех, кто увлечен искусством фехтования. Впервые он состоялся в 2005 году по инициативе Санкт-Петербургского Фехтовального Клуба и с тех пор уже много лет является частью общегородских мероприятий, посвященных Дню рождения Северной столицы.

Федерация фехтования России прилагает все усилия для того, чтобы фехтование развивалось в соответствии с новыми условиями. Российские спортсмены непременно продолжают получать поддержку, участвовать в организованных для них соревнованиях со странами-партнерами.

Сэкономленные средства, которые планируется направить на проведение международных соревнований, из которых часть будет потрачена на строительство спортивных объектов в регионах России и проведение внутрироссийских мероприятий с международным участием.

Только за последнее время были построены: Чкалов арена (центр фехтования Ильгара Мамедова), Центр фехтования Ильгара Мамедова в Новогорске; в 2021 году приняли решение построить центр фехтования в Уфе. Центр фехтования республики планируется открыть в 2024 году, он станет отличным подарком жителям республики и спортсменам к 450-летию Уфы, которое город отметит в 2024 году. В Центре фехтования, кроме тренировочного процесса, будут проходить соревнования республиканского, межрегионального и всероссийского уровня. Его единовременная пропускная способность составит 400-450 человек, в том числе 350 зрителей. Согласно предварительному проекту, он будет включать два универсальных и два специализированных зала, раздевалки, восстановительный центр. Здесь предусмотрят современные системы безопасности, включающие систему оповещения и управления эвакуацией. На прилегающей территории установят многофункциональную спортивную коробку, предусмотрят и беговые дорожки. Кроме того, в центре откроют музей, посвященный истории развития фехтования в Башкортостане.

Министр спорта Олег Матыцин прокомментировал состояние спорта в Российской Федерации: «Мы подняли статус национальных чемпионатов и заложили фундамент для дальнейшего развития. Сегодня спорт – не только про почет к спортивным достижениям, но и про уважение к своей территории, своим традициям, своей стране, про воспитание патриотизма в наших детях и про то, что мы продолжаем оставаться конкурентоспособными. Всё, что сейчас происходит в России, демонстрирует заботу о стабильной и успешной стране» [4].

Комментарий от министра спорта подтверждает то, что Россия – великая держава и несомненно справится с сегодняшними трудностями, касательно ограничений, санкций и не допуску.

Минспорт РФ прилагает максимум усилий для развития спорта и поддержки спортсменов в новых условиях и реалиях.

Однако, российский спорт имеет большой потенциал и талантливых спортсменов, которые могут преодолеть негативные последствия санкций. Улучшение системы антидопингового контроля, укрепление внутренних структур в спорте, инвестиции в развитие спортивной инфраструктуры и поддержка молодых спортсменов могут способствовать улучшению ситуации.

Кроме того, российские спортсмены могут сосредоточиться на укреплении своих позиций в национальных соревнованиях и лигах, что поможет им поддерживать форму и мотивацию в ожидании возможности участвовать в международных соревнованиях.

Таким образом, перспективы российского спорта в условиях санкций и ограничений зависят от способности страны адаптироваться к новым условиям, развития внутренних спортивных структур и поддержки спортсменов на государственном уровне.

Несмотря на очень непростую геополитическую ситуацию и огромные вызовы спорт в России не перестает развиваться, в том числе и фехтование.

Сейчас, в новых реалиях, важно развивать внутренние соревнования, поддерживать спортивные мероприятия на региональном и национальном уровнях, создавать условия для выявления талантливых спортсменов и подготовки сильных команд. Также стоит активно работать над улучшением инфраструктуры спорта и условий для тренировок и соревнований.

Необходимо также искать альтернативные пути для участия российских спортсменов в международных соревнованиях, например, организовывать турниры на высоком уровне внутри страны и привлекать зарубежных спортсменов. Также возможно участие в соревнованиях под нейтральным флагом или с участием индивидуальных спортсменов.

### Литература

1. <https://iz.ru/1481613/oleg-shamonaev/skrestit-shansy-fie-dopustila-rossiiskikh-fekhtovalshchikov-do-sorevnovanii>
2. <https://sportrbc.ru/news/659649b49a79477023d9e1ea>
3. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года»  
<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportscomments/2782179.html>
4. <https://tass.ru/sport/16719353>

*Климова Дарья Геннадьевна, студентка 2 курса магистратуры, Osipova-klimova@rambler.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

*Протасова Надежда Вадимовна, к.ф.н., доцент, доцент кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем, nvp02@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

### *RUSSIAN FENCING UNDER WESTERN PROHIBITIONS: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS*

*Klimova Darya Gennadyevna, 2-year Master's student, Osipova-klimova@rambler.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Protasova Nadezhda Vadimovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems, nvp02@mail.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Abstract. In the spring of 2022, the life of Russian sports changed forever. The recommendations of the International Olympic Committee (IOC) deprived athletes of the opportunity to compete wherever possible. All this is because of CBO. Under Western sanctions, Russian fencing faces a number of challenges, but also has certain opportunities and prospects.*

*Keywords: sports, fencing, opportunities and prospects of development*

## References

1. <https://iz.ru/1481613/oleg-shamonaev/skrestit-shansyfie-dopustila-rossiiskikhkhtovalshchikov-do-sorevniinovai>
2. <https://sportrbc.ru/news/659649b49a79477023d9e1ea>
3. «Strategy of development of physical training and sports in the Russian Federation until 2030» <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportscomments/2782179.html>
4. <https://tass.ru/sport/16719353>

УДК 796

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

Козлов И.С., Маркина Т.А.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования возможностей повышения мотивации старших школьников к урокам физической культуры за счет применения средств дзюдо. Выявлены причины отсутствия интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности. Выявлена взаимосвязь мотивов с проявлением двигательной активности старших школьников на уроках физической культуры. Проведен анализ результатов разработки и внедрения программы формирования мотивации учащихся старшей школы к урокам физической культуры в практику физического воспитания в общеобразовательной школе.*

***Ключевые слова:** физическая культура, старшеклассники, мотивация, средства дзюдо, педагогическая технология*

Формирование здорового образа жизни учащихся – это одна из главных задач школьного образования на всех его этапах. Укрепление физического здоровья детей и поддержка их психического, физического и социального развития являются приоритетами современной школы [1, 4, 5]. Важно учитывать особенности мотивации школьников на каждом этапе их развития. Особенно это актуально при организации учебно-воспитательной деятельности учащихся старшей школы. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности в условиях активной социализации старшеклассников и подготовки их к самостоятельной жизни является актуальной задачей. Низкая мотивация старшеклассников к занятиям физической культурой сегодня является серьезной проблемой. Согласно исследованиям современных российских авторов, снижение мотивации старших школьников к активной двигательной деятельности проявляется в пропусках уроков физической культуры по неуважительной причине. Исследования показывают, что ученики старших классов недостаточно оценивают важность этого предмета [5]. Это связано с негативным отношением к физкультуре и в обществе, и в школе, что отражается на отношении к ней учеников и их родителей. Часто учеников

освобождают от уроков физкультуры для проведения других мероприятий, что также влияет на их мотивационное отношение к предмету.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), важной целью физического воспитания в основной школе является формирование здорового образа жизни учащихся и стимулирование их интереса к занятиям физической активностью. Хотя задачи по формированию мотивации учеников старших классов к учебной деятельности признаются приоритетными, на практике уроки физической культуры чаще всего ориентированы на решение учебных задач, не учитывая влияние на психологические аспекты личности учащихся.

Интеграция средств спортивной подготовки, в программу физического воспитания может иметь положительное влияние на мотивацию старших школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью [2, 4]. Внедрение единоборств в государственную образовательную программу по физической культуре для учащихся 1-11 классов открывает новые возможности в физическом воспитании школьников [1, 3, 5].

Педагогический эксперимент, проведенный в ГБОУ № 1502 г. Москвы, с сентября 2023 по февраль 2024 года показал, что уроки физической культуры, основанные на элементах борьбы дзюдо, могут стимулировать интерес учеников к физкультурно-спортивной деятельности, способствовать формированию их мотивации к занятиям физической культурой. В эксперименте принимали участие школьники 10-х классов.

Результаты эксперимента показали, что включение элементов дзюдо в программу физического воспитания учащихся имеет положительное влияние на их мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Ученики, участвующие в эксперименте, проявляли больший интерес к единоборствам, чем контрольная группа (ЭГ-40%, КГ-26,6%). Это свидетельствует о целесообразности включения данного вида спортивной деятельности в вариативную и образовательную части программы в соответствии с ее содержанием. Из результатов опроса выяснилось, что уроки физической культуры нравятся большинству учащихся, однако некоторые из них указывали на отсутствие интереса, перспектив применения и упражнений, которые им нравятся, как причины, по которым им не нравятся посещать уроки физической культуры. Также было выявлено, что основными мотивами занятий физической культурой для учащихся являются приобретение практических навыков (КГ-39%; ЭГ-29%), общение (КГ-26%, ЭГ-24%), мотив соперничества (КГ-12%, ЭГ-13%) удовольствие от движений (ЭГ-32,5%; КГ-42,3%), игра и развлечение (45%, 46,1%).

Данные о посещаемости и пропусках учащихся контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента показывают, что обе группы имели схожие показатели посещаемости и пропусков. До проведения эксперимента посещаемость учащихся в контрольной и экспериментальной группах не имела значительных различий (КГ: 62,4%, ЭГ: 63%), так же как пропуски по болезни (КГ-18,4%; ЭГ-18,7%) и пропуски без уважительной причины (КГ-19,2%; ЭГ-18,3%). Пропуски без уважительной причины могут

действительно свидетельствовать о недостаточной мотивации учащихся к урокам физической культуры.

Экспериментальная программа разрабатывалась на основе Государственной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса, разработанной В.И. Ляхом, А.А. Зданевичем, учебно-методического пособия по основам дзюдо в общеобразовательной школе Волкова В.Г. Петруниной С.В., методических рекомендаций Е.С. Балыка. Программа эксперимента, направленная на формирование мотивации школьников к урокам физической культуры с использованием элементов дзюдо, включала как теоретические, так и практические аспекты подготовки [1, 3, 6].

Теоретическая часть подготовки учащихся к занятиям дзюдо проводилась непосредственно на теоретических уроках и во время классного часа, а также на практических уроках при обучении элементам дзюдо. С целью формирования мотивации теоретическая часть предшествовала практическим урокам. Педагогом проводились беседы с учащимися с целью ознакомления с теоретической базой данного направления единоборств, включающие правила и ритуалы взаимодействия с противниками, этические нормы, особенную роль наставника (педагога) для спортсмена, теоретические знания о зарождении и развитии данного спортивного направления, а также информация о выдающихся спортсменах и странах, практикующих дзюдо. Учащихся информировали о пользе данного вида спорта для их физического и психического развития, необходимости ведения здорового образа жизни. Для более наглядного и привлекательного изложения материала на уроках использовались компьютерные технологии, видеоматериалы, презентации и средства обратной связи с учащимися.

Практические уроки комбинированного вида, на которых осваивались технические элементы дзюдо и подводящие к дзюдо упражнения имели следующую структуру:

1. Освоение соответствующих разделов государственной программы физического воспитания (гимнастика, акробатика);

2. Комплекс базовых (начальных) приемов и действий в дзюдо: этикет приветствия, стойки, позы, повороты, передвижения (вбок, назад, по оси, на четвереньках), захваты, подводящие упражнения для овладения броском (поворотам, запрокидыванием, наклонам), техника страховки. Длительность упражнений на передвижение варьировалась от 30 до 60 сек. на упражнение, статичных упражнений – максимально 60 сек.;

3. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на развитие двигательных качеств, включая упражнения на скорость, силу и координацию;

4. Подвижные игры и игровые упражнения с общей и специальной координационной направленностью.

На каждом уроке проводилась общая физическая подготовка учащихся к занятиям дзюдо. Подготовительный этап включал различные упражнения, направленные на согревание и подготовку суставов к дзюдо. В основной части

урока использовались средства общей физической подготовки, способствующие развитию гибкости, координации движений, скоростно-силовых способностей и выносливости. На завершающем этапе урока выполнялись упражнения на расслабление мышц и растяжку, помогающие восстановиться после интенсивных тренировок и улучшить самочувствие учащихся.

**Выводы.** В заключении педагогического эксперимента методами математической статистики выявлялась эффективность разработанной программы и методики. По результатам эксперимента в контрольной группе не было заметных изменений в отношении к урокам физической культуры. Однако в экспериментальной группе наблюдалось значительное увеличение числа юношей, которые проявляли интерес к урокам физической культуры – 90% (на 25% больше по сравнению с начальным уровнем); регулярно посещали занятия – 80% (на 15% больше); пропускали уроки по уважительной причине – 10% (от 3 до 5 занятий), по болезни – 10%.

После участия в эксперименте у юношей из контрольной группы основные мотивы, связанные с занятиями физической культурой, остались неизменными. В экспериментальной группе 59,5% юношей выразили мнение, что занятия спортом и физкультурой важны для приобретения практических навыков на будущее. Также 62,5% участников выразили интерес к соревнованиям и соперничеству, 67,5% – к общению с друзьями, а 70,5% показали увеличение интереса к физическим упражнениям как способу развлечения (на 22,5%).

Измерение уровня физической подготовки учащихся проводилось до и после применения экспериментальной методики в контрольной и экспериментальной группах. Результаты показали, что использование методики формирования мотивации к занятиям физической культурой через дзюдо у старшеклассников оказалось эффективным. После тестирования физической подготовки учащихся показатели улучшились: челночный бег ( $7,33 \pm 0,42$ ), сгибание и разгибание туловища из положения лежа ( $43,4 \pm 4,08$ ), прыжок в длину с места с двух ног ( $212,8 \pm 16,7$ ), подтягивание ( $12,87 \pm 2,3$ ) ( $p < 0,05$ ).

Использование технических элементов дзюдо на уроках физической культуры может быть эффективным средством не только для разнообразия содержания уроков, но и для развития физических и психических качеств учащихся. Такой подход позволяет создать новые возможности для учебного процесса, позволяет повысить эффективность обучения. В целом, интеграция средств спортивной подготовки, таких как дзюдо, в программу физического воспитания может способствовать формированию здорового образа жизни учащихся, повышению интереса к занятиям физической активностью и развитию их мотивации к здоровому образу жизни. Таким образом, использование элементов дзюдо на уроках физической культуры способствует не только повышению интереса учащихся к занятиям спортом, но и развитию их мотивации, что важно для формирования здорового образа жизни и активного участия в физкультурно-спортивной деятельности.

## Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и методика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 23-26.

2. Балык, Е.С. Обучение элементам единоборств (дзюдо) на уроке физической культуры: методические рекомендации пособие / Е.С. Балык. – Прокопьевск: МГБОУ «Школа №71», 2019. – 47 с., [http://katyajudo.ucoz.net/metodicheskie\\_rekomendacii\\_prokopyevskij\\_go.docx](http://katyajudo.ucoz.net/metodicheskie_rekomendacii_prokopyevskij_go.docx)

3. Волков, В.Г. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В.Г. Волков, С.В. Петрунина. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2015. – 57 с.

4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2006. – 512 с.

5. Куликова, Т.М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: специальность 49.04.01 - Физическая культура: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук /Куликова Татьяна Михайловна. – Москва, 2015. – 23 с.

6. Лях, В.И. Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. -- М.: Просвещение, 2009. –296 с.

*Козлов Иван Сергеевич, студент 5 курса заочного обучения, кафедра педагогики, Iyankozloy6392002@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*  
*Маркина Татьяна Анатольевна, к.п.н., профессор, профессор кафедра педагогики, markina-2020@yandex.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

### FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY THE CULTURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF JUDO

*Kozlov Ivan Sergeevich, 5th year student of distance learning, Department of Pedagogy, Iyankozloy6392002@mail.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Markina Tat'yana Anatol'evna, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy, markina-2020@yandex.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Abstract. The article presents the results of a study of the possibilities of increasing the motivation of senior schoolchildren for physical education lessons through the use of judo tools. The reasons for the lack of interest of schoolchildren in physical culture and sports activities are revealed. The interrelation of motives with the manifestation of motor activity of senior schoolchildren in physical education lessons has been revealed. The analysis of the results of the development and implementation of a program for the formation of motivation of high school students for physical education lessons in the practice of physical education in secondary schools is carried out.*

*Keywords: physical education, high school students, motivation, judo tools, pedagogical technology*

### References

1. Balsevich, V. K. Sports-oriented physical education: educational and social aspect / V. K. Balsevich, L. I. Lubyshcheva // Theory and methodology of physical culture. - 2003. – No. 5. – pp. 23-26.

2. Balyk, E. S. Teaching the elements of martial arts (judo) in a physical education lesson : methodological recommendations manual / E. S. Balyk. – Prokopyevsk : Moscow State Educational

Educational Institution "School No. 71", 2019. – 47 p., [http://katyajudo.ucoz.net/metodicheskie\\_rekomendacii\\_prokopevskij\\_go.docx](http://katyajudo.ucoz.net/metodicheskie_rekomendacii_prokopevskij_go.docx)

3. Volkov, V. G. *Fundamentals of judo at physical education lessons in secondary schools: an educational and methodological guide for students of higher educational institutions* /V. G. Volkov, S. V. Petrunina. – Penza : Penza State University, 2015.–57 p.

4. Ilyin, E. P. *Motivation and motives* /E. P. Ilyin. – St. Petersburg : Peter, 2006. – 512 p.

5. Kulikova, T. M. *Formation of motivation of high school students to engage in physical culture based on karate traditions : specialty 04/49.01 - Physical culture : abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences* / Kulikova Tatyana Mikhailovna. – Moscow, 2015. – 23 p.

6. Lyakh, V.I. Zdanovich. A.A. *A comprehensive program of physical education for students of grades I-XI. - Moscow: Prosveshchenie, 2009. - 296 p.*

УДК 796

## СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ В МЕЗОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 13 ЛЕТ

Козлова В.В.

*Аннотация.* Данное исследование посвящено соотношению тренировочных средств и методов подготовки в мезоцикле у пловцов 13 лет.

*Ключевые слова:* мальчики 13 лет, плавание, построение учебно-тренировочного процесса, методика тренировки, спорт

**Введение.** Большой интерес в плавании представляет 13-летний возраст спортсменов, так как я считаю, что этот возраст в системе построения учебно-тренировочного процесса и методики тренировки недостаточно освещён. Определённую трудность представляет и то, что данный возраст является переходным в плане физического развития и этапов подготовки, а также в этом возрасте спортсмены начинают определяться со своей будущей специализацией, поэтому изучение этого вопроса представляет особую важность [1, 2].

**Цель исследования** – выявление наиболее эффективной методики тренировки и построения учебно-тренировочного процесса у пловцов 13 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности методики и построения учебно-тренировочного процесса.
2. Определить уровень специальной работоспособности.
3. Определить соотношение средств и методов тренировки и построения учебно-тренировочного процесса.

**Результаты исследования.** В исследовании принимали участие мальчики 13 лет, профессионально занимающиеся плаванием, тренирующиеся в группе спортивного совершенствования и имеющие спортивный разряд не ниже 2 взрослого. Было выделено 3 контрольных группы по 10 человек, тренирующихся на протяжении года у 3 разных тренеров.

Использовались следующие контрольные упражнения: 50 метров баттерфляй, 50 метров на спине, 50 метров брасс, 50 метров вольный стиль, 200 метров комплексное плавание и 800 метров вольный стиль. За каждое контрольное упражнение испытуемым начисляются очки FINA и в конце по сумме этих очков определяется эффективность выполненных упражнений.

Далее, на протяжении месяца, в период с 04 – 30.09.23, был проанализирован и зафиксирован учебно-тренировочный процесс и методика тренировки в трёх разных группах у мальчиков-пловцов 13-летнего возраста. Классификация упражнений была сделана по классификации Платонова В.Н. [2]

В результате анализа мезоциклов в 1, 2 и 3 группах можно сказать, что соотношение средств и методов тренировки в каждой группе различны. Ниже в таблице 1 представлено соотношение средств и методов тренировки в мезоциклах 1, 2 и 3 групп. Сначала представлен объём в км.

На основе данных таблицы 1, можно сказать, что в мезоцикле 1 группы большее внимание уделяется упражнениям аэробной средней интенсивности – 72,65 км и упражнениям, направленным на развитие силовых способностей – 66,6 км, чуть меньше – упражнения аэробной малой интенсивности – 52,1 км. Упражнения аэробной высокой интенсивности на уровне ПАНО – 23 км, упражнения, направленные на повышение темпа движений – 36,1 км. Менее всего применялись следующие упражнения: смешанные упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения – 7,5 км; смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 2,9 км; анаэробные упражнения с максимальной активизацией возможностей лактатной системы энергообеспечения – 7,2 км; анаэробные упражнения, с максимальной активизацией алактатной системы – 1,4 км; упражнения, для повышения устойчивости к гипоксии – 4,85 км.

Также, наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно сделать вывод о том, что тренер наиболее часто давал задания способами плавания баттерфляй и кроль на груди, соответственно на эти стили плавания был сосредоточен весь тренировочный процесс с акцентом на спринтерские и средние дистанции. Поэтому не удивительно, что в этой группе преобладающее число спортсменов специализируется на короткие и средние дистанции кролем на груди и баттерфляем. Также достаточно большое внимание уделялось комплексному плаванию в полной координации, на руках и на ногах. Присутствовали задания на длинные дистанции кролем на груди и комплексным плаванием. Наиболее часто используемые методы тренировки: переменный, повторный и контрольно-соревновательный.

**Таблица 1. – Соотношение средств и методов тренировки в мезоциклах 1, 2 и 3 групп**

	1 группа	2 группа	3 группа
Упражнения аэробной малой интенсивности	52,1	35,2	68,7
Упражнения аэробной средней интенсивности	72,65	63,3	106,9
Упражнения аэробной высокой интенсивности (ПАНО)	23	10,2	9

Продолжение таблицы 1

	1 группа	2 группа	3 группа
Смешанные упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения	7,5	3,7	1,4
Смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения	2,9	1	1,1
Анаэробные упражнения, с максимальной активизацией возможностей лактатной системы энергообеспечения	7,2	0,6	7,5
Анаэробные упражнения, с максимальной активизацией алактатной системы	1,4	0,5	2,8
Упражнения, направленные на повышение темпа движений	36,1	6,95	13,7
Упражнения, направленные на развитие силовых способностей	66,6	5,5	45,2
Упражнения для повышения устойчивости к гипоксии	4,85	0	0

В мезоцикле 2 группы половину от всех средств занимают упражнения аэробной средней интенсивности – 63,3 км. В 2 раза меньше использовались упражнения аэробной малой интенсивности – 35,2 км. В данном мезоцикле не применялись упражнения для повышения устойчивости к гипоксии. Меньше всего использовались анаэробные упражнения с максимальной активизацией возможностей лактатной и алактатной системой энергообеспечения – 0,6 км и 0,5 км соответственно и смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 1 км. Остальные же тренировочные средства варьируются в диапазоне от 3-10 км.

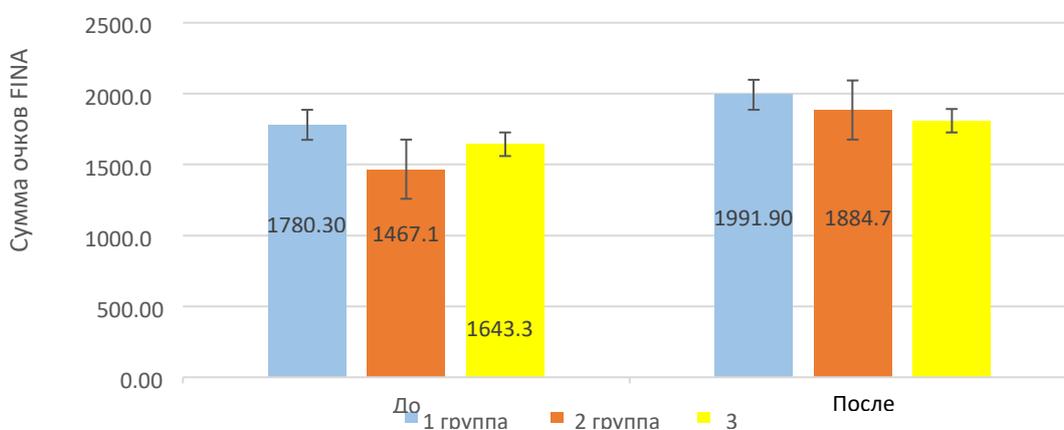
Также, наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно сказать, что чаще всего давал спортсменам задания способами плавания кроль на груди и кроль на спине, поэтому на эти стили плавания был сосредоточен весь тренировочный процесс с акцентом на средние и длинные дистанции, поэтому не удивительно, что в этой группе лучше всего справились с дистанцией 800 м кролем на груди. Наиболее часто применяемые методы тренировки: равномерный и интервальный.

В мезоцикле 3 группы практически половину от всех тренировочных средств занимают упражнения аэробной средней интенсивности – 106,9 км. В 2 раза меньше – упражнения аэробной малой интенсивности – 68,7 км, ещё меньше упражнения аэробной высокой интенсивности (ПАНО) – 9 км. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей – 45,2 км. Так же, как и в мезоцикле 2 группы, отсутствуют упражнения для повышения устойчивости к гипоксии. Меньше всего использовались смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 1,1 км; смешанные упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения – 1,4 км и анаэробные упражнения с максимальной активизацией алактатной системы – 2,8 км. Остальные тренировочные средства колеблются в диапазоне от 2-13 км.

Также, Наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно

сказать, что чаще всего спортсменам давали задания всеми способами плавания в частности: отдельно каждым стилем, в связке с другими стилями и комплексное плавание. Наиболее часто используемые методы тренировки: интервальный и повторный.

Ниже, на рисунке 1 представлены средние показатели результатов до и после эксперимента по сумме очков FINA всех участников. Здесь видно, что у 1 группы прирост результатов составил 211 очков или 10%. Но стоит отметить, что у данной группы ещё до эксперимента были показаны наилучшие результаты по сравнению с остальными. Наибольший прирост результатов отмечается во 2 группе – 417 очков или 22%, но в данной группе результаты до эксперимента были наихудшими. Наименьший же прирост результатов принадлежит 3 группе – 166 очков или 9%.



**Рисунок 1 – Средние показатели результатов до и после эксперимента по сумме очков FINA всех участников**

### **Выводы:**

1. Вариативность при построении учебно-тренировочного процесса у мальчиков 13-лет проявляются специфические особенности методики тренировки.
2. Рост специальной работоспособности зависит от соотношения тренировочных средств и методов подготовки.
3. Оценка специальной работоспособности по системе очков FINA является интегральной оценкой эффективности построения тренировочного процесса у мальчиков 13 лет.

### **Литература**

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.: ил. Кн. 1 / пер. с англ. (гл. 1 – 8) И. Андреев. – 480 с.: ил., табл. – Библиогр.: с. 468-479.

3. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсальямова. – М., 1977.

*Козлова Вероника Владимировна, студентка кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, veronchik\_mos88@bk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### THE RATIO OF TRAINING TOOLS AND TRAINING METHODS IN THE MESOCYCLE FOR SWIMMERS AGED 13 YEARS

*Kozlova Veronika Vladimirovna, student of the department of theory and methodology of sports and synchronized swimming, aqua aerobics, diving and water polo, veronchik-mos88@bk.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. This study is devoted to the ratio of training tools and training methods in the mesocycle in swimmers aged 13 years.*

*Keywords: boys 13 years old, swimming, building the educational and training process, training methods, sport*

#### References

1. Kashkin A.A., Popov O.I., Smirnov V.V. *Swimming: Approximate sports training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve.* – М.: Soviet Sport, 2004. – 216 p.

2. Platonov V.N. *Competitive swimming: the path to success: in 2 books. / under general ed. V.N. Platonov.* – М.: Soviet Sport, 2012. – 480 pp.: ill. Book. 1 / per. from English (Ch. 1 – 8) I. Andreev. – 480 pp.: ill., table. – Bibliography: p. 468-479.

3. *Swimming. Program for sports schools (Youth Sports School, Sports School and Sports School) / Ed. L.P. Makarenko and T.M. Absalyamov.* – М., 1977.

УДК 797.12

## ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА «POWER BREATHE» НА УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ

Комлев Н.А., Захрямина Л.Н.

*Аннотация.* В данной статье приведены результаты исследования влияния дыхательного тренажера «Power breathe» на уровень выносливости гребцов-академистов группы высшего спортивного мастерства (МС).

*Ключевые слова:* дыхательный тренажер «Power breathe», академическая гребля, гребцы-академисты, выносливость, высшее спортивное мастерство

**Введение.** Академическая гребля – циклический вид спорта, где приоритетным является развитие общей и специальной выносливости,

требующий от спортсмена огромное количество усилий для достижения высокого спортивного результата [1].

Многие тренеры в основном делают упор на тренировке сердечно-сосудистой системы, не обращая внимание на дыхательную систему [2]. Анализ научно-методической литературы подтверждает, что дыхательные мышцы при выполнении работы высокой интенсивности подвержены утомлению [3]. Исходя из этого, тренировка дыхательных мышц может повысить уровень выносливости спортсменов и как следствие – спортивный результат. Решение данной проблемы позволит улучшить тренировочный процесс в академической гребле. По этой причине необходимо оценить влияние тренажера «Power breathe» на уровень выносливости гребцов-академистов группы высшего спортивного мастерства.

**Цель исследования.** Определить влияние дыхательного тренажера «Power breathe» на уровень выносливости гребцов-академистов группы высшего спортивного мастерства.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод математической обработки данных. Данные были получены в период с 10 сентября 2022 года по 10 февраля 2023 года. В исследовании принимали участие спортсмены 21-23 лет. Всего было задействовано 20 мужчин группы высшего спортивного мастерства. Спортивная квалификация участников эксперимента: мастера спорта (МС). Все спортсмены профессионально занимаются академической греблей и являются победителями, призерами и участниками первенства России. С целью определения первичного уровня выносливости были использованы следующие тесты: вес тела спортсмена (кг.); объем легких ( $VO_2$  литры); средняя мощность на гребном тренажере «Concept-2» на дистанции 2000 метров (Watts); бег на 3000 метров (мин.); МПК на гребном тренажере «Concept-2» (мл. мин. кг.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале исследования спортсмены прошли первичное тестирование, проходившее в городе Казань в Центре гребных видов спорта. В таблице 1 приведены усредненные данные тестирования уровня выносливости спортсменов. В дальнейшем было сформировано случайным образом две группы по 10 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе подготовки сборной команды России, экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами методике с использованием дыхательного тренажера «Power breathe».

По результатам первичного тестирования мы можем наблюдать небольшую разницу между спортсменами обеих групп. Среднее значение массы тела у контрольной группы ниже на 1 кг по сравнению с экспериментальной группой. Среднее значение объема легких и уровень МПК практически идентичные у обеих групп. Анализ полученных результатов на гребном тренажере «Concept-2» на дистанции 2000 метров показал, что у контрольной группы показатели выше на 2 ватта, чем у экспериментальной, что говорит о небольшой разнице между исследуемыми группами. В беге на 3 000 метров показатели выше у экспериментальной группы на 12 секунд по сравнению с контрольной группой.

**Таблица 1. – Средние значения уровня выносливости спортсменов в начале эксперимента**

Группы	Вес (кг)	VO2 (литры)	c-2 (Watts) ср.	Бег (Мин.)	МПК Мл./мин./кг.
Контрольная	89,2 ± 1,6	3,4 ± 0,3	447,6 ± 7,3	11,57 ± 0,36	61,8 ± 1,3
Экспериментальная	90,3 ± 2,5	3,4 ± 0,4	445,5 ± 10,9	11,45 ± 0,30	61,7 ± 1,7

Спортсмены обеих групп тренировались в течении 12 недель. В таблице 2 представлена схема микроцикла разработанной нами методики, которая включала в себя 10 тренировок в неделю и 1 выходной. Спортсмены экспериментальной группы 3 раза в неделю выполняли разминку с дыхательным тренажером «Power breathe» в то время, как спортсмены контрольной группы выполняли общеразвивающую разминку. Затем спортсмены обеих групп выполняли специальную разминку на гребном тренажере «Concept-2», а после – задание, предусмотренное планом подготовки.

**Таблица 2. – Схема микроцикла**

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вос
Разминка с тренажером		Разминка с тренажером		Разминка с тренажером		Выходной
1 трен	1 трен	1 трен	1 трен	1 трен	1 трен	
2 трен	2 трен		2 трен	2 трен		

В конце исследования спортсмены прошли контрольное тестирование, включавшее такие же тесты, как и в начале (табл. 3). По результатам тестирования мы можем заметить прирост результатов у обеих групп.

**Таблица 3. – Средние значения уровня выносливости спортсменов в конце эксперимента**

Группы	Вес (кг)	VO2 (литры)	c-2 (Watts) ср.	Бег (Мин.)	МПК Мл./мин./кг.
Контрольная	88,6 ± 2,5	3,4 ± 0,5	460,6 ± 9,5	11,48 ± 0,32	62,9 ± 1,6
Экспериментальная	91,4 ± 3,2	3,7 ± 0,6	474,9 ± 7,6	11,29 ± 0,28	64,9 ± 1

По результатам исследования объем легких у спортсменов контрольной группы остался неизменным, а у экспериментальной группы вырос на 0,3 литра. Средняя мощность на гребном тренажере «Concept-2» на дистанции в 2000 метров увеличилась у обеих групп. У экспериментальной группы показатели выше на 14,3 Ватта чем у контрольной, что говорит об эффективности предложенной нами методики с использованием

дыхательного тренажера «Power breathe». В конце исследования у обеих групп наблюдалось повышение уровня МПК. Однако, у экспериментальной группы показатели были выше на 2 единицы, чем у контрольной группы. В беге на 3000 метров контрольная группа показали результаты незначительно выше, но у экспериментальной группы показатели выше на 19 секунд. Стоит отметить улучшение результатов у экспериментальной группы, они выше, чем у контрольной на 7 секунд. Исходя из этого следует, что разработанная нами методика с использованием дыхательного тренажера «Power breathe» способствует росту общей выносливости у гребцов-академистов.

### **Выводы:**

1. Определен первичный уровень выносливости гребцов академистов высшего спортивного мастерства. По результатам первичного исследования было установлено, что результаты находятся в равных значениях у обеих групп.

2. Внедрена в тренировочный процесс гребцов-академистов группы высшего спортивного мастерства разработанная нами методика. Экспериментальная группа тренировалась на протяжении 12 недель по 10 тренировок в неделю с использованием дыхательного тренажера «Power breathe».

3. Оценен уровень влияния дыхательного тренажера «Power breathe». По результатам контрольного тестирования экспериментальная группа показала результаты выше, чем контрольная группа. Исходя из этого мы можем сделать вывод, что дыхательный тренажер «Power breathe» повышает уровень выносливости гребцов-академистов группы высшего спортивного мастерства.

### **Литература**

1. Михайлова, Т.В. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова [и др.]; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

3. Rożek-Piechura, K., Kurzaj, M., Okrzymowska<sup>1</sup>, P., Kucharski<sup>1</sup>, W., Stodółka, J., Maćkała K. Influence of Inspiratory Muscle Training of Various Intensities on The Physical Performance of Long-Distance Runners: Journal of Human Kinetics volume 75/2020, 127-137 DOI: 10.2478/hukin-2020 0031 Section II - Exercise Physiology & Sports Medicine- с. 127.

*Комлев Никита Алексеевич - магистр кафедры ТуМ гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова, nikita.komlev.2017@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное Государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Захрямина Лилия Николаевна – к.пед.н., доцент кафедры ТуМ гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова, zakhryamina\_liliya@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное Государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

## THE INFLUENCE OF THE "POWER BREATHE" BREATHING SIMULATOR ON THE LEVEL OF ENDURANCE OF ROWERS

*Komlev Nikita Alekseevich, 2-st year master student of the Department of Rowing and Sailing T&M, nikita.komlev.2017@gmail.com Russia, Moscow, Federal state budget education institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Zakhryamina Liliya Nikolaevna, PhD in Education, Lecturer of the Department of Rowing and Sailing T&M, zakhryamina\_liliya@mail.ru Russia, Moscow, Federal state budget education institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. This article presents the results of a study of the influence of the "Power breathe" breathing simulator on the endurance level of elite rowers (Master of Sports).*

*Keywords: breathing simulator "Power breathe", rowing, rowers, endurance, elite sportsman*

### References

1. Mikhailova, T.V. Rowing: a textbook for students. higher education. institutions / T.V. Mikhailova [et al.]; edited by T.V. Mikhailova. – M.: Academy, 2006. – 400 s.

2. Platonov, V.N. Motor qualities and physical training of athletes / V.N. Platonov. – M.: Sport, 2019. – 656 s.

3. Rożek-Piechura, K., Kurzaj, M., Okrzymowska, P., Kucharski, W., Stodółka, J., Maćkala K. Influence of Inspiratory Muscle Training of Various Intensities on The Physical Performance of Long-Distance Runners: Journal of Human Kinetics volume 75/2020, 127-137 DOI: 10.2478/hukin-2020-0031 Section II - Exercise Physiology & Sports Medicine- c. 127.

УДК 796.081

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Комлева С.А., Рубцова Н.О.

*Аннотация. В статье представлены результаты исследования специальной физической подготовки пловцов с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования.*

*Ключевые слова: спортивное плавание, спорт глухих, специальная физическая подготовка*

**Введение.** Специальная физическая подготовка и подготовленность спортсменов с нарушением слуха, занимающихся спортивным плаванием, играет наиболее важную роль в подготовке спортсменов. Специальная физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в дисциплине спорта глухих «спортивное плавание» направлено на совершенствование тактических и технических действий, на учет индивидуальных особенностей лиц с нарушением слуха, на совершенствование специальных знаний, умений и навыков, воспитание и развитие личности, характера, мотивации [1].

Задачами данного этапа подготовки являются окончательный выбор специализации, создание, совершенствование и дальнейшее поддержание фундамента специальной подготовленности спортсмена с нарушением слуха [4].

После проведения экспериментального исследования было проведено тестирование на выявление уровня специальной физической подготовленности юных спортсменов с нарушением слуха, в ходе которого установлена достоверная положительная динамика показателей экспериментальной группы относительно констатирующего исследования.

**Цель исследования.** Оценить влияние экспериментальной методики на процесс специальной физической подготовки пловцов 16-18 лет с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретико-методологический анализ литературных источников; педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математико-статистической обработки, педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент проходил на базе САШ равных возможностей «Юность Москвы» с командой пловцов с нарушениями слуха, из которой была сформирована контрольная и экспериментальная группы. В качестве группы сравнения была отобрана команда слышащих спортсменов по плаванию, занимающихся в фитнес-клубе World Class Хамовники, г. Москва. Экспериментальная группа состояла из 8 юных спортсменов 16-18 лет, входящих в состав команды по плаванию САШ «Равных возможностей», г. Москва. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами экспериментальной методике. В контрольную группу также вошли 8 юношей 16-18 лет, входящих в состав команды САШ «Равных возможностей» и 8 слышащих юношей 16-18 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До проведения педагогического эксперимента, нами был проведен констатирующий эксперимент, который позволил отобрать однородные группы для корректности эффективности предложенной методики тренировок. Результаты констатирующего эксперимента показали, что достоверные различия по всем исследуемым показателям между контрольной и экспериментальной группой отсутствуют (табл. 1). Это подтверждает корректность подбора групп испытуемых для проведения экспериментального исследования.

В начале и в конце эксперимента проводились контрольные тестирования, которые послужили отправными точками для разработки экспериментальной методики и определения ее влияния на исследуемую проблематику научного исследования. Проанализировав научно-методическую литературу по проблеме исследования российских и зарубежных авторов, а также получив результаты констатирующего эксперимента, мы разработали экспериментальную методику специальной физической подготовки подростков 16-18 лет с нарушениями слуха, занимающихся спортивным плаванием на этапе спортивного совершенствования [2].



**Рисунок 1 – Специальная физическая подготовка в спортивном плавании**

Опираясь на данные, полученные в ходе анализа литературных источников по проблеме исследования и констатирующего эксперимента, нами была разработана структура и содержание экспериментальной методики специальной физической подготовки пловцов с нарушениями слуха на этапе спортивного совершенствования (рис. 1). Наша методика состояла из одного большого блока, который в свою очередь, делится на пять мини-блоков, включающих в себя: дыхательные упражнения; упражнения, преимущественно направленные на повышение силовых способностей; упражнения, способствующие повышению скоростных возможностей; упражнения, направленные на повышение выносливости; упражнения, направленные на совершенствование гибкости [3].

**Таблица 1. – Сравнительные результаты специальной физической подготовленности экспериментальной (n=8), контрольной (n=8) групп и группы слышащих (n=8) до эксперимента**

Тесты	КГ (n=8), ср. значения	ЭГ (n=8), ср. значения	Слышащие (n=8), ср. значения	t – критерий Стьюдента
Сила тяги в воде при плавании на привязи	40,375	41,625	41,125	0,6 t <sub>кр</sub> – 2,14
Тест 6*100м кролем	60,76625	61,74625	61,28875	1,4 t <sub>кр</sub> – 2,14
Ускорение в воде со старта 50 метров	26,2375	26,05375	25,59	0,3 t <sub>кр</sub> – 2,14

Тесты	КГ (n=8), ср. значения	ЭГ (n=8), ср. значения	Слышащие (n=8), ср. значения	U – критерий Манна Уитни
Подвижность плечевого сустава	3,375	3,25	3,25	28,5 Uкр – 15

Через год после начала педагогического эксперимента с применением средств и методов специальной физической подготовки, адаптированных для дисциплины спортивное плавание для лиц с нарушением слуха, прошли тестирование, направленное на выявление специальной физической подготовленности.

**Таблица 2. – Динамика результатов оценки уровня специальной физической подготовленности пловцов с нарушением слуха после эксперимента**

Тесты	КГ (n=8), ср. значения	ЭГ (n=8), ср. значения	Слышащие (n=8), ср. значения	t – критерий Стьюдента (при $p \leq 0,05$ )
Сила тяги в воде при плавании на привязи	40,5	44,125	41,375	0,6 tкр – 2,14
Тест 6*100м кролем	60,75625	60,73625	61,29625	1,4 tкр – 2,14
Ускорение в воде со старта 50 метров	26,17875	25,0125	25,56	0,3 tкр – 2,14
Тесты	КГ (n=8), ср. значения	ЭГ (n=8), ср. значения	Слышащие (n=8), ср. значения	U – критерий Манна Уитни (при $p \leq 0,05$ )
Подвижность плечевого сустава	3	4	3,375	28,5 Uкр – 15

В конце исследования спортсмены прошли контрольное тестирование, включавшее такие же тесты, как и в начале (табл. 2). По результатам тестирования мы можем заметить прирост результатов у трех групп.

По результатам исследования, в связи с использованием блоков, направленных на совершенствование общей выносливости, гибкости, скоростных способностей можно сделать вывод о том, что показатели спортсменов экспериментальной группы улучшились, это говорит об эффективности, разработанной нами методики. По всем показателям результаты спортсменов экспериментальной группы достоверно лучше, чем у испытуемых контрольной группы ( $p \leq 0,05$ ). Также спортсмены экспериментальной группы выполняли перед тренировкой дыхательные упражнения, которые способствовали улучшению акта дыхания, увеличению жизненной емкости легких, тренировки дыхательной мускулатуры, расслаблению шейно-воротниковой зоны. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки специального подхода к организации и содержанию специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по

плаванию для спортсменов с нарушениями слуха.

**Выводы.** Таким образом, в проанализированных нами исследованиях было выявлено отсутствие адаптированной методики специальной физической подготовки для спортсменов с нарушением слуха, занимающихся спортивным плаванием. Исходя из результатов констатирующего исследования и анализа научно-методической литературы по специальной физической подготовке в спортивном плавании нами была разработана экспериментальная методика, включавшая в себя повышение и совершенствование специальных физических качеств, использование специальных упражнений на совершенствование силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости со специализированным оборудованием. В результирующем исследовании нами были получены данные, свидетельствующие о достоверном улучшении показателей специальной физической подготовленности юных спортсменов с нарушением слуха экспериментальной группы и их приближении к показателям здоровых спортсменов того же возраста.

### Литература

1. Байкина Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков // Адаптивная физическая культура. 2002 № 4 С. 3–5.
2. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок. - М. : Просвещение, 2-ое изд. перераб. и доп., 2014. С. 44 - 52.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. С. 272.
4. Шатунов, Д.А. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха / Д.А.Шатунов, Ф.Р.Зотова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. - №4 (98). С. 183-188.

*Комлева Софья Александровна, магистрантка 2-го курса, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, efremovasonia20000405@mail.ru*

*Рубцова Наталия Олеговна, кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, Москва, Россия, nataly.rubtzova@gmail.com*

### *SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SWIMMERS WITH HEARING IMPAIRMENT AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT*

*Komleva S.A., 2nd year undergraduatet, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, efremovasonia20000405@mail.ru*

*Rubtsova Natalia O., candidate of pedagogical Sciences, Professor, Head of the department of theory and methodology of adaptive physical culture, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK" nataly.rubtzova@gmail.com*

*Absrtact. The article presents the results of a study of special physical training of swimmers with hearing impairment at the stage of sports improvement.*

*Keywords: competitive swimming, deaf sports, special physical training*

### References

1. Baykina N.G., Mutyev A.V., Kret Y.V. *The influence of hearing loss on the adaptation and rehabilitation processes of deaf adolescents // Adaptive physical culture. 2002 No. 4 P. 3–5.*
2. Weinbaum, Ya.S. *Dosing of physical activity. - M.: Enlightenment, 2nd ed. reworked and additional, 2014. pp. 44 - 52.*
3. Lyakh V.I. *Tests in physical education: textbook / V.I. Lyakh. – M.: Education, 2010. P. 272.*
4. Shatunov, D.A. *Features of indicators of physical development, health and physical fitness of adolescents with hearing impairment / D.A. Shatunov, F.R. Zotova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2013. - No. 4 (98). pp. 183-188.*

УДК 796

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТОНИСТОВ 12-15 ЛЕТ В ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ

Корнилова А.Ю., н/р Барчукова Г.В.

*Аннотация.* В исследовании изучены особенности перемещений юных бадминтонистов в соревновательной деятельности, на основании этого разработана методика совершенствования скоростно-силовых способностей бадминтонистов 12-15 лет в передвижениях и выявлена ее эффективность.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые способности, перемещения в бадминтоне, бадминтонисты 12-15 лет, методика совершенствования скоростно-силовых способностей

**Актуальность работы.** Специфичной особенностью бадминтона является его комплексное воздействие на физическую подготовленность спортсмена. Для бадминтона довольно важной является скоростно-силовая подготовленность, которая во многом определяет успешность выполнения разнообразных технико-тактических действий в быстроменяющихся условиях соревновательного противоборства, требующего быстрых перемещений по площадке [2, 3].

Актуальная проблема тренировочного процесса подготовки высококвалифицированных бадминтонистов – это подбор средств и методов для эффективной скоростно-силовой подготовки юных спортсменов. Бадминтонисту необходимо обладать хорошими силовыми и скоростными способностями в сочетании с выносливостью как общей, так и специальной, а также умением проявлять максимальные усилия на протяжении всей игры, а иногда и в нескольких решающих моментах, где необходимо увеличить темп и силовое давление [1, 3]. Следовательно, методика совершенствования скоростно-силовых способностей в передвижениях должна иметь сходство со структурой движений в бадминтоне, тогда одновременно (сопряженно) с нужным качеством, будут совершенствоваться техника и другие-специальные для бадминтониста качества.

**Объект исследования** – скоростно-силовая подготовка бадминтонистов 12-15 лет.

**Предмет исследования** – методика совершенствования скоростно-силовых способностей у бадминтонистов 12-15 лет в передвижениях.

**Гипотеза** – предполагается, что разработанная методика совершенствования скоростно-силовых способностей с применением специализированных средств позволит повысить скоростно-силовую подготовленность бадминтонистов 12-15 лет в передвижениях.

**Цель исследования** – разработать и научно обосновать эффективность методики совершенствования скоростно-силовых способностей у бадминтонистов 12-15 лет в передвижениях.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности передвижений сильнейших бадминтонистов.
2. Разработать методику применения специальных упражнений, приближенных к соревновательной деятельности бадминтона.
3. Проверить эффективность разработанной методики.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ соревновательной деятельности; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование и методы математической статистики.

**Организация исследования.** Для получения данных о способах и направлениях перемещений бадминтонистов нами были проведены педагогические наблюдения за играми 15 бадминтонистов на следующих Всероссийских соревнованиях по бадминтону: «Медный всадник» (02.06.2023), «Жёлтая гора» (02.07.2023), соревнования «Посвященные первому космонавту Ю.А. Гагарину» (15.08.2023), «Чемпионат Черноземья» (24.08.2023), соревнования памяти Ремизовой Л.Э. (03.09.2023). Всего было просмотрено и проанализировано 35 партий.

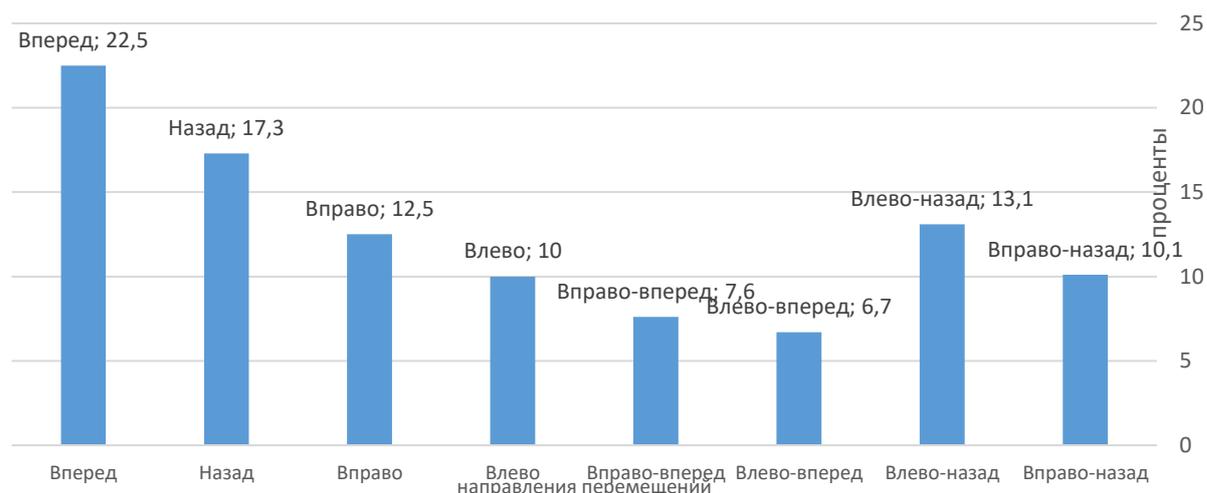
Педагогический эксперимент проводился на базе клуба любителей бадминтона «BADMCLUB» г. Краснодар с октября 2023 г. по декабрь 2023 г. В эксперименте приняло участие 9 бадминтонистов 12-15 лет, имеющих I спортивный разряд (n=6) и звание кандидата в мастера спорта России (n=3).

**Результаты исследований.** Проведенный анализ направлений перемещений сильнейших бадминтонистов в соревновательной деятельности выявил что наиболее часто игроки выполняют перемещения вперед и назад (суммарно около 40% от общего количества перемещений), что является ключевыми направлениями в бадминтоне. Также заметно, что перемещения влево и вправо выполняются менее часто (около 20% от общего количества перемещений), а комбинированные перемещения влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад и вправо-назад составляют около 37% от общего количества перемещений (рис. 1).

На основании анализа литературы, педагогических наблюдений и анализа сильнейших бадминтонистов перемещений на соревнованиях нами была разработана методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных бадминтонистов.

Общепринятая методика предлагает применение упражнений на совершенствование передвижений в подготовительной части (специально-подготовительной) и в конце основной части. Для совершенствования

передвижений используются подвижные игры, координационная лестница, беговые упражнения и специально-подготовительные упражнения. В предложенной экспериментальной методике в подготовительной части направленность упражнений не менялась. Однако в основной части занятия скоростно-силовые способности бадминтонистов совершенствовались сопряженно с применением специальных упражнений в перемещениях. При этом для совершенствования передвижений использовались игровые задания и перемещения по световым индикаторам, а также специальные упражнения на передвижения на фоне утомления.



**Рисунок 1 – Объем направленности передвижений бадминтонистов в соревновательной деятельности**

Для выявления эффективности разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей был проведен педагогический эксперимент, в котором бадминтонисты в течение 2 месяцев занимались по разработанной методике по 4 раза в неделю. Из них 3 тренировки проходили на кортах, одна тренировка в зале общей физической подготовки.

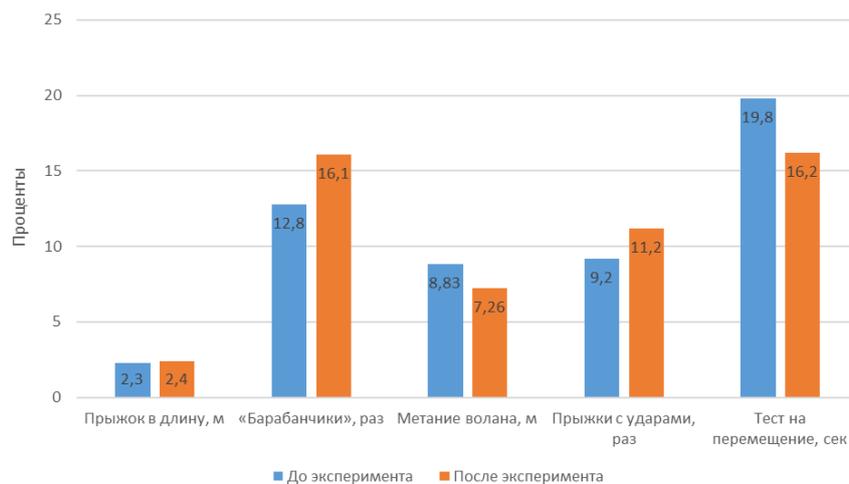
В результате проведенного педагогического эксперимента выявлен статистически значимый достоверный прирост скоростно-силовых способностей бадминтонистов ( $p < 0,05$ ) во всех тестируемых показателях (табл. 1).

**Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей бадминтонистов до и после эксперимента (n=9)**

№	Контрольное упражнение	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Разн.	Разн. в %	t-критерий Стьюд	p
		X	$\sigma$	X	$\sigma$				
1	Прыжок в длину с места, см	233,1	$\pm 8,7$	243,4	6,8	10,3	4,42	3,23	$< 0,05$
2	«Барабанчики» на лавочке, раз	12,8	$\pm 2,8$	16,1	0,3	3,3	25,78	4,06	$< 0,05$

№	Контрольное упражнение	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Разн. н.	Разн. в %	t-критерий Стьюд	р
		X	$\sigma$	X	$\sigma$				
3	Прыжки с ударами и поворотом корпуса, раз	9,2	$\pm 0,8$	11,2	0,4	2	21,74	7,75	<0,05
4	Перемещение по световым индикаторам, сек	19,8	$\pm 3,5$	16,2	2,1	3,6	18,18	3,06	<0,05

Показатели взрывной силы в прыжке в длину с двух ног у бадминтонистов улучшились на 4,42%, темп движений ног в тесте «барабанчики на лавочке» увеличился на 25,78% (рис. 2). В специальных тестах, максимально приближенных к игровой деятельности в бадминтоне, у спортсменов так же наблюдается положительный прирост данных по сравнению с исходным уровнем (табл. 1).



**Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей бадминтонистов до и после эксперимента (n=9)**

В контрольном упражнении «Прыжки с ударом и поворотом корпуса» результат у бадминтонистов достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшился на два прыжка и составил 21,74%, что свидетельствует о повышении специальных скоростно-силовых способностей занимающихся (рис. 2).

Так же отмечается существенно улучшение способностей бадминтонистов к быстрому перемещению при смене направлений по сигналу. Установлено, что в тесте «Перемещение по световым индикаторам» результат улучшился в среднем на 3,6 сек, что составляет 18,18% от исходного уровня (рис. 2).

Полученные в результате педагогического эксперимента результаты свидетельствуют, что разработанная методика, направленная на

совершенствование скоростно-силовых способностей в передвижениях бадминтонистов 12-15 лет с применением специальных упражнений эффективна. Скоростно-силовые способности бадминтонистов достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшились и во всех четырех тестируемых показателях наблюдаются статистически значимые улучшения результатов от 4,4% до 25,8% по сравнению с исходным уровнем. Это свидетельствует о том, что методика совершенствования скоростно-силовых способностей в передвижениях бадминтонистов 12-15 лет основанная на анализе и определении ключевых направлений перемещений с применением специальных упражнений игроков эффективна и может быть рекомендована к применению в скоростно-силовой подготовке юных бадминтонистов.

### Литература

1. Барчукова, Г.В., Брусованкин, В.С., Мигалина, Т.М. Анализ соревновательной деятельности сильнейших бадминтонистов в зависимости от эффективности игровых перемещений // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8. – С. 59-61

2. Мигалина, Т. М. Обучение технике перемещений бадминтонистов 7-10 лет с применением специализированного оборудования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мигалина Тамара Михайловна ; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма «ГЦОЛИФК». - М., 2022. - 23 с.

3. Пузаков, А.А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки бадминтонисток 14-16 лет в предсоревновательном периоде / А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2021. - № 1. - С. 105-110.

*Корнилова Анастасия Юрьевна студентка 4 курса, кафедра Теории и методологии тенниса, настольного тенниса и бадминтона, тренерского факультета ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, nastia.kornilova.2000@mail.ru*

*Барчукова Галина Васильевна доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методологии тенниса, настольного тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва galla573@mail.ru*

### *IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF BADMINTON PLAYERS AGED 12-15 YEARS IN MOVEMENT*

*Kornilova Anastasia Yurievna 4th year student, Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, Coaching Faculty of the Federal State Budgetary Educational Institution in Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, nastia.kornilova.2000@mail.ru*

*Barhucukova Galina Vasilievna Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor of the Department of Theory and Methods of Tennis, Table Tennis and Badminton, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow galla573@mail.ru*

*Abstract. The study examines the features of the movements of young badminton players in competitive activities, based on this, a method for improving the speed and strength abilities of badminton players aged 12-15 years in movement has been developed and its effectiveness has been revealed.*

*Keywords: speed-strength abilities, movement in badminton, badminton players 12-15 years old, methods of improving speed-strength abilities*

#### References

1. Barchukova, G.V., Brusovankin, V.S., Migalina, T.M. *Analiz sorevnovatel'noj deyatel'nosti sil'nejshih badmintonistov v zavisimosti ot effektivnosti igrovyyh peremeshchenij // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2020. №8. – S. 59-61*

2. Migalina, T. M. *Obuchenie tekhnike peremeshchenij badmintonistov 7-10 let s primeneniem specializirovannogo oborudovaniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Migalina Tamara Mihajlovna ; Rossijskij gos. un-t fiz. kul'tury, sporta, molodezhi i turizma (GCOLIFK). - M., 2022. - 23 s.*

3. Puzakov, A. A. *Effektivnost' postroeniya skorostno-silovoj podgotovki badmintonistok 14-16 let v predsorevnovatel'nom periode / A.A. Puzakov, E.A. Kolesnikova // Materialy ezhegodnoj otchetnoj nauchnoj konferencii aspirantov i soiskatelej Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. - 2021. - № 1. - S. 105-110.*

УДК 796:34

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРАВООТНОШЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Королева Е.В.

***Аннотация.** Период с начала XXI века до настоящего времени характеризуется значительным ростом роли спорта в государственном и общественном устройстве Российской Федерации. В этом направлении имеет большое значение опыт проведения крупных спортивных мероприятий, накопленный за последние годы нашей страной. Общественные отношения, возникающие в области физической культуры и спорта, несомненно, имеют важное социальное значение и нуждаются в правовом регулировании. Подобное правовое регулирование сходных отношений в области физической культуры и спорта в России осуществляется при помощи совокупности норм, формирующих самостоятельную отрасль спортивного права.*

***Ключевые слова:** спорт, право, спортивные правоотношения, регулирование правоотношений, правовое регулирование спорта, спортивное право*

С учетом возросшего уровня правовой регламентации спортивных отношений произошло их обособление и выделение в самостоятельный вид общественных отношений. Поэтому данные правоотношения следует рассматривать в контексте отдельной отрасли права – спортивного права, так как именно право регулирует юридические аспекты типичных и сходственных правоотношений. Но прежде чем приступить к анализу предмета спортивного права, необходимо выявить те предпосылки, благодаря которым данную отрасль права можно отнести к самостоятельным.

Спортивное право России сформировалось благодаря развитию и актуальности правового регулирования в области физической культуры и спорта [1]. Существует несколько факторов, которые позволяют выделить определенную совокупность норм, достаточных для создания стабильной и

целостной системы для формирования новой отрасли права. Одним из значимых условий является выделение обособленной группы отношений иной разновидности, обуславливающей специфику рассматриваемого предмета новой отрасли. Следующим же фактором можно выделить постепенное образование совокупности правовых норм, регулирующих данные группы отношений. И завершающим этапом формирования новой отрасли права, можно считать проявление политической воли государства, закрепленное в законах признание важности определенных групп общественных отношений, демонстрируемое активное воздействие на них с помощью правовых средств, направленных на их развитие, с целью того, чтобы они соответствовали интересам общества и государства [2]. Одним из выражений политической воли государства является существующее на данный момент законодательство, охватывающее сферу физической культуры и спорта. Подобный свод законодательства, регулирующий отношения между людьми, занимающимися спортом, обеспечивает собой полноценную регламентацию спортивных правоотношений [3]. В основе российского законодательства о спорте лежит закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N329-ФЗ. Спортивное право постепенно приобретает статус самостоятельной отрасли права, и это означает, что правовое регулирование российского спорта последовательно становится более качественным и эффективным.

Предметом спортивного права являются общественные отношения, возникающие в области физической культуры и спорта. Правоотношения, урегулированные спортивным законодательством, представляют собой отношения по реализации прав граждан в сфере физической культуры и спорта. К таким правам относятся право на занятие спортом, право на удовлетворение потребностей по организации спортивных мероприятий [3]. Можно перечислить конкретные общественные отношения, которые входят в предмет спортивного права. Соответственно, реализуя свои права на занятие спортом и организацию спортивных мероприятий, выделяют отношения, соприкасаемые с физическим воспитанием, а также с обеспечением деятельности по организации занятия спортом. Помимо этого, в предмет спортивного права также входят отношения, складывающиеся в процессе сотрудничества в сфере физической культуры. Таким образом, можно сделать вывод, что правоотношения в области спорта носят определенный характер организации. Благодаря этому, отношения между субъектами спортивного права имеют структурный характер и представляют собой определенную систему. Из этого следует, что подобная совокупность организационных правоотношений, составляющих предмет спортивного права, обеспечивают целостность данной отрасли российского права [2].

Отрасли российского права так или иначе взаимодействуют между собой. Разумеется, можно с уверенностью утверждать, что спортивное право также имеет тесные связи с другими отраслями права. Наиболее явно спортивное право соприкасается с трудовым правом, а потому следует более подробно разобраться в различиях между данными отраслями российского права.

В отличие от трудового права, спортивное законодательство в области подготовки к соревнованиям и участия в них регламентирует вопросы организации спортивных мероприятий, которые охватывают все аспекты деятельности спортсменов. Субъектами, выступающими участниками в данных правоотношениях, являются физические и юридические лица, при условии, что между ними не был заключен трудовой договор. Исходя из этого, когда спортсмен принимает участие в тренировочном процессе или соревновании, имеет место реализация его права на занятие спортом, нежели исполнение им своей обязанности в силу трудовых отношений. Ещё одним основанием для разграничения спортивного права и трудового права является нарушение участником спортивных правоотношений определенных правил поведения. Следует сказать, что спортивное право не охватывает спортивные отношения, которые складываются из факта дисквалификации профессионального спортсмена, поскольку данными вопросами занимается трудовое право. Последним существенным аспектом, поднимаемым как в трудовом, так и в спортивном плане, является разница в отношениях по поводу прохождения спортсменами медицинских осмотров. Данные отношения входят в предмет спортивного права и трудового права одновременно, однако их различие заключается в том, что данные отношения в различных отраслях права содержат в себе разный субъектный состав и отличающиеся между собой основания возникновения таких правоотношений. Отношения, связанные с прохождением спортсменом медицинских осмотров, входят в предмет трудового права только при условии, что они возникли вследствие заключения трудового договора, а их субъектный состав включает в себя работника-спортсмена и его работодателя. Такие же отношения входят в предмет спортивного права при иных условиях: их основанием является зачисление в определенную организацию лица, реализующего своё право на получение спортивной подготовки, и в их субъектным состав входят физические лица и юридические лица – организации, между которыми не был заключен трудовой договор [2].

Несмотря на тесные взаимосвязи спортивного права с другими отраслями российского права, можно утверждать, что правоотношения в сфере физической культуры и спорта регулируются нормами, составляющими исключительную законодательную базу спортивного права. Правоотношениям в данной отрасли права свойственно единство, которое основывается на внутренних взаимосвязях, а потому можно прийти к выводу, что предмет спортивного права характеризуется определенной целостностью. Таким образом, регулирование правоотношений в области физической культуры и спорта осуществляется посредством совокупности норм, формирующих самостоятельную отрасль спортивного права.

### **Литература**

1. Айвазова Е.С., Селиванов О. И., Дорофеева Е. Н. Нормативно-правовое регулирование в области физической культуры и спорта // Северо-Кавказский юридический вестник. 2021. № 4. С. 167-172.

2. Буянова, М.О. Спортивное право. Общая теория: учебник для вузов / М. О. Буянова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 154 с.

3. Гадалов, А.В. Правовые основы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / А. В. Гадалов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 108 с.

*Королева Екатерина Валерьевна, студент бакалавриата юридического факультета, grina4@gmail.com, Россия, Волгоград, Волгоградский институт управления – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации».*

#### REGULATION OF LEGAL RELATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

*Koroleva Ekaterina Valeryevna, undergraduate student of the Faculty of Law, grina4@gmail.com, Russia, Volgograd, Volgograd Institute of Management – branch of the Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian Academy of National Economy and public administration under the President of the Russian Federation".*

*Abstract. The period from the beginning of the XXI century to the present is characterized by a significant increase in the role of sport in the state and social structure of the Russian Federation. In this direction, the experience of holding major sporting events accumulated in recent years by our country is of great importance. Public relations arising in the field of physical culture and sports are undoubtedly of great social importance and need legal regulation. Such legal regulation of similar relations in the field of physical culture and sports in Russia is carried out using a set of norms that form an independent branch of sports law.*

*Keywords: sports, law, sports legal relations, regulation of legal relations, legal regulation of sports, sports law*

#### References

1. Aivazova E. S., Selivanov O. I., Dorofeeva E. N. Regulatory and legal regulation in the field of physical culture and sports // North Caucasian Legal Bulletin. 2021. No. 4. pp. 167-172.

2. Buyanova, M. O. Sports law. General theory : textbook for universities / M. O. Buyanova. – Moscow : Yurait Publishing House, 2024. – 154 p.

3. Gadalog, A.V. The legal foundations of professional activity in the field of physical culture and sports : studies.- the method. handbook / A.V. Gadalog ; Vladimir State University named after A. G. and N. G. Stoletov. – Vladimir : Publishing House of the All-Russian State University, 2019. – 108 p.

УДК 613.71-055.1

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВООТСАМП НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 45-50 ЛЕТ

Корцова П.С., Резенова М.В.

*Аннотация. В настоящее время после 45 летнего возраста количество мужчин, занимающихся физическими упражнениями, резко уменьшается. Именно поэтому*

*возрастной период мужчин 45-50 лет характеризуется как наиболее важный, так как является переломным в показателях функционального и физического состояния. Уровень физического состояния является важным критерием биологического здоровья человека и определяется комплексом факторов. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период позволяют улучшить и сохранить продолжительное время функциональные возможности и физическое состояние мужчин.*

**Ключевые слова:** физическое состояние мужчин, занятия bootcamp

**Введение.** По данным статистических исследований в настоящее время после 45 летнего возраста количество мужчин, занимающихся физическими упражнениями резко уменьшается. Именно поэтому возрастной период мужчин 45-50 лет характеризуется как наиболее важный, так как является переломным в показателях функционального и физического состояния. Уровень физического состояния является важным критерием биологического здоровья человека и определяется комплексом факторов, среди которых ведущее место отводится работоспособности, показателям сердечно-сосудистой системы, возрасту. Существенную роль играет развитие физических качеств и в первую очередь общей выносливости. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период позволяют улучшить и сохранить продолжительное время функциональные возможности и физическое состояние мужчин.

Предполагается, что занятия bootcamp могут оказать положительное влияние на физическое состояние мужчин 45-50 лет.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать структуру и содержание занятий bootcamp
2. Определить начальный уровень физического состояния мужчин 45-50 лет.
3. Экспериментально определить влияние занятий bootcamp на уровень физического состояния мужчин 45-50 лет.

**Основная часть.** Исследование проводилось на базе ФОК Восточный на протяжении 4 месяцев. В нем принимали участие 11 мужчин, средний возраст составил  $47,4 \pm 2,1$  лет.

В начале эксперимента проводилась оценка начального уровня физического состояния мужчин 45-50 лет по методике Е.А. Пироговой, «Контрэкс-1» и «Контрэкс – 2». Позже в трудовой день мужчин была введена программа, включающая в себя тренировочные занятия boot camp на территории физкультурно-оздоровительного комплекса 2 раза в неделю по 60 минут.

В конце эксперимента проводилось повторная оценка функционального состояния мужчин по методике Е.А. Пироговой, «Контрэкс – 1» и «Контрэкс – 2» с целью выявления эффекта от тренировочных занятий. Таким образом, в ходе эксперимента изучалась динамика показателей до и после внедрения экспериментальных занятий.

Отличительными чертами bootcamp являются проведение занятий по методу интервальной тренировки на улице с использованием имеющегося оборудования и снаряжения. Занятие состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть продолжительностью 15 минут включала в себя

аэробную разминку – бег и функциональные упражнения (сочетание общеразвивающих, силовых, координационных и упражнений для развития гибкости).

Основная часть продолжительностью 40 минут строилась по принципу круговой тренировки. Круг включал в себя 8 упражнений на все мышечные группы. Время работы 40 секунд, время отдыха 20 секунд. Интервал отдыха между кругами 1 минута, количество кругов 5. Включались упражнения тотального, регионального и локального характера. В ходе тренировки могли использоваться упражнения с использованием тренажеров, так и упражнения с весом собственного тела.

Заключительная часть (5 минут) состояла из упражнений на растягивание и восстановление дыхания.

Определение начального уровня физического состояния мужчин проводилось по трем методикам, оценка физического состояния Е.А. Пироговой, «Контрэкс – 1» и «Контрэкс – 2».

До начала эксперимента при оценке по методике Е.А. Пироговой 45,5% имеют низкий уровень физического состояния, 27,3% – ниже среднего, 18,1% – средний уровень и 9,1% – выше среднего. После эксперимента 27,3% имеют низкий уровень физического состояния, 36,3% (4 человека) – ниже среднего, 27,3 – средний уровень и 9,1% – выше среднего.

По результатам оценки физического состояния по методике «Контрэкс-1», до эксперимента 54,5% мужчин имеют низкий уровень физического состояния, 27,3% – ниже среднего, 9,1% – средний уровень и 9,1% – выше среднего. После эксперимента у 45,5% мужчин был выявлен низкий уровень физического состояния, 36,3% – ниже среднего, 9,1% – средний уровень и 9,1% – выше среднего.

При анализе результатов методики «Контрэкс-2» было выявлено, что начальный уровень физического состояния мужчин 63,6% имеют низкий уровень физического состояния, 18,2% – ниже среднего, 9,1% – средний уровень и 9,1% – выше среднего. После эксперимента 54,5% имеют низкий уровень физического состояния, 27,3% – ниже среднего, 9,1% – средний уровень и 9,1% – выше среднего.

Для определения эффективности влияния занятий bootcamp на физическое состояние мужчин 45-50 лет применялись три методики: методика оценки физического состояния Е.А. Пироговой, методика оценки физического состояния «Контрэкс-1» и «Контрэкс-2»

До начала эксперимента индекс физического состояния мужчин 45-50 лет по методике Е.А. Пироговой составил  $0,377 \pm 0,078$  (у.е). При повторном тестировании после эксперимента наблюдались улучшения, и результаты составили  $0,524 \pm 0,045$  (у.е). Данные изменения являются статистически значимыми.

При первичном тестировании мужчин результат уровня физического состояния по методике «Контрэкс – 1» составил  $87,5 \pm 3,3$  балла. При повторном тестировании после эксперимента результат составил  $92,4 \pm 3,1$  балла. Несмотря на имеющиеся улучшения, данные изменения не являются статистически значимыми.

До начала эксперимента при использовании методики оценки физического состояния «Контрэкс-2» результат составил  $47,9 \pm 3,4$  балла. После эксперимента при повторном тестировании по данной методике результат составил  $55,3 \pm 3,2$

балла. Несмотря на имеющиеся улучшения, данные изменения не являются статистически значимыми.

**Выводы.** Анализ влияния занятий boot camp на уровень физического состояния мужчин 45-50 лет по методикам Е.А. Пироговой, «Контрэкс-1» и «Контрэкс-2» показал, что наблюдались улучшения результатов. Однако статистически значимые изменения были выявлены при использовании методики оценки физического состояния Е.А. Пироговой. Предположительно это может быть связано с тем, что содержание данной методики не учитывает наличие вредных привычек и измерение физических качеств. Методика «Контрэкс-1» учитывает наличие вредных привычек, таких как курение и алкоголь. «Контрэкс-2» включает в себя измерение уровня физических качеств, таких как общая выносливость, гибкость, быстрота, динамическая сила, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Данный факт доказывает, что наличие вредных привычек негативно сказывается на физическом состоянии, а развитию физических качеств мужчин данного возраста нужно уделять больше внимания.

### Литература

1. Госн, В. Состояние физической подготовленности мужчин 40-45 лет, работающих на промышленном предприятии / В. Госн // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2.

2. Мамылина Н.В. Практикум по анатомии и возрастной физиологии: учебное пособие / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова//. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. – 107 с.

*Корцова Полина Сергеевна – студентка 1 курса магистратуры кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», polino4ka.tlt@rambler.ru*

*Реzenова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», rezenov69@mail.ru*

### *INFLUENCE OF BOOTCAMP ACTIVITIES ON THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF MEN AGED 45-50 YEARS OLD*

*Kortsova Polina Sergeevna - first year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS " GTSOLIFK", polino4ka.tlt@rambler.ru*

*Rezenova Maria Vladimirovna - Senior Lecturer, Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS " GTSOLIFK", rezenov69@mail.ru*

*Abstract. Currently, after 45 years of age, the number of men involved in physical exercises decreases sharply. That is why the age period of men 45-50 years is characterized as the most important, since it is a turning point in terms of functional and physical condition. The level of physical condition is an important criterion of a person's biological health and is determined by a complex of factors. Effective health-improving physical education classes during this period can improve and maintain the functionality and physical condition of men for a long time.*

*Keywords: physical condition of men, bootcamp classes*

### *References*

*1. Gosn, V. State of physical fitness of men 40-45 years old working at an industrial enterprise*

УДК 796

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ «ШТАЙНШЛИФТ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

Косоварцев Д.А., Баталов А.Г.

***Аннотация.** В данном исследовании рассмотрен процесс подготовки беговых лыж. В современных лыжных гонках их технология подготовки зачастую становится решающим фактором в успешности результата спортсмена на соревнованиях. За всю историю развития лыжных гонок было немало примеров, когда подготовка гоночных лыж играла немаловажную роль в определении итогового результата спортсмена. Результаты исследования раскрывают специфику высокотехнологичного процесса подготовки лыж с применением технологии «Штайншлифт» [2].*

***Ключевые слова:** беговые лыжи, технология подготовки лыж, штайншлифт, внешние условия проведения соревнований, соревновательная деятельность*

**Актуальность.** На крупных соревнованиях по лыжным гонкам в различных дисциплинах всё больше уделяется внимание высокотехнологическому процессу обработки беговых лыж [3].

По мнению Багина К.А., особенности подготовки и обработки скользящей поверхности лыж, включая высокотехнологические средства, напрямую коррелируют с спортивными результатами, а именно имеют зависимость и влияние на успешность выступлений спортсменов в соревнованиях различного ранга [1].

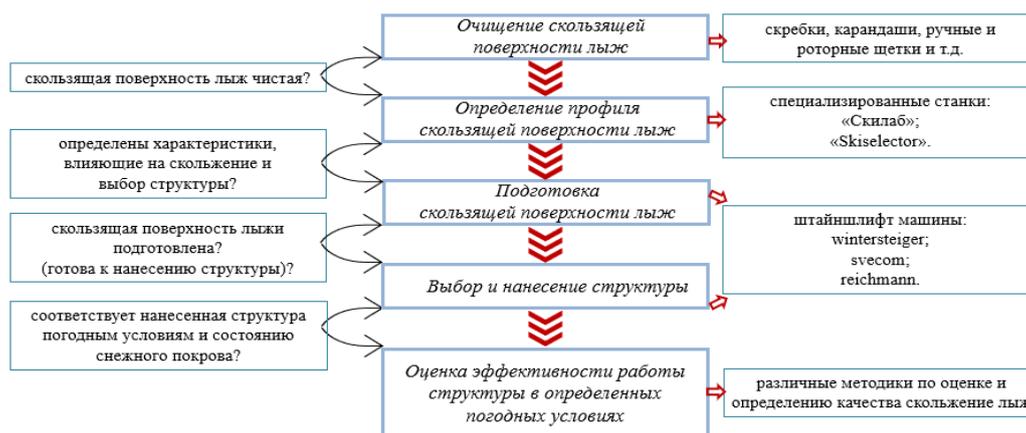
Если разобрать процесс подготовки лыж, то наибольшее значение в нём имеет технология «Штайншлифт». Она представляет из себя процесс выравнивания и шлифовки скользящей поверхности лыж на специальном станке, с последующим нанесением структуры. Нанесение структуры (штайншлифта) позволяет значительно улучшить скользящие свойства лыж в тех погодных условиях, на которые они предназначены. Машинная шлифовка сложный, но в тоже время и самый унифицированный способ подготовки скользящей поверхности.

**Цель исследования** охарактеризовать особенности подготовки гоночных лыж с применением технологии «Штайншлифт».

**Методика и организация.** Фактический материал был получен на базе проекта «Servicser» на лыжном стадионе «Зоркий» г. Красногорск Московской области. Выделены этапы подготовки лыж с применением технологии «Штайншлифт». Экспериментальным путём выявлены разработанные проектом «Servicser» структуры скользящей поверхности лыж в соответствии с

определёнными внешними условиями. Произведён сбор данных времени, скорости, ускорения и длины выката беговых лыж с нанесёнными на их скользящую поверхность топографиями.

**Результаты исследования.** Для исследования особенностей подготовки лыж был проведён опрос ведущих специалистов. Входе опроса выведены пять этапов подготовки гоночных лыж с применением технологии «Штайншлифт» (рис. 1). Каждый из них имеет свою значимость и может повлиять в разной степени на работы гоночных лыж с учётом внешних условий соревновательной деятельности.



**Рисунок 1 – Современный процесс подготовки лыж «топ-уровня» с применением штайншлифта**

Первый этап представляет собой очищение скользящей поверхности лыж от парафина. Для этого используются специальные инструменты: скребок, «карандаш» для желобка и кантов, металлическая щётка и мягкая щётка. Этот этап считается подготовкой скользящей поверхности для последующей с ней работой.

Второй этап – определение профиля скользящей поверхности лыж. Его цель – выявить следующие показатели:  $F_a$  (общая жесткость лыжи);  $H_g$  (высота колодки над снежной трассой);  $L$  (длина и расположение зон контакта лыжи с трассой). Для этого используются специализированный стенд, который лазером сканирует профиль лыжи и выводит все данные на монитор. На их основе можно определить выборку структур, которые будут работать на данной паре лыж.

На третьем этапе идёт непосредственно подготовка скользящей поверхности в виде её выравнивания и снятия старой структуры, чтобы нанести новую. Количество проходов для полного «выведения в ноль» скользящей поверхности зависит от глубины рисунка и общего состояния пластика (царапины и обожжённые участки).

Согласно данным, полученным на втором на этапе, на четвёртом идёт выбор и нанесение структуры. Сама структура представляет из себя рисунок, формирующийся из определённых параметров (продольное и поперечное расстояние, длина, ширина, угол). Но он может приобрести новый вид, если изменить параметры штайншлифт-машины (количество оборотов камня в минуту) при сохранении параметров структуры, что может существенно

поменять направленность её работы относительно погодных условий.

Чтобы определить, насколько структура эффективна в соответствии, производится пятый этап – оценка эффективности работы структуры в определённых погодных условиях. Она представляет из себя спуск на коротком отрезке с небольшим уклоном. Производится он из неподвижного положения средней стойки спуска.

Для эксперимента, отражающую зависимость основных показателей на оценку эффективности структур, были выбраны пять вариантов одной структуры, разработанной проектом «Serviccer». Она представляет из себя два рисунка, наслаивающих друг на друга при разном порядке. Все пять образцов отличались как порядком нанесения этих двух рисунков на скользящую поверхность лыж, так и показателями количества оборота камня в минуту: test 1 – 2,1 (ч.вр.к. 320); test 2 и 5 – 1,2 (ч.вр.к. 320); test 3 – 2,1 (ч.вр.к. 330); test 4 – 1,2 (ч.вр.к. 330). Для сбора следующих данных:  $t$  – время,  $V$  – скорость,  $a$  – ускорение; был выбран 20-метровый контрольный отрезок с промежуточными отсечками по 5 метров. Вычислены показатели  $L$  – длина выката, которые брались за основу при определении наиболее эффективной версии наработки. Всего было произведено 40 спусков (по восемь на каждую). Вычисления происходили при помощи ручного хронометра и курвиметр. Эксперимент проводился в следующих погодных условиях:  $T_{\text{воздух}} = -1^{\circ}\text{C}$ ,  $T_{\text{снег}} = -2^{\circ}\text{C}$ ,  $\varphi = 93\%$ ,  $V_{\text{ветер}} = 3-5$  м/с. Стоит отметить, что с каждой попыткой основные показатели в разной степени у каждой из структур снижались. На рисунке 2 представлена динамика времени, скорости и ускорения на контрольных отсечках, а также среднее значение длины выката.

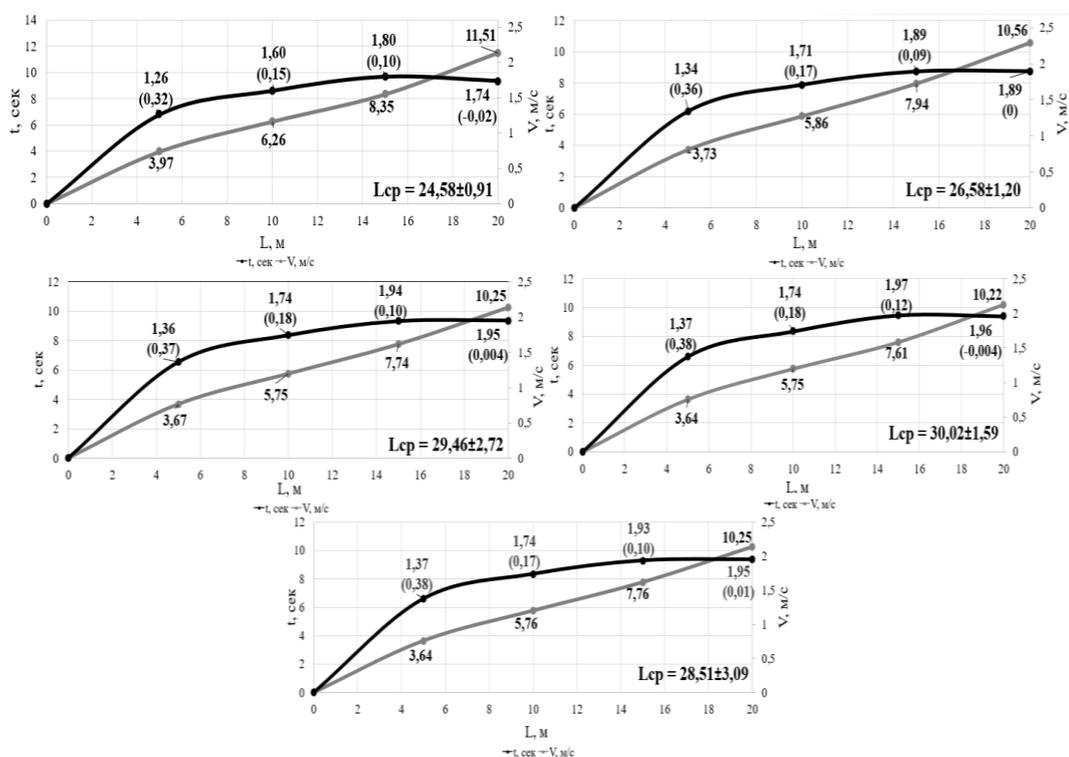


Рисунок 2 – Динамика основных показателей определения эффективности структур (test 1-test 5)

Как мы можем заметить, по среднему показателю длины выката, наивысший показатель у структуры test 4. В конце контрольного отрезка ускорение приобрело отрицательный характер. Хотя по данным длины выката можно сделать вывод, что дальше отрицательная динамика скорости минимизировалась. Это говорит о хорошей работе структуры в данных условиях.

Второй парой по длине выката была test 3, хотя по у неё разброс результатов по попыткам выше, чем у лучшей по работе структуры. Ускорение на заключительном отрезке всё ещё имеет положительное значение, но дальше скорость быстрее снижается по сравнению с прошлой парой.

Следующей по среднему показателю длины выката стала структура test 5, но с каждым спуском этот показатель значительно снижался по сравнению с другими парами. Несмотря на наивысшее значение ускорения на заключительном отрезке, вышеупомянутые данные говорят о резком снижении скорости по итогу. Такая тенденция не лучшим образом может сказаться на итоговом результате на соревнованиях.

Следом по средней длине выката идёт test 2, уступая от двух и более метров наилучшим вариантам, что в ходе соревновательной деятельности может вылиться в приличный проигрыш конкурентам. Одновременно с этим, данная пара была наиболее стабильна по плотности результатов тестирования. По окончании отрезка скорость перестала меняться, но, учитывая не самые лучшие показатели длины выката, после начала быстро сокращаться.

Среди всех структур слабее всего проявила пара test 1. По длине выката она уступала ощутимо всем вариантам. Также динамика скорости резко приобретает отрицательную тенденцию, которая только усиливается на протяжении всего спуска.

**Вывод.** Полученные результаты исследования раскрывают специфику высокотехнологичного процесса подготовки лыж с применением технологии «Штайншлифт». Выделенные этапы (очищение скользящей поверхности лыж; определения профиля скользящей поверхности лыж; подготовка скользящей поверхности лыж; выбор и нанесение структуры; оценка эффективности структуры в определённых погодных условиях) позволяют наиболее эффективно доводить скользящую поверхность до оптимального состояния в условиях высокой плотности конкуренции, где победителя от остальных могут отделять сотые доли секунд. Выделенные показатели эффективности структур скользящей поверхности лыж дают возможность оперативного определения наилучшего варианта перед соревнованиями [2].

## Литература

1. Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебное пособие / Н. А. Багин, П. М. Виролайнен, С. В. Шаров. Великие Луки, 2004. – 120 с.

2. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук:

00.04 / Бусарин Александр Геннадьевич. – Н. Ч., 2009. – 22 с.

3. Смирнов, А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие / А.А. Смирнов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 90 с

*Косоварцев Дмитрий Александрович, магистрант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: dimakos01@bk.ru*

*Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

#### PERENNIAL SYSTEM OF HIGH-CLASS SKIERS-RACERS COMPETITIONS

*Kosovarev Dmitry A., master student, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Sirenevyy blv., House 4, 105122, dimakos01@bk.ru*

*Batalov Aleksey G., Candidate of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Skiing, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Sirenevyy blv., House 4, 105122, alex-batalov@yandex.ru*

*Abstract. This study deals with the process of cross-country ski preparation. In modern cross-country skiing their preparation technology often becomes a decisive factor in the success of the athlete's result in competitions. Throughout the history of cross-country skiing there have been many examples when the preparation of racing skis played an important role in determining the athlete's final result. The results of the study reveal the specifics of the high-tech process of ski preparation using Steinschlifft technology.*

*Keywords: cross-country skis, technology of ski preparation, steinschlifft, external conditions of the competition, competitive activity*

#### References

1. Bagin N. A. Technology preparation of plastic skis to training studies and competitions. study. manual / N. A. Bagin, P. M. Virolaynen, S. V. Sharov. Velikiye Luki, 2004. – 120 с.

2. Busarin A. G. Influence preparation technology of race skis. Candidate of pedagogical sciences : 00.04 / Busarin Alexander Gennadiyevich ; N. С., 2009 – 22 с.

3. Smirnov A. A. Workmanship and main ski lubrication. study. Manual / A. A. Smirnov. 2-nd edition., revised and supplemented. – М.: Physical education and sport, 2006. – 90 с.

УДК 796.966

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ НАПАДАЮЩИХ 13-14 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Кохно В.О.

*Аннотация. Статья посвящена анализу тактической подготовки нападающих в возрасте 13-14 лет в детско-юношеском хоккее с шайбой. Подчеркивается важность тактических навыков в современном хоккее и их роль в достижении успеха на поле. Исследование проведено на основе анкетирования тренеров из различных хоккейных школ Российской Федерации. Целью работы является выявление основных тактических действий, которые тренеры считают наиболее важными для успешной игры нападающих в обороне. Результаты*

*исследования могут быть полезны как для тренеров, разрабатывающих программы подготовки, так и для специалистов в области спортивной психологии и тактики.*

**Ключевые слова:** хоккей с шайбой, тактика, тактические действия, оборона

**Введение.** В настоящий момент в детско-юношеском хоккее с шайбой предъявляются высокие требования к мастерству юных хоккеистов. Это связано с высоким темпом развития как самого хоккея, так и спорта в целом. С каждым годом улучшается и совершенствуются места проведения тренировок и соревнований. Появляется всё больше новых подходов и методик для обучения спортсменов на длительном этапе спортивной подготовки, вместе с тем улучшается и техническое мастерство хоккеистов. Предъявляемые нормативы оценки физических качеств, таких как: быстрота, выносливость, ловкость, сила и гибкость, не могут обеспечить оценку и формирование у юных хоккеистов представления о тактических действиях. Одним из ведущих факторов подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. Она является неотъемлемой частью процесса подготовки хоккеистов.

На этапе совершенствования тактического мышления спортсмену важно развивать следующие навыки: анализировать, адекватно воспринимать и осознавать, быстро воспринимать, оценивать соревновательную обстановку и принимать решения в соответствии с создавшейся и быстроизменяющейся обстановкой, сочетания решения с уровнем своей спортивной подготовки и оперативного состояния; выстраивать свои действия и предугадывать действия соперника в соответствии с целями соревнований и задачами конкретной ситуации в состязании [1].

В хоккее выделяют три основных типа тактических действий, а именно: тактика нападения, тактика игры в неравенстве (в большинстве/меньшинстве) и тактику обороны.

Однако анализ научной литературы показал, что в современных условиях развития хоккея существует недостаточная разработанность существующих средств и методов, направленных на улучшение тактических действий в обороне у хоккеистов в возрасте 13-14 лет. Это свидетельствует о недостаточном научно-методическом обеспечении в современном хоккее, включая проблему технико-тактической подготовки, которая не получила достаточного описания в отечественной литературе [2-5].

Отбор потерянной шайбы должен начинаться сразу после ее потери (при переходе шайбы под контроль противника). Необходимо чтобы в обороне принимали активное участие все игроки, находящиеся на площадке. Включая крайних нападающих. Для этого необходимо сформировать идею у юных хоккеистов о необходимости обороны на дальних рубежах (т.е. в зоне соперника) с активным отбором шайбы. Также все игроки, находящиеся на поле, должны обеспечивать страховку своих партнеров в случае допущенной ошибки товарищем по команде [7].

Тактическая подготовка нападающих в возрасте 13-14 лет имеет ряд своих особенностей, связанных напрямую с разучиваем сложных технических элементов игры, взаимодействия нападающих с защитниками и допустимостью

применения тех или иных разученных тактических приёмов в игровой ситуации. В процессе тренировочной деятельности, необходимо обучать хоккеистов правильно оценивать свои силы и силы своих партнеров по команде, также грамотно оценивать силы и умения противника, исключая возможность его недооценивая. Также важно учить юных хоккеистов распознавать тактику игры в обороне и нападении игры соперников и оперативно реагировать на их действия и их возможную смену тактики [6].

Исходя из этого, важно осознавать, что для формирования навыков оборонительных действий нападающих 13-14 лет на этапе углубленной спортивной специализации, зависят не только от физических возможностей, технической подготовки, но и от усиленной тактической подготовки, равно как и тактического мастерства.

**Основная часть.** С целью выявления наиболее широко применяемых в отечественном детско-юношеском хоккее средств и методов обучения тактическим действиям, специалистам в области хоккея была предоставлена анкета, чтобы выяснить их предпочтения и взгляды по тактической подготовке.

Для выявления наиболее частых ошибок в оборонительных тактических действиях, допускаемых юными хоккеистами 13-14 лет, нами был осуществлен видеоанализ 32 матчей в соревновательных период в сезоне 2023/2024 детско-юношеских хоккейных команд с целью выявления этих ошибок и сбора статистических данных для последующего анализа.

В результате проведенного анализа были выявлены сорок основных показателей успешности проведения тактических действий, семнадцать из которых принадлежат к оборонительным тактическим действиям.

Анкетирование проводилось с помощью тренеров (n=71) детско-юношеских хоккейных школ из различных регионов Российской Федерации: «Динамо» (г. Москва) (n=16), «ЦСКА» (г. Москва) (n=15), «Атлант» (Мытищи) (n=14), «Ак Барс» (г. Казань) (n=14), «Салават Юлаев» (г. Уфа) (n=12).

Анализ полученных данных в ходе анкетирования, позволил нам получить результаты и выявить ведущие тактические действия, применяемые тренерами в детско-юношеских хоккейных школах. Их предпочтения по составлению тренировочного процесса, выборе тактики в соревновательной деятельности, использованию тех или иных средств и методов подготовки юных хоккеистов 13-14 лет.

Целью анкеты было выявление наиболее важных и необходимых действий индивидуальной, групповой и командной тактики, необходимой для более успешной реализации тактических действий по мнению тренеров, ведущих детско-юношеских хоккейных школ.

При составлении анкеты был разработан следующий вопрос: «Чему по вашему мнению, нужно уделять больше времени из общего количества тренировочной деятельности, отводимой на обучение вашей команды тактическим действиям?» Результаты анкетирования отображены в таблице 1.

Наиболее необходимые тактические действия при реализации тактики по мнению тренеров детско-юношеских хоккейных школ (n=71).

Оценка производилась по пятибалльной системе оценивания.

**Таблица 1. – Необходимость тактических действий по результатам анкетирования**

<b>№</b>	<b>Тактические действия</b>	<b>Результат</b>
1	Броски шайбы по воротам	4,98
2	Своевременность передач	4,91
3	Переключение из нападения в оборону	4,87
4	Построение обороны	4,82
5	Спаренный отбор шайбы вместе с партнером	4,71
6	Неожиданность передач	4,71
7	Отбор шайбы у соперника	4,68
8	Скоростное маневрирование	4,65
9	Взаимодействие игроков на площадке	4,61
10	Контроль над действиями соперника	4,60
11	Игра в меньшинстве	4,59
12	Точность передач	4,57
13	Игра в большинстве	4,55
14	Игра на вбрасывание шайбы	4,53
15	Позиционирование на льду	4,51
16	Обводка противника	4,50
17	Пассивный отбор шайбы	4,48
18	Длинная/короткая передача шайбы	4,47
19	Коллективный прессинг атакующей стороны	4,46
20	Контратака из зоны нападения	4,45
21	Активный отбор шайбы	4,43
22	Ведение шайбы	4,41
23	Опека игрока соперника	4,37
24	Взаимодействие игроков (звеньев, двоек)	4,33
25	Открывание на свободную часть площадки	4,29
26	Страховка партнеров	4,23
27	Передача шайбы партнеру	4,23
28	Персональная опека соперника	4,22
29	Ловля шайбы на себя	4,21
30	Блокировка соперника в ограниченном пространстве	4,19
31	Уход из под опеки соперника	4,07
32	Прессинг	3,99
33	Поддержка партнера	3,94
34	Создание наилучшей позиции для приёма передачи	3,92
35	Препятствие видимости вратаря	3,87
36	Зонная защита	3,81
37	Контратака из зоны защиты	3,77
38	Страховка партнера	3,76
39	Силовые приёмы	3,64
40	Нападение (постепенное)	3,45

Как видно из таблицы 1, ведущим показателем тактических действий юных хоккеистов являются – «Броски шайбы по воротам» с оценкой 4,98 из 5,00 возможных. Сделан вывод о том, что это связано с «сиюминутным» желанием показать результат, пренебрегая другими аспектами тактической подготовки. Вторым по значимости тактическим действием оказалось – «Своевременность передач» набрав 4,91 из 5,00 возможных – это указывает на то, что тренеры стараются проводить максимально эффективные атаки и контратаки соперника с минимальной потерей времени. Третий показатель – «Взаимодействие игроков на площадке» набрал 4,87 из 5,00 возможных – это указывает на то, что тренеры хотят достичь согласованности действий в своей команде, но по-прежнему не учитывается отдельные оборонительные тактические действия юных хоккеистов, что и приводит к поражению домашних ворот.

Исходя из этого мы делаем вывод, что выявленные в процессе видеоанализа ошибки и полученные результаты в ходе анкетирования тренеров, позволили сделать вывод о том, что юные хоккеисты и тренера-эксперты пренебрегают оборонительными действиями, не уделяя им должного внимания.

### **Выводы:**

В результате исследования сделаны следующие выводы:

1. Необходимо более интенсивно включать упражнения оборонительной направленности в ходе обучения юных нападающих.
2. Важно создать более плотное взаимодействие защитников с нападающими.
3. Необходимо пересмотреть существующий подход к изучению оборонительных действий юными нападающими и модернизировать текущую методику тактической подготовки нападающих в детско-юношеских хоккейных школах с целью повышения оборонительных возможностей команд.

### **Литература**

1. Захаркин Игорь Владимирович, Михно Леонид Владимирович, Швед Сергей Иванович, Чичелов Иван Александрович Модель количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №11 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-kolichestvennogo-izmereniya-effektivnosti-atakuuschih-i-oboronitelnyh-deystviy-komandy-v-hokkee-s-shayboy> (дата обращения: 29.03.2024).
2. Плотников В.В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации автореф. дис. канд. пед. наук / Плотников Вадим Владимирович. –Набе-режные Челны. 2013. –24 с.
3. Сидоров Святослав Леонидович Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе начальной специализации // ОНВ. 2015. №2 (136). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-podgotovke-hokkeistov-na-etape-nachalnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 29.03.2024).

4. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 319 с.

5. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.

6. Горский Виктор Ефимович, Захаркин Игорь Владимирович, Михно Леонид Владимирович, Чичелов Иван Алексеевич Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №2 (132). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-individualnyh-i-komandnyh-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-sovremennom-hokkee> (дата обращения: 29.03.2024).

7. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия». - 2003. - 400 с.

*Кохно Владимир Олегович, аспирант кафедры ТуМ хоккея имени А.В. Тарасова, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, samp-789@yandex.com.*

#### FEATURES OF TACTICAL TRAINING OF FORWARDS IN ICE HOCKEY AGED 13-14 IN EXECUTING DEFENSIVE ACTIONS

*Kokhno Vladimir Olegovich, PhD student of the Department of Theory and Methodology of Hockey named after A.V. Tarasov "Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, samp-789@yandex.com.*

*Abstract. This article is dedicated to analyzing the tactical preparation of forwards aged 13-14 in youth ice hockey. It emphasizes the importance of tactical skills in modern hockey and their role in achieving success on the field. The research is based on surveys conducted with coaches from various hockey schools in the Russian Federation. The aim of the study is to identify the key tactical actions that coaches consider most important for successful defensive play by forwards. The findings of the research can be beneficial for coaches developing training programs as well as specialists in sports psychology and tactics.*

*Keywords: ice hockey, tactics, tactical actions, defense*

#### References

1. Zaharkin Igor' Vladimirovich, Mihno Leonid Vladimirovich, SHved Sergej Ivanovich, CHichelov Ivan Aleksandrovich Model' kolichestvennogo izmereniya effektivnosti atakuyushchih i oboronitel'nyh dejstvij komandy v hokkee s shajboj // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2016. №11 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-kolichestvennogo-izmereniya-effektivnosti-atakuyuschih-i-oboronitelnyh-deystviy-komandy-v-hokkee-s-shayboy> (data obrashcheniya: 29.03.2024).

2. Plotnikov V.V. Metodika tekhniko-takticheskoy podgotovki hokkeistov na etape uglublennoj specializacii avtoref. dis. kand. ped. nauk / Plotnikov Vadim Vladimirovich. –Nabe-rezhnye CHelny. 2013. – 24 s.

3. Sidorov Svyatoslav Leonidovich Znachimost' tekhniko-takticheskikh dejstvij v podgotovke hokkeistov na etape nachal'noj specializacii // ONV. 2015. №2 (136). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-podgotovke-hokkeistov-na-etape-nachalnoy-spetsializatsii> (data obrashcheniya: 29.03.2024).

4. Nikonov, YU. V. Podgotovka yunyh hokkeistov: ucheb. posobie / YU. V. Nikonov. – Minsk: Asar, 2008. – 319 s.

5. Ishmatov, R.G. *Takticheskaya podgotovka hokkeistov. Teoriya i metodika izbrannogo vida sporta (hokkej). Uchebnoe posobie / R.G. Ishmatov; NGU im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg. - SPb.: [b.i.], 2014. - 144 s.*

6. Gorskij Viktor Efimovich, Zaharkin Igor' Vladimirovich, Mihno Leonid Vladimirovich, Sichelov Ivan Alekseevich *Analiz individual'nyh i komandnyh tekhniko-takticheskikh dejstvij v sovremennom hokkee // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2016. №2 (132). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-individualnyh-i-komandnyh-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-sovremennom-hokkee> (data obrashcheniya: 29.03.2024).*

7. Savin V.P. *Teoriya i metodika hokkeya: uchebnik dlya stud. vyssh. uchebn. zavedenij / V.P. Savin. - M.: Izdatel'skij centr «Akademiya». - 2003. - 400 s.*

УДК 796.5

## **ВЛИЯНИЯ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛЫЖНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Краснова Е.Г., Чепкасова И.В.

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями психологической подготовленности лыжников на учебно-тренировочном этапе, а также использование средств спортивно-оздоровительного туризма в процессе психологической подготовки.*

***Ключевые слова:** поход выходного дня, психологическая подготовка лыжников, учебно-тренировочный этап*

Психологическая подготовка играет важную роль в результатах лыжников на соревнованиях. Погодные условия, такие как сильный ветер, низкие температуры и снегопады могут создать дополнительные трудности и ограничить видимость на лыжной трассе, также на соревнованиях возможны непредвиденные ситуации, такие как падение, столкновение с другими участниками или поломка экипировки, что может существенно повлиять на результаты спортсмена. Психологическая устойчивость к сложным условиям может оказывать влияние в достижении высоких результатов на лыжных соревнованиях. Таким образом, психологическая подготовка лыжников являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и требует особого внимания и развития [1].

На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определён соотношение видов подготовки на учебно-тренировочном этапе: 34% отводится на общую физическую подготовку, 31% на специальную физическую подготовку, 5% на техническую, тактическую и психологическую [2].

На современном этапе развития нами не было обнаружено научных данных об использовании средств спортивно-оздоровительного туризма для повышения уровня психологической подготовленности лыжников на учебно-тренировочном этапе.

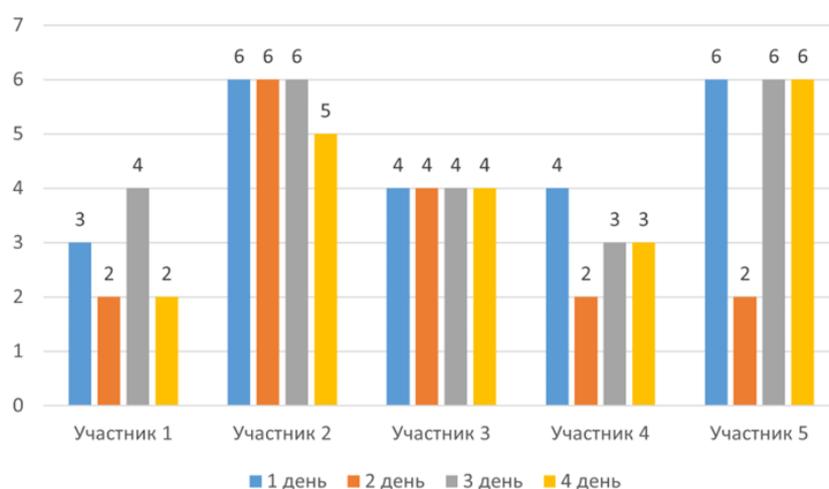
Для исследования влияния похода выходного дня на психологическую подготовленность лыжников на учебно-тренировочном этапе на основе данных ФССП, а также научно-методической литературы нами был разработан маршрут похода выходного дня (ПВД) (табл. 1).

**Таблица 1. – Маршрут ПВД**

Дни пути	Участки маршрута	Расстояние	Способы передвижение
1 день	г. Горно-Алтайск – село Манжерок- лагерь у р. Катунь	37 км	Автомобиль
2 день	Лагерь у р. Катунь - Тавдинские пещеры н/к - сплав по р. Катунь - лагерь у р. Катунь	19 км 20 км	Пешком сплав на рафте
3 день	Лагерь у р. Катунь-восхождение на гору Черепан высота 776,5 м – поход к Камышлинскому водопаду – лагерь у р. Катунь	10 км	Пешком
4 день	Лагерь у р. Катунь – г. Горно-Алтайск	37 км	Автомобиль

Как видно из таблицы 1, маршрут похода выходного дня (ПВД) проводился на территории горной местности Майминского района Республики Алтай с ночёвками в базовом лагере и радиальными выходами. Продолжительность похода 4 дня, протяжённость 123 км, из них 74 км на автомобиле до места базового лагеря, и активным способом передвижения 49 км, из которых 29 км пешком и 20 км сплав на рафте.

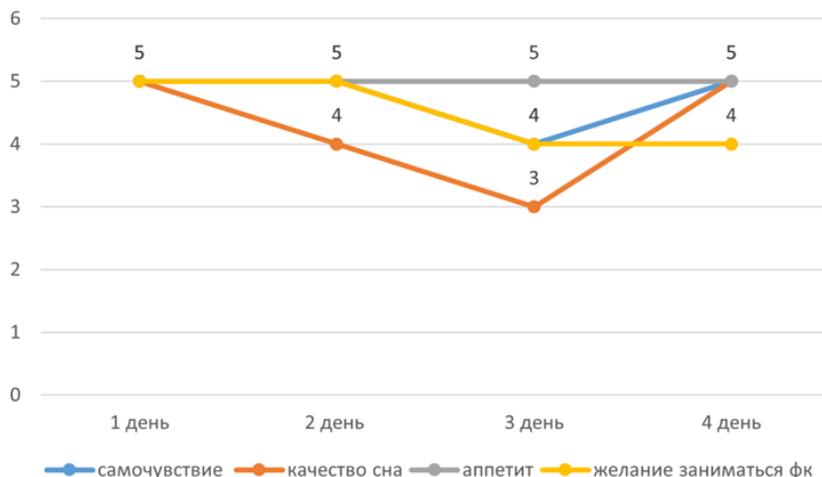
Для оценки уровня психологической подготовленности лыжников в ПВД был проведен восьмицветовой тест Люшера, в рамках которого оценивался уровень тревожности участников похода (рис. 1).



**Рисунок 1 – Показатели тревожности лыжников во время похода**

На основании восьмицветового теста Люшера (данные представлены на рис. 1) было выявлено, что в первый день была повышенная тревожность у всех участников.

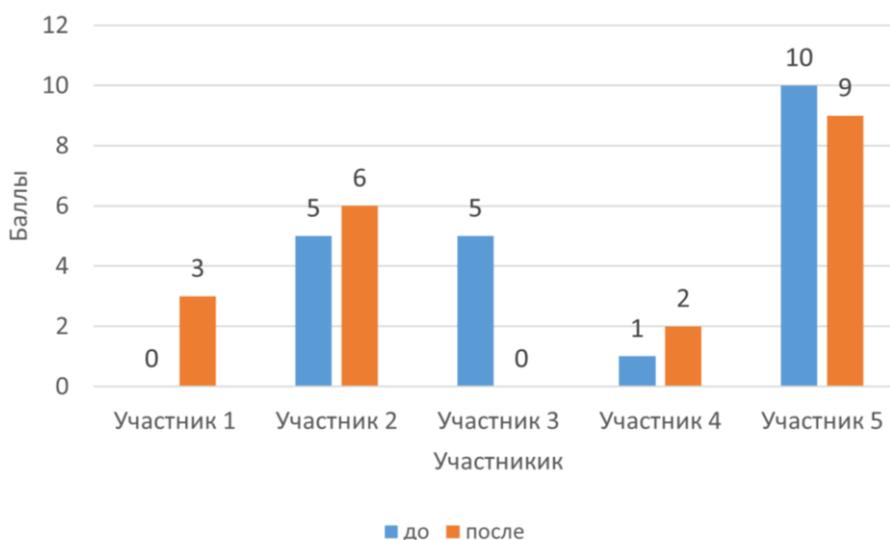
Также участники оценивали по шкале от 1 до 5 баллов (где 1-наименьший, а 5 наибольший результат) свое самочувствие, качество сна, аппетит, желание заниматься физической культурой по предложенному им опроснику (рис. 2).



**Рисунок 2 – Результаты опроса самочувствия**

В результате проведенного опроса самочувствия было выявлено, что качество сна после второго дня ухудшилось, что оказало негативное влияние на общее самочувствие и снизило мотивацию заниматься физической культурой. Это может быть обусловлено тем, что на сплаве судно с участниками совершило оверкиль, в результате чего все участники оказались в воде.

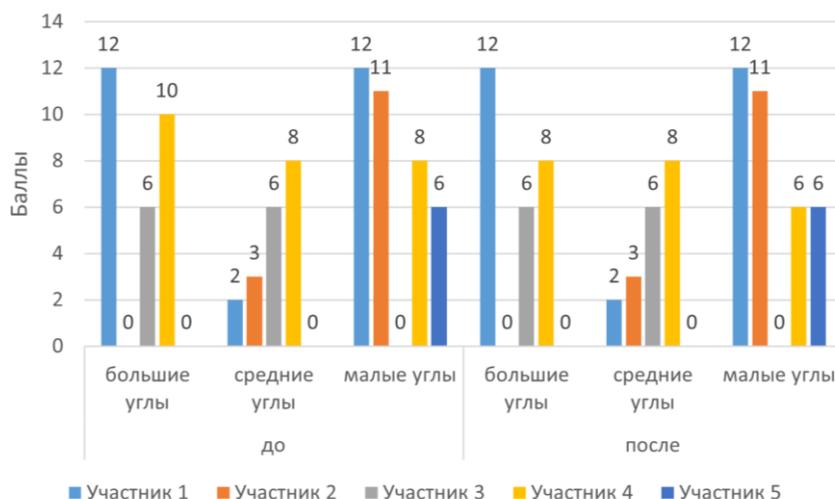
Был проведен полный цветовой тест Люшера в рамках которого оценивался уровень тревожности лыжников до и после похода (рис. 3).



**Рисунок 3 – Показатели тревожности лыжников до и после похода**

Полученное при расчёте по критерию Мани-Уитни эмпирическое значение  $u$  находится в зоне незначимости.

Был проведён тест Цветовое зеркало Фриллинга в рамках которого выявлялось преобладание больших, средних и малых углов у участников (рис. 4).



**Рисунок 4 – Результаты участников похода в тесте цветное зеркало Фриллинга до и после похода**

Полученное при расчёте по критерию Мани-Уитни эмпирическое значение  $\chi^2$  находится в зоне незначимости.

**Вывод.** Полученные эмпирические значения  $\chi^2$  находятся в зоне незначимости, что говорит о том, что влияние похода выходного дня на уровень психологической подготовленности лыжников не имеет статистической значимости в данных тестах.

### Литература

- Куликов, М.Л. Особенности психологической подготовки лыжников / М.Л. Куликов, С.В. Науменко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. - 214 с.
- Российская Федерация. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжный спорт»: приказ вступает в силу с 1 января 2023 года: указ от 17.09.2022 №773 – URL: <https://base.garant.ru/405491717/?ysclid=ltu8qatk9a273951030>
- (дата обращения 13.11.2023). – Текст: электронный.
- Собчик, Л.Н. МЦВ – метод цветных выборов, модифицированный восьмицветовой тест люшера: практическое руководство / Л.Н. Собчик- Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2001. - 112 с.
- Щанкина, В.В. Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика / В.В. Щанкина - Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2017. – 164 с.

*Краснова Елена Геннадьевна студентка 4 курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mail: krasnova\_elena\_2017@mail.ru*

Чепкасова Ирина Владимировна к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mail: belyakova.iv@gtsolifk.ru

## THE INFLUENCE OF A WEEKEND CAMPAIGN ON THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SKIERS AT THE TRAINING STAGE

Krasnova Elena Gennadijevna 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS "GTSOLIFK" Moscow, Russia, e-mail: krasnova\_elena\_2017@mail.ru

Chepkasova Irina Vladimirovna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism RUS "GTSOLIFK" Moscow, Russia, e-mail: belyakova.iv@gtsolifk.ru

*Abstract.* This article discusses issues related to the characteristics of the psychological preparedness of skiers at the educational and training stage, as well as the use of sports and recreational tourism in the process of psychological preparation.

*Keywords:* weekend trip, psychological preparation of skiers, educational and training stage

### References

1. Kulikov, M.L. Features of psychological training of skiers / M.L. Kulikov, S.V. Naumenko // *Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia.* – 2022. - 214 p.

2. Russian Federation. On approval of the federal standard of sports training for the sport "skiing": the order comes into force on January 1, 2023: decree No. 773 dated September 17, 2022 – URL: <https://base.garant.ru/405491717/?ysclid=ltu8qatk9a273951030> (access date 11/13/2023). – Text: electronic.

3. Sobchik, L.N. MCV - method of color selection, modified eight-color Luscher test: a practical guide / L.N. Sobchik - St. Petersburg: Rech Publishing House, 2001. - 112 p.

4. Shchankina, V.V. Features of psychological training of a cross-country skier / V.V. Shchankin - Ufa: Limited Liability Company "Aeterna", 2017. - 164 p.

УДК 796.013

## ВЛИЯНИЕ АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ НА СТОЙКУ В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ

Кривова А.С., Барчукова Г.В.

**Аннотация.** В исследовании, на основании педагогических наблюдений, анализа анатомо-морфологических особенностей бильярдисток, видео анализа стоек, применяемых в соревновательной деятельности, выявлены особенности стоек в зависимости от разновидности бильярдной игры и разработаны практические рекомендации по совершенствованию техники стоек в бильярде на основе анатомо-морфологических особенностей бильярдисток.

**Ключевые слова:** бильярдный спорт, стойка бильярдиста, анатомо-морфологические особенности организма занимающихся, девушки-бильярдистки

**Актуальность исследования.** В последнее время наблюдается неуклонное повышение интереса к бильярдной игре. Сегодня все большее число людей, разного возраста, пола и комплекции посвящают бильярду свой досуг.

Традиционно в России большой интерес представляет пирамида, но также распространение получает и американский лузный бильярд (пул).

Развивается и спортивный бильярд. Правила игр и проведения соревнований по русскому бильярду были утверждены Национальной Федерацией бильярдного спорта в 1994 году.

С 1998 года Федерация бильярдного спорта России (ФБСР) является членом Всемирной конфедерации бильярдного спорта, а пирамида признана одним из видов лузного бильярда.

Доступность бильярда в том, что им можно заниматься людям всех возрастов, любого пола и с любыми физиологическими особенностями (известны бильярдисты-колясочники), а также с любой физической подготовленностью.

Бильярдный спорт также можно назвать практическим учебником по геометрии и физике, так как при ударе необходимо рассчитывать углы и расстояние [3]. Все это способствует формированию гармоничной личности. Это значит, что бильярд имеет право на самое широкое распространение.

Сегодня в России действует большое количество школ бильярдного мастерства, где опытные тренеры и наставники обучают как взрослых, так и детей, применяя свои методики и техники, основанные на практическом опыте [2]. При этом все придерживаются классических подходов, если это касается начальной подготовки обучения.

Как показывает анализ научно-методической литературы и практический опыт работы российских специалистов в области бильярдного спорта, сегодня недостаточно полно отражена методика обучения стойки в бильярде в зависимости от анатомо-морфологических особенностей игроков, в том числе бильярдистов – девушек, занимающихся русским бильярдом [1]. Именно это и определило актуальность данного исследования.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что знание влияния анатомо-морфологических особенностей спортсменов на технику игры в бильярдном спорте, позволит разработать индивидуальные подходы необходимые для раскрытия способностей у девушек-спортсменок для формирования эффективной стойки, что бы применять ее для повышения результативности техники игры.

**Предмет исследования** – стойка для игры в бильярдном спорте.

**Объект исследования** – анатомо-морфологические особенности девушек-бильярдисток.

**Практическая значимость** проведенных исследований в данном исследовании, обуславливается тем, что бильярд – это индивидуально-игровой вид спорта, а значит, и тренировки должны проводиться с учетом анатомо-морфологических особенностей спортсменок для достижения более высоких спортивных показателей.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования, беседы с тренерами, педагогические наблюдения, видеоанализ стоек. Исследования проводились на

базе Дворца бильярдного спорта спортивной школы ГБУ ДО СШОР «Москвич» Москомспорта, г. Москва. В исследовании приняло участие 10 спортсменок-бильярдисток. Эксперимент проводился в естественных условиях тренировки.

**Результаты исследования.** Анатомо-морфологические особенности организма представляют собой физические и структурные характеристики человека или животного. Изучение этих особенностей позволяет лучше понять функционирование организмов и выявить возможные заболевания.

Проанализировав теоретические источники по теме исследования, следует отметить, что предпосылкой отличительной особенностью женщин по сравнению с мужчинами являются особенности анатомо-физиологического функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы крови, системы обмена веществ, обусловленных различиями в гормональной регуляции женского и мужского организма.

В результате педагогических наблюдений за тренировочными занятиями по бильярдному спорту и участием игроков на соревнованиях различного уровня выявлено, что основной составляющей успешного выполнения игровых действий является правильная, рациональная стойка и техника выполнения ударного движения. Следовательно, обучение бильярдному спорту должно начинаться с освоения правильной стойки игрока и техники удара с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся.

Правильная стойка обеспечивает необходимый баланс тела и обеспечивает его неподвижность при ударе (работает только локоть). В стойке у бильярдиста существует 3 основных точки опоры: опорная нога, не опорная нога и опорная рука. Проведенные наблюдения и беседы с тренерами выявили распределение нагрузки на каждое звено: опорная нога – 50 % опоры, не опорная нога – 30%, 20%- опорная рука.

В результате проведенного исследования выявлены особенности стоек в зависимости от разновидности бильярдной игры.

В снукере и пуле игрок в стойке низко наклоняется над столом, касаясь подбородком кия. При игре в пирамиду стойка допускает менее сильный наклон, а расстояние между подбородком и кием достигает 10-15 см.

При «снукерной» и «пуловской» стойке кий однозначно проходит под центром подбородка, при стойке в пирамиду возможно смещения кия под прицельный глаз.

Так же выявлены особенности в «женской» стойке в различных разновидностях бильярдного спорта. В общем, женская стойка в бильярде не сильно отличается от мужской, за исключением положения кия относительно корпуса: кий должен находиться только под плечом, а не под грудью, из-за особенностей женской физиологии. Соответственно, корпус будет более развёрнут от оси кия при таком положении. Однако эти изменения в стойке очень индивидуальны для каждого конкретного вида бильярда.

Как известно стабильность движения в бильярде во многом зависит от устойчивости корпуса игрока и определяется площадью опоры и расположением центра тяжести при нанесении удара кием по битку.

Проведенные исследования морфофункциональных особенностей бильярдисток выявили, что на эффективную стойку в бильярде влияют следующие показатели:

- весоростовые показатели спортсменки;
- морфофункциональный статус спортсменки;
- показатели ее физической подготовленности;
- психофизические особенности.

Все это необходимо учитывать при формировании оптимальной наиболее эффективной стойки с учетом индивидуальных особенностей унимающихся.

В результате проведенного исследования установлено, что в современном бильярдном спорте существует большое разнообразие техник и методик по обучению стойки в бильярдном спорте, что требует разработки единого подхода к обучению эффективной технике стойки бильярдиста с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Принимая во внимание, что рост спортивного мастерства у юных бильярдистов происходит неравномерно, важно, учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохраняя при этом соразмерность развития основных физических качеств у бильярдистов.

На основании проведенного исследования разработаны практические рекомендации по совершенствованию стойки у девушек бильярдисток в зависимости от их анатомо-морфологических особенностей.

### Литература

1. Женский бильярд: в борьбе с предрассудками. [Электронный ресурс]. - URL: <https://sergeybaurov.livejournal.com/> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Лазарев В. В. Бильярд: игра разума и силы воображения /В.В. Лазарев. - М., 2003.- 296
3. Леман А. Теория бильярдной игры. Изд. 2-е., переработанное/ А. Леман. - СПб., 1996. – 355 с.

*Кривова Арина Сергеевна студентка 4 курса, кафедра Теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, тренерского факультета ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, krivovaarina@yandex.ru*

*Барчукова Галина Васильевна доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва galla573@mail.ru*

### THE INFLUENCE OF ANATOMICAL AND MORPHOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES ON THE RACK IN BILLIARD SPORTS

*Krivova Arina Sergeevna 4th year student, Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, Coaching Faculty of the Federal State Budgetary Educational Institution in Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, krivovaarina@yandex.ru*

*Barhcukova Galina Vasilievna Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor of the Department of Theory and Methods of Tennis, Table Tennis and Badminton, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow galla573@mail.ru*

*Abstract. In the study, based on pedagogical observations of the analysis of anatomical and morphological features of billiard players, video analysis of racks used in competitive activities, the features of racks depending on the type of billiard game are revealed and practical recommendations for improving the technique of racks in billiards based on anatomical and morphological features of billiard players are developed.*

*Keywords: billiard sports, billiard player's stand, anatomical and morphological features of the body of those involved, billiard girls*

#### References

1. *Women's billiards: in the fight against prejudice. [Electronic resource]. - URL: <https://sergeybaurov.livejournal.com/> (access date: 03/12/2024).*

2. *Lazarev V.V. Billiards: a game of the mind and the power of imagination / V.V. Lazarev. - M., 2003.- 296*

3. *Leman A. The theory of billiard games. Ed. 2nd, revised / A. Leman.- St. Petersburg, 1996. – 355 p.*

УДК 796.062

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Кудряшов Г.А., Жукова О.В.

***Аннотация.** В статье отмечается, что спорт в некоторых субъектах России развит непропорционально. Из-за слабого развития отдельных видов спорта или их отсутствия, не в полном объеме удовлетворяется спрос населения, которое заинтересовано занятием спортом. Рассмотрен вопрос развития отрасли физическая культура и спорт в г.Кирове на примере гимнастических видов спорта.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, гимнастические клубы, физическая культура, спортивные организации, региональные федерации*

Современное состояние физической культуры и спорта является результатом реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Численность граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Кировской области, достигла 548,838 человека, из которых 73465 человек – в сельской местности.

В целях привлечения к занятиям спортом в Кировской области спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу с детьми, подростками и молодежью осуществляют 56 физкультурно-спортивных организаций. Учреждения, относящиеся к ведомственной принадлежности физической культуры и спорта, реализуют дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки [1].

С целью развития и популяризации гимнастических видов спорта, в России существуют организации различных организационно-правовых форм, которые проводят тренировки и соревнования как на региональном, так и на уровне

муниципального образования, например, Федерация спортивной гимнастики России (ФСГР), Всероссийская федерация художественной гимнастики (ВФХГ). Кировская область насчитывает 844 чел., имеющих спортивное звание «Мастер спорта», при этом по виду спорта «Прыжки на батуте» – 31 чел., «Спортивная акробатика» – 291 чел., «Художественная гимнастика» – 106 чел., что говорит о высокой популярности гимнастических видов спорта в Кировской области.

Однако, развитие спортивной гимнастики в России сталкивается с определенными проблемами: недостаток финансирования, отсутствие современных спортивных объектов и недостаток квалифицированных тренеров – все это препятствует полноценному развитию гимнастики в стране [4].

Чтобы понять, насколько хорошо развиты различные виды спорта, в том числе гимнастические, в Кировской области, можно посмотреть количество региональных федераций, которые включены в реестр аккредитованных спортивных федераций.

Гимнастические виды спорта являются одними из самых популярных видов спорта – это зрелищные и высококоординационные виды спорта. На сегодняшний момент количество аккредитованных организаций в Кировской области составляет 86 спортивных региональных федераций, в том числе гимнастические и акробатические виды спорта по следующим направлениям:

- акробатический рок-н-ролл;
- воздушная гимнастика;
- прыжки на батуте;
- спортивная акробатика;
- художественная гимнастика;
- чир спорт;
- эстетическая гимнастика [5]

Изучив федерации Кировской области и их количество, следует отметить, что среди всех спортивных организаций, нет федерации, которая занималась развитием, продвижением и популяризацией спортивной гимнастики своего региона. В Кировской области попросту отсутствует данный вид спорта несмотря на то, что этот вид спорта считается олимпийским видом спорта с 1896 года.

Чтобы понять, как обстоит ситуация с другими схожими видами спорта, рассмотрим один из самых популярных и востребованных видов спорта – художественная гимнастика. Сегодня художественная гимнастика является одним из самых зрелищных и элегантных видов спорта. Как было уже сказано ранее, по данному виду спорта есть своя региональная федерация, которая отвечает за данный вид спорта. Необходимо проанализировать и узнать, какие спортивные организации есть по художественной гимнастике в Кировской области (рис. 1).

По данному рисунку мы наблюдаем, что на муниципальном уровне этот вид спорта хорошо развит. Общее количество спортивных школ и клубов по художественной гимнастике – 7 [9]. Данный показатель считается хорошим для такого вида спорта, так как количество спортшкол по отдельным видам спорта по

всей Кировской области небольшое. Перечисленные организации по художественной гимнастике находятся только в Кирове.



**Рисунок 1 – Спортивные организации по художественной гимнастике**

Если говорить про другие спортивные дисциплины, то можно сказать про такой вид спорта, как спортивная акробатика. Этот вид спорт считается один из самых зрелищных. На данный момент существует Федерация спортивной акробатики Кировской области, которая курирует свой вид спорта.

Самое первое отделение спортивной акробатики было открыто в 1968 году в Кирове. Это была спортивная школа №1 – МБУ ДО СШ №1. Данный объект спорта имеет два спортивных зала: большой зал размером 32x19 м. и малый зал размером 24x15 м. Спорткомплекс представляет собой спортивный зал с двумя акробатическими коврами – тренировочный и соревновательный, а также акробатическую дорожку с зоной приземления [6].

После этого открылось отделение спортивной акробатики в другой спортшколе – МБУ ДО СШОР №8. Таким образом, всего 2 спортивные школы в г. Кирове есть по данной спортивной дисциплине [7].

Акробаты Кировской области на протяжении последних 10 лет показывают хорошие результаты – действующие спортсмены и воспитанники спортшкол являются победителями и призерами всероссийских и международных соревнований, это говорит том, что данный вид спорта развит на достаточно высоком уровне и поддерживается муниципалитетом.

Секции и подразделения по гимнастическим видам спорта можно подразделить на две группы: некоммерческие, к которым относятся муниципальные спортивные бюджетные учреждения и коммерческие – спортивные клубы/центры. Если говорить про коммерческие клубы, то главное их отличие в том, что большинство таких организаций проводят занятия с детьми в возрасте от 3-х лет, некоторые виды тренировок проводятся даже с присутствием родителей. В муниципальных бюджетных спортшколах такой возможности не предусмотрено.

Спортивные коммерческие клубы по гимнастике и похожим направлениям решают следующие задачи:

1. укрепление здоровья занимающихся и качественное физическое развитие;
2. развитие необходимых физических качеств для гимнастики (сила, выносливость, гибкость, растяжка, координация, ловкость);
3. обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики;
4. развитие двигательных и психических способностей [3].

Проанализируем на сколько хорошо развиты и популярны коммерческие гимнастические центры, какие направления ведутся в организациях данного типа [8]. В таблице 1 представлены наиболее популярные клубы по гимнастическим/акробатическим направлениям.

**Таблица 1. – Гимнастические коммерческие клубы в г. Кирове**

№	Название	Направления	Возрастные группы	Виды тренировок
1	«Мелисса»	эстетическая гимнастика, акробатика, хореография, растяжка	Дети (от 3 лет) и взрослые	Групповая тренировка
2	Школа танцев «Ювента»	акробатический рок-н-ролл, современные танцы, бальные танцы	Дети (от 5 лет)	Групповая тренировка, персональная тренировка
3	Acrofit	воздушная гимнастика, акробатика, спортивный пилон	Дети (от 3 лет) и взрослые	Групповая тренировка, персональная тренировка
4	Lady stretch	гибкость, растяжка	Девушки от 18 лет	Групповая тренировка, персональная тренировка
5	Фуги Dance	чир спорт, акробатика, растяжка	Дети от 3 до 18 лет	Групповая тренировка
6	Arieal Fit	воздушная гимнастика, акробатика, растяжка	Дети (от 3 лет) и взрослые	Групповая тренировка, персональная тренировка

Исходя из данных, представленных в таблице 1, сформулированы следующие выводы:

1. в данных учреждениях чаще всего ведутся спортивные направления, такие как воздушная гимнастика, акробатика, танцевальные кружки, для которых необходим минимальный спортивный инвентарь;
2. Интернет-сайт есть только у клубов «Мелисса», школа танцев «Ювента» и Lady stretch;
3. гендерный анализ показал, что данные гимнастические секции в основном интересны девочкам и девушкам;
4. отсутствуют секции/кружки по спортивной гимнастике, для которых необходим специализированное гимнастическое оборудование.

Изучив вопросы развития гимнастических/акробатических видов спорта в Кирове, можно сделать следующий вывод. В данном регионе отсутствует такой

вид спорта, как спортивная гимнастика, нет специализированных спортивных школ, коммерческих клубов, спортивной инфраструктуры и оборудования по данному направлению.

Современные соревнования по спортивной гимнастике включают в себя следующие виды дисциплин:

1. мужчины (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина).

2. женщины (вольных упражнения, опорный прыжок, разновысокие брусья и бревно) [2].

Именно на этих гимнастических снарядах, которые были перечислены выше, гимнасты могут тренироваться, в полном объеме проводить тренировки, используя данный специализированный инвентарь.

Таким образом в г.Кирове неполноценно развиты гимнастические виды спорта. Хорошо развиты такие виды спорта, как художественная гимнастика, спортивная акробатика. Коммерческие центры ведут в основном направления по воздушной гимнастике, акробатике и танцевальным кружкам, которые преимущественно интересны девушкам. Проанализировав спортивные секции, можно сказать, что целесообразно развивать и пропагандировать спортивную гимнастику в данном регионе, так как вид спорта олимпийский и будет иметь высокий спрос среди населения, занимающегося спортом.

### Литература

1. Постановление Правительства Кировской области от 15 декабря 2023гю № 694-П «Об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие физической культуры и спорта».

2. Гавердовский Ю. К.: Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 1 // Издательство: Советский спорт, – 2021 г. – с. 368.

3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 448 с.

4. Зарождение и развитие спортивной гимнастики. [Электронный ресурс]. Адрес URL: <https://schoolfeniks.ru/zarozhdenie-i-razvitie-sportivnoy-gimnastiki/> (дата обращения: 25.03.2024).

5. Министерство спорта и туризма Кировской области. [Электронный ресурс]. Адрес URL: <https://sport.kirovreg.ru/> (дата обращения: 24.03.2024).

6. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1» города Кирова. [Электронный ресурс]. Адрес URL: <http://www.kirovsport1.ru/>.

7. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №8» города Кирова. [Электронный ресурс]. Адрес URL: <https://сшор8.рф>.

8. Секции гимнастики в Кирове. [Электронный ресурс]. Адрес URL: [https://zoon.ru/kirov/trainings/type/sektsiya\\_gimnastiki/](https://zoon.ru/kirov/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/). (дата обращения 25.03.2024).

9. Спорт вокруг [Электронный ресурс]. Адрес URL: [https://sportvokrug.ru/sports/rg/organizations/region\\_id:64](https://sportvokrug.ru/sports/rg/organizations/region_id:64) (дата обращения 24.03.2024).

*Кудряшов Герман Алексеевич, магистрант 1 курса кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии имени В.В. Кузина, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Сиреневый бульвар, 4. E-mail: kudriashov.german0072000@gmail.com*

*Жукова Ольга Владиславовна, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой менеджмента и экономики спортивной индустрии имени В.В. Кузина, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, Сиреневый бульвар, 4. E-mail: zhkova.olga@yandex.ru*

#### FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF GYMNASTIC SPORTS IN THE KIROV REGION

*Kudryashov German Alekseevich, 1st year undergraduate student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Lilac Boulevard, 4. E-mail: kudriashov.german0072000@gmail.com*

*Zhukova Olga Vladislavovna, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, Lilac Boulevard, 4. E-mail: zhkova.olga@yandex.ru*

*Abstract. The article notes that sport is disproportionately developed in some regions of Russia. Due to the weak development of certain sports or their absence, the demand of the population who are interested in sports is not fully met. The issue of the development of the branch of physical culture and sports in Kirov is considered on the example of gymnastic sports.*

*Keywords: gymnastics, gymnastics clubs, physical education, sports organizations, regional federations*

#### References

1. *Postanovlenie Pravitel'stva Kirovskoj oblasti ot 15 dekabrya 2023gyu № 694-P «Ob utverzhdenii gosudarstvennoj programmy Kirovskoj oblasti «Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta».*

2. *Gavardovskij YU. K.: Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki. Uchebnik v 2-h tomah. Tom 1 // Izdatel'stvo: Sovetskij sport, – 2021 g. – s. 368.*

3. *Gimnastika: Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij / M. L. ZHuravin, O. V. Zagryadskaya, N. V. Kazakevich i dr.; Pod red. M. L. ZHuravina, N. K. Men'shikova. – 2-e izd., ster. – M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2017. – 448 s.*

4. *Zarozhdenie i razvitie sportivnoj gimnastiki. [Elektronnyj resurs]. Adres URL: <https://schoolfeniks.ru/zarozhdenie-i-razvitie-sportivnoy-gimnastiki/> (data obrashcheniya: 25.03.2024).*

5. *Ministerstvo sporta i turizma Kirovskoj oblasti. [Elektronnyj resurs]. Adres URL: <https://sport.kirovreg.ru/> (data obrashcheniya: 24.03.2024).*

6. *Municipal'noe byudzhethoe uchrezhdenie dopolnitel'nogo obrazovaniya «Sportivnaya shkola №1» goroda Kirova. [Elektronnyj resurs]. Adres URL: <http://www.kirovsport1.ru/>.*

7. *Municipal'noe byudzhethoe uchrezhdenie dopolnitel'nogo obrazovaniya «Sportivnaya shkola olimpijskogo rezerva №8» goroda Kirova. [Elektronnyj resurs]. Adres URL: <https://sshor8.rf>.*

8. *Sekcii gimnastiki v Kirove. [Elektronnyj resurs]. Adres URL: [https://zoon.ru/kirov/trainings/type/seksiya\\_gimnastiki/](https://zoon.ru/kirov/trainings/type/seksiya_gimnastiki/). (data obrashcheniya 25.03.2024).*

9. *Sport вокруг [Elektronnyj resurs]. Adres URL: [https://sportvokrug.ru/sports/rg/organizations/region\\_id:64](https://sportvokrug.ru/sports/rg/organizations/region_id:64) (data obrashcheniya 24.03.2024).*

## ИНТЕРАКТИВНЫЙ БАСКЕТБОЛ И ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛ КАК НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ

Купцов Е.И., Чжоу Х.

*Аннотация.* В настоящей статье описывается сущность интерактивного баскетбола и фиджитал-баскетбола, история их появления в Российской Федерации и делается вывод о перспективах их развития в российских баскетбольных клубах.

**Ключевые слова:** интерактивный баскетбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-спорт, баскетбольные клубы

Сегодня в России и мире быстро набирает популярность такое спортивное направление как компьютерный спорт [6]. Он представляет собой вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой [2].

Диаграмма развития компьютерного спорта в соответствии со сводными отчётами по форме 1-ФК [8] представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Количество занимающихся компьютерным спортом в Российской Федерации по годам**

Однако необходимо понимать, что помимо компьютерного спорта отдельные интерактивные направления развиваются и в рамках других видов спорта: футбола, баскетбола, хоккея и бокса.

Так, интерактивный баскетбол представляет собой одну из спортивных дисциплин баскетбола. Это означает, что её развитием занимается Российская Федерация Баскетбола и в случае выполнения спортсменом норматива для

присвоения того или иного спортивного разряда он будет присвоен именно по виду спорта «баскетбол» [3].

Как указывают В.М. Козлов и М.А. Будников, непосредственное развитие самого интерактивного баскетбола началось сравнительно недавно и аудитория была совсем небольшой. Импульсом к более динамичному развитию, в данном случае, стала эпидемиологическая обстановка в мире и пандемия COVID-19. Все соревнования по баскетболу были отменены, но интерактивный баскетбол предоставил фанатам этого вида спорта определённую альтернативу [5].

Интерактивный баскетбол представляет собой соревнования между спортсменами по основным принципам и правилам вида спорта «баскетбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств. Иными словами, это онлайн-симуляция баскетбольных матчей.

В Правилах вида спорта «баскетбол» интерактивному баскетболу посвящен специальный раздел, где, в том числе, вводится такое понятие как «виртуальный игрок» [1]. Вопросами развития данной спортивной дисциплины занимается отдельное структурное подразделение Российской Федерации Баскетбола – Департамент интерактивного баскетбола [7].

Играть в интерактивный баскетбол можно как с использованием персонального компьютера, так и телевизионной приставки. Используемая аппаратура регламентируется правилами проведения соревнований. Обычно эти соревнования проводятся с использованием приставок.

В последнее время значительный толчок приобрело развитие фиджитал-баскетбола (рис. 2), ставшего известным благодаря впервые проведённым в 2024 году соревнованиям «Игры будущего». Они проводились в Казани с 21 февраля по 3 марта 2024 года, где фиджитал-баскетбол был одной из дисциплин.

Само понятие фиджитал (phygital) происходит от английских слов physical (физический) и digital (цифровой) и означает объединение цифрового и физического пространств [9].

Таким образом, фиджитал-баскетбол представляет собой сочетание классического и интерактивного баскетбола.



**Рисунок 2 – Динамика количества поисковых запросов словосочетания «фиджитал-баскетбол» по данным Яндекс Вордстат**

В случае, если баскетбольный клуб планирует реализовать спортивную подготовку в том числе и по интерактивному баскетболу, логично развивать также и фиджитал-направление. Можно предположить, что таким образом можно побудить геймеров заниматься на баскетбольной площадке, а обычных баскетболистов приобщить к видеоиграм, увеличив количество занятий, которые будут посещать обе категории спортсменов.

В научной литературе отмечается, что «виртуальный спорт, как и следует из его названия, не нацелен на физические упражнения, поэтому необходимо рассмотреть ряд профилактических мероприятий во избежание негативных последствий увлечения компьютерным спортом» [10] и киберспортсменам необходимо контролировать физическую активность [4]. По нашему мнению, вовлечение геймеров в занятия фиджитал-баскетболом и иными фиджитал-дисциплинами могут решить данную проблему.

Представляется, что развитие интерактивного баскетбола и фиджитал-баскетбола может придать баскетбольному клубу большую популярность и привлечь новых клиентов, так как эти направления хотя и сравнительно новые, но, тем не менее, очень быстро приобретают известность. Их развитие в баскетбольном клубе может стать весомым конкурентным преимуществом и привлечь клиентов в физкультурно-спортивную организацию.

### Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 16 мая 2017 г. N 182 «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол» // СПС «Гарант»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 22 января 2020 г. N 22 "Об утверждении правил вида спорта «Компьютерный спорт» // СПС «Гарант»
3. Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2021 г. N 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» // СПС «Гарант»
4. Дрейко, Н. Ю. Развитие киберспорта в России и Море, его влияние на физическое состояние спортсменов / Н. Ю. Дрейко, Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 99-103. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7. p 99-103.
5. Козлов, В. М. Развитие интерактивного баскетбола в России / В. М. Козлов, М. А. Будников // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 3. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 596-598.
6. Мансурова, К. Д. Развитие киберспорта в России / К. Д. Мансурова, Н. А. Красулина, А. П. Смирнова // Вестник молодого ученого УГНТУ. – 2022. – № 2(18). – С. 81-84.
7. Официальный сайт Департамента интерактивного баскетбола Российской Федерации Баскетбола [Электронный ресурс] // Режим доступа:

URL: <https://cyber.russiabasket.ru/about>

8. Статистическая информация. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://function.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

9. Что такое фиджитал-искусство и почему в нем стоит разобраться сегодня, чтобы не пожалеть завтра [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.vokrugsveta.ru/articles/chto-takoe-fidzhital-iskusstvo-i-pochemu-v-nem-stoit-razobratsya-segodnya-chtoby-ne-pozhalet-zavtra-id4324551/>

10. Мавляутдинов, Л. Р. Киберспорт и его влияние на здоровье людей / Л. Р. Мавляутдинов, И. М. Хабибуллин // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 09–10 июня 2022 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 12-14.

*Купцов Егор Игоревич – кандидат юридических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mail: [kuptsov.ei@mail.ru](mailto:kuptsov.ei@mail.ru)*

*Чжоу Хунцзе – студент I курса направления подготовки 38.04.02 Менеджмент направленности «Спортивный менеджмент», РУС «ГЦОЛИФК», Хэнань, Китай, e-mail: [995911412@qq.com](mailto:995911412@qq.com)*

#### *INTERACTIVE BASKETBALL AND PHIGITAL BASKETBALL AS NEW PROMISING DIRECTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF BASKETBALL CLUBS*

*Kuptsov Egor Igorevich – PhD in Law, Associate Professor of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.I. V.V. Kuzina RUS “GTSOLIFK”, Moscow, Russia.*

*Zhou Hongjie - 1st year student of the direction of training 38. 04.02 Management of the direction "Sports Management" RUS “GTSOLIFK”, Henan, China.*

*Abstract. This article describes the essence of interactive basketball and phigital basketball, the history of their appearance in the Russian Federation and concludes about the prospects for their development in Russian basketball clubs.*

*Keywords: interactive basketball, digital basketball, digital sports, basketball clubs*

#### *References*

1. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 16 maya 2017 g. N 182 «Ob utverzhdenii pravil vida sporta «basketbol» // SPS «Garant»*

2. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 22 yanvarya 2020 g. N 22 "Ob utverzhdenii pravil vida sporta «Komp'yuternyj sport» // SPS «Garant»*

3. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 20 dekabrya 2021 g. N 999 «Ob utverzhdenii Edinoj vserossijskoj sportivnoj klassifikacii (vidy sporta, vklyuchennyye v programmuy Igr Olimpiady)» // SPS «Garant»*

4. *Drejko, N. YU. Razvitie kibersporta v Rossii i Mire, ego vliyanie na fizicheskoe sostoyanie sportsmenov / N. YU. Drejko, T. N. SHutova, O. V. Vezenicyn // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 7(197). – S. 99-103. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p 99-103.*

5. *Kozlov, V. M. Razvitie interaktivnogo basketbola v Rossii / V. M. Kozlov, M. A. Budnikov // Aktual'nye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : Materialy X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh, aspirantov, magistrantov i studentov s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj Godu cifrovizacii v Respublike Tatarstan, Kazan', 06 aprelya 2022 goda. Tom 3. – Kazan': Povolzhskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, 2022. – S. 596-598.*

6. Mansurova, K. D. Razvitie kibersporta v Rossii / K. D. Mansurova, N. A. Krasulina, A. P. Smirnova // Vestnik mladogo uchenogo UGNTU. – 2022. – № 2(18). – S. 81-84.
7. Oficial'nyj sajt Departamenta interaktivnogo basketbola Rossijskoj Federacii Basketbola [Elektronnyj resurs] // Rezhim dostupa: URL: <https://cyber.russiabasket.ru/about>
8. Statisticheskaya informaciya. Oficial'nyj sajt Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii [Elektronnyj resurs] // Rezhim dostupa: URL: <http://function.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
9. Chto takoe fidzhital-iskusstvo i pochemu v nem stoit razobrat'sya segodnya, chtoby ne pozhalet' zavtra [Elektronnyj resurs] // Rezhim dostupa: URL: <https://www.vokrugsveta.ru/articles/chto-takoe-fidzhital-iskusstvo-i-pochemu-v-nem-stoit-razobratsya-segodnya-chtoby-ne-pozhalet-zavtra-id4324551/>
10. Mavlyautdinov, L. R. Kibersport i ego vliyanie na zdorov'e lyudej / L. R. Mavlyautdinov, I. M. Habibullin // Zadachi i perspektivy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah : materialy IXX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Kemerovo, 09–10 iyunya 2022 goda. – Kemerovo: Kemerovskij gosudarstvennyj universitet, 2022. – S. 12-14.

УДК 796

## МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ АГРАРНОГО ВУЗА

Кушнирук Е.О.

**Аннотация.** В статье представлена разработанная методика физкультурно-оздоровительных занятий, ориентированная на преподавателей аграрных вузов. Учитывая специфику профессиональной деятельности и связанные с ней нагрузки, методика направлена на улучшение физического и психоэмоционального состояния преподавательского состава. Основное внимание уделяется созданию индивидуально адаптированных программ занятий, которые включают в себя разминку, кардионагрузки, силовые упражнения, дыхательные практики и релаксацию. Предложенные методы учитывают индивидуальные особенности и потребности участников, способствуя повышению их мотивации и вовлеченности.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, методика, индивидуальный подход, кардионагрузки, дыхательные практики, релаксация, мотивация

В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья приобретают всё большее значение. Это касается не только студентов, но и преподавательского состава аграрных вузов, чья профессиональная деятельность часто связана с высокими умственными и эмоциональными нагрузками. Физкультурно-оздоровительные занятия могут стать эффективным инструментом снижения профессионального стресса и улучшения качества жизни преподавателей. В данной статье представлена методика физкультурно-оздоровительных занятий, разработанная специально для преподавателей аграрных вузов [5, с. 341].

Основой методики является индивидуальный подход и учёт специфики работы преподавателей. Занятия должны быть направлены на устранение профессиональных рисков для здоровья, таких как сидячий образ жизни, эмоциональное выгорание и умственное перенапряжение. Важными

принципами являются регулярность, системность и постепенность нагрузок.

Методика занятий [2, с. 214]:

1. Разминка. Начало каждого занятия должно включать комплекс упражнений на растяжку и разогрев мышц, что помогает подготовить организм к последующим нагрузкам и снизить риск травм.

2. Кардионагрузки. Лёгкая аэробика, быстрая ходьба или бег трусцой на свежем воздухе способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению кровообращения.

3. Силовые упражнения. Комплекс силовых упражнений для основных групп мышц помогает поддерживать тонус мышц и предотвращает развитие остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, характерных для сидячей работы.

4. Дыхательные упражнения. Особое внимание следует уделить дыхательной гимнастике, которая способствует улучшению вентиляции легких, насыщению крови кислородом и снижению уровня стресса.

5. Релаксация. Завершение занятий должно включать упражнения на расслабление мышц и медитативные практики, направленные на восстановление эмоционального баланса и снижение уровня тревожности.

Для удобства преподавателей рекомендуется организовать занятия в начале или в конце рабочего дня. Это позволит использовать физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство для "перезагрузки" перед началом рабочего процесса или для релаксации после его завершения. Важно создать комфортную и поддерживающую атмосферу, чтобы каждый участник чувствовал себя в безопасности и мотивированно [3, с. 256].

Учитывая разнообразие физического состояния и возраста преподавательского состава, необходимо адаптировать упражнения под индивидуальные особенности и возможности каждого участника. Возможно введение различных уровней сложности для тех, кто только начинает заниматься физическими упражнениями, и для более подготовленных коллег.

Для повышения мотивации и вовлеченности преподавателей в процесс физкультурно-оздоровительных занятий целесообразно использовать элементы геймификации, например, введение системы поощрений за регулярное посещение и достижение личных результатов. Также полезным будет организация соревнований и командных спортивных мероприятий, что способствует укреплению коллективного духа [1, с. 611].

Важной частью методики является включение образовательного компонента, направленного на повышение осведомленности преподавателей о принципах здорового образа жизни, правильного питания, важности регулярной физической активности и методов профилактики профессиональных заболеваний. Организация лекций и мастер-классов от специалистов в области физиологии, диетологии и психологии будет способствовать более глубокому пониманию важности физкультурно-оздоровительных занятий [4, с. 346].

Методология физкультурно-оздоровительных тренировок для преподавательского состава аграрного высшего учебного заведения обладает

рядом уникальных характеристик, которые делают её особенно эффективной и полезной для данной категории профессионалов. Эта методология учитывает специфику их сложной многогранной работы, включающей в себя как интеллектуальную подготовку и преподавание студентам в аудитории, так и практическую деятельность в поле и на ферме. Работа в таких условиях требует значительных физических и психоэмоциональных затрат, поэтому данная методология предлагает комплекс упражнений, позволяющих снизить мышечное и нервное напряжение, профилактировать распространённые профзаболевания и повысить работоспособность преподавателей [6, с. 104].

Своеобразие профессиональной деятельности заключается в том, что представителям преподавательского состава аграрных вузов часто приходится совмещать теоретическую работу в аудитории со взаимодействием в аграрной среде: осуществлять практические занятия и демонстрации для студентов на полигонах и в поле, консультировать и оказывать методическую помощь на фермах и в хозяйствах. В процессе такой двойственной деятельности накапливаются большие физические и психоэмоциональные нагрузки. Данная методология учитывает такие особенности и предоставляет комплекс упражнений, направленных на снижение переутомления и профилактику распространённых в этой профессии заболеваний.

Индивидуализированный подход является важным принципом данной методологии, так как физические возможности и потребности каждого преподавателя значительно различаются в силу различного возраста, пола, уровня подготовки и других личностных факторов. Поэтому для каждого участника разрабатывается индивидуальная программа физкультурных тренировок, позволяющая заниматься в наиболее комфортном темпе и режиме, постепенно наращивая свою выносливость и силу. Такая индивидуализация гарантирует максимальную эффективность и безопасность занятий.

Комплексный подход к оздоровлению является одним из важнейших принципов данной методики. В отличие от традиционных фитнес-тренировок, она включает в себя не только физические упражнения различной направленности и интенсивности, но и широкий спектр практик по релаксации и психофизической разгрузке: дыхательные упражнения, элементы медитации, аутогенной тренировки и психологических техник. Такой комплексный подход позволяет оказывать сбалансированное воздействие не только на физическую подготовку участников, но и на их эмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости.

Одним из ключевых направлений данной методики является фокус на профилактику и реабилитацию в связи с особенностями профессиональной деятельности преподавателей. Помимо укрепления общей физической формы и повышения работоспособности, предлагаемые упражнения акцентируют внимание на профилактике распространённых в этой сфере заболеваний опорно-двигательного аппарата и патологий, связанных со стрессом. Также в методику включены комплексы реабилитационных упражнений, направленных на восстановление и поддержание здоровья после перенесённых заболеваний или травм.

Уникальность данной методики также проявляется в её органичной интеграции в образовательный процесс аграрного вуза. Планируется, что занятия и оздоровительные программы будут регулярно проводиться на базе вуза, становясь полноценной частью корпоративной культуры. Это позволит сформировать здоровый образ жизни не только у преподавателей, но и у студентов, вовлекая их в активные физкультурные занятия и пропагандируя важность здорового питания и оздоровительных практик.

В итоге, данная методика призвана обеспечить комплексное улучшение качества жизни преподавателей путем повышения их работоспособности, энергетического тонуса и общего психоэмоционального благополучия. Регулярные занятия, включая как физические упражнения, так и различные оздоровительные практики, позволят значительно снизить уровень стресса, а также улучшить общее настроение и самочувствие участников.

Предлагаемая методика физкультурно-оздоровительных мероприятий представляет собой комплексный подход к формированию здорового образа жизни среди педагогических работников аграрно-образовательного учреждения высшего образования. Данная методика интегрирует несколько научных направлений – физическую культуру, психологию здоровья, просвещение в области здорового питания и превентивной медицины. Она нацелена не только на активизацию двигательной активности преподавателей и сотрудников, но и на формирование у них устойчивых навыков саморегуляции физических и эмоциональных состояний, а также на обучение эффективным стратегиям снижения стресса и повышения работоспособности. Данная оригинальная методика может послужить образцом для внедрения комплексных программ здорового образа жизни в других высших учебных заведениях.

Успешная реализация методики требует скоординированных усилий всех уровней управления вуза. Необходима полная поддержка данной инициативы со стороны руководства, включая выделение необходимых финансовых, материальных, кадровых и организационных ресурсов. К руководству предъявляются требования по созданию комфортных условий для занятий (оборудованных спортивных залов и площадок), а также проведению мотивирующих мероприятий для активизации участия преподавателей. От квалифицированных инструкторов и тренеров потребуются разработка индивидуальных планов занятий с учётом возможностей и потребностей каждого работника.

Кроме того, для повышения эффективности методики важно регулярно проводить мониторинг и оценку её воздействия на здоровье и благополучие участников. Это поможет адаптировать программу к изменяющимся потребностям и обеспечить её непрерывное улучшение.

Для оценки эффективности внедренной методики необходимо проводить регулярный мониторинг и анализ результатов. Это может включать анкетирование участников, измерение физических показателей (например, давление, частота сердечных сокращений, уровень стресса) до и после занятий, а также анализ изменений в общем самочувствии и рабочей продуктивности преподавателей.

В заключение, методика физкультурно-оздоровительных занятий для преподавателей аграрного вуза представляет собой комплексный подход, направленный на улучшение физического и психоэмоционального состояния сотрудников. Регулярное внедрение этих занятий способствует не только укреплению здоровья, но и формированию положительной атмосферы в коллективе, что, в свою очередь, положительно сказывается на общих результатах образовательного процесса.

Таким образом, методика физкультурно-оздоровительных занятий для преподавателей аграрного вуза является ценным инструментом для укрепления здоровья и благополучия в академической среде. Она способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию, создавая основу для долгосрочного профессионального роста и личностного самосовершенствования.

### Литература

1. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт: учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриющенко, М. О. Аксенов [и др.]; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриющенко. – Москва: КноРус, 2024. – 611 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2024. – 214 с.
3. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2024. – 256 с.
4. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва: КноРус, 2024. – 346 с.
5. Айзман Р.И. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. – Москва: КноРус, 2022. – 341 с.
6. Киреева Е. А. Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. – Москва: Русайнс, 2024. – 104 с.

*Кушнирук Евгений Олегович, студент 3 курса кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин, kfizvugavm@inbox.ru, Россия, Троицк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южноуральский государственный аграрный университет»*

*Улитин Егор Вячеславович, научный руководитель, к.т.н., доцент кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин, Eggorulitin@inbox.ru, Россия, Троицк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южноуральский государственный аграрный университет»*

### *METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION CLASSES FOR TEACHERS OF AN AGRICULTURAL UNIVERSITY*

*Kushniruk Evgeny Olegovich, 3rd year student of the Department of Pedagogy and Socio-economic Disciplines, kfizvugavm@inbox.ru, Troitsk, Russia, Federal state budgetary educational institution of higher education "South ural state agrarian university"*

*Ulitin Egor Vyacheslavovich, scientific supervisor, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Socio-Economic Disciplines,*

Egporulitin@inbox.ru , Russia, Troitsk, Federal state budgetary educational institution of higher education "South ural state agrarian university".

*Abstract.* The article presents the developed methodology of physical culture and wellness classes aimed at teachers of agricultural universities. Taking into account the specifics of professional activity and the associated loads, the methodology is aimed at improving the physical and psycho-emotional state of the teaching staff. The main focus is on creating individually tailored training programs that include warm-up, cardio, strength exercises, breathing practices and relaxation. The proposed methods take into account the individual characteristics and needs of the participants, helping to increase their motivation and engagement.

*Keywords:* physical education and wellness classes, methodology, individual approach, cardio exercises, breathing practices, relaxation, motivation

#### References

1. Filimonova S.I. *Fizicheskaya kultura i sport\_ uchebnik* / S. I. Filimonova\_ L. B. Andryuschenko\_ M. O. Aksenov [i dr.]; pod obsch. red. S. I. Filimonovoi\_ L. B. Andryuschenko. – Moskva\_ KnoRus\_ 2024. – 611 s.
2. Vilenskii M. Ya. *Fizicheskaya kultura\_ uchebnik* / M. Ya. Vilenskii\_ A. G. Gorshkov. – Moskva\_ KnoRus\_ 2024. – 214 s.
3. Kuznecov V. S. *Fizicheskaya kultura\_ uchebnik* / V. S. Kuznecov\_ G. A. Kolodnickii. – Moskva\_ KnoRus\_ 2024. – 256 s.
4. Vainer E. N. *Lechebnaya fizicheskaya kultura\_ uchebnik* / E. N. Vainer. – Moskva\_ KnoRus\_ 2024. – 346 s.
5. Aizman R.I. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura\_ uchebnoe posobie* / R. I. Aizman\_ Yu. S. Filippova O. Ya. Boiko [i dr.]; pod red. R. I. Aizmana\_ Yu. S. Filippovoi. – Moskva\_ KnoRus\_ 2022. – 341 s.
6. Kireeva E. A. *Fizicheskaya kultura. Praktikum\_ uchebnoe posobie* / E. A. Kireeva. – Moskva\_ Rusains\_ 2024. – 104 s.

УДК 796

## ЗНАЧЕНИЕ МОЛОДЁЖНОГО СПОРТА ДЛЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Лапина П.Ю.

*Аннотация.* В данной статье рассматривается роль молодёжного спорта в Российской Федерации. Обсуждаются актуальные проблемы и возможности развития этого направления, а также его влияние на здоровье, образование и социальную адаптацию молодого поколения.

*Ключевые слова:* молодёжный спорт, Российская Федерация, физическая активность, здоровье, образовательные программы, социальная адаптация

Развитие и поддержка молодёжного спорта являются важными задачами для Российской Федерации. Молодёжный спорт играет значительную роль в формировании здорового образа жизни, физического и психологического развития молодёжи, а также в поиске и подготовке талантливых спортсменов.

Одной из актуальных проблем является недостаточное финансирование молодёжного спорта. Многие спортивные клубы и школы сталкиваются с

ограниченными бюджетными средствами, что затрудняет развитие инфраструктуры, закупку необходимого оборудования и проведение соревнований. Это приводит к ограниченным возможностям для молодых спортсменов и снижению их мотивации.

Еще одной проблемой является недостаток квалифицированных тренеров и тренерских штабов. Недостаточное количество тренеров с высокой квалификацией ограничивает возможности молодых спортсменов для получения качественной тренировки и развития своих спортивных навыков. Также важным аспектом является отсутствие эффективной системы выявления и поддержки талантливых молодых спортсменов. Не все талантливые дети и подростки имеют возможность попасть в спортивные школы или клубы, где бы их талант был развит и поддержан.

Все эти проблемы требуют внимания и решения со стороны государства, образовательных учреждений, тренеров и общественности. Необходимо увеличить финансирование молодёжного спорта, повысить квалификацию тренеров, создать эффективную систему выявления и поддержки талантливых спортсменов. Только таким образом можно обеспечить развитие и успех молодёжного спорта в России.

В современной теории публичного управления отмечается, что длительное время проблемы развития молодёжного спорта находилась вне пристального внимания государства, считались малозначительными, не требующими оперативного решения. Это было связано с тем, что в молодёжной среде распространение получили негативные явления, требующие системного оперативного вмешательства, – распространение наркомании, молодёжной преступности и алкоголизма.

В последнее время указанные направления стали важным элементом внутренней социальной, в том числе молодёжной политики. Сегодня государство и муниципалитеты стремятся к формированию благоприятной среды для вовлечения подрастающего поколения в занятия физической культурой и спортом.

Приоритетным инструментом реализации внутренней политики по поддержке и развитию молодёжного спорта являются целевые программы. Кроме того, формируются модели молодёжных спортивных, физкультурно-оздоровительных движений, внедряются программы, направленные на формирование у населения собственной финансовой и моральной ответственности за состояние собственного здоровья и за избранный образ жизни. К числу таких программ относятся программы «Дети России», «Молодёжь России» и другие. Названные программы направлены на формирование единой системы по стимулированию молодого поколения к занятиям физической культуры и спортом с учетом специфических возможностей людей разного возраста и уровня развития.

Значение поддержки и развития молодёжного спорта в Российской Федерации обусловлено тем, обстоятельством, что будущее российского государства во многом определяется вложенными в молодое поколение ресурсами. Формирование

личности, ориентированной на собственное здоровье, собственное развитие и саморазвитие, гарантирует благосостояние населения, социально-экономическое развитие государства, прежде всего, в приоритетных для отечественной экономико-политической системы отраслях.

Кроме того, спортивные достижения на международном пространстве всегда повышают международный авторитет государства.

Но существуют свои проблемные аспекты развития и поддержки молодёжного спорта в Российской Федерации, а именно:

- недостаточная эффективность функционирования спортивных школ по вовлечению молодого поколения в занятия спортом, по подготовке резерва для сборных команд страны по олимпийским спортивным направлениям;

- устаревание материально-технической базы для массового физического спорта и физической культуры в муниципалитетах, прежде всего, в селах;

- недостаточный по сравнению с конкурентными отраслями уровень оплаты труда преподавателей физической культуры в школьных образовательных учреждениях;

- отсутствие необходимой методологической, материально-технической базы для развития отдельных олимпийских направлений для конкуренции со спортивными лидерами;

- недостаточное использование потенциала отечественной науки для методологического обеспечения тренерской работы по подготовке спортсменов к соревнованиям международного уровня, а также по вопросам отбора представителей молодого поколения для дальнейшего спортивного развития;

- низкая доступность занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и для развития параолимпийского спорта;

- устаревание сложившейся системы образования в сфере физической культуры в общеобразовательных школах и специальных спортивных школах;

- отсутствие целенаправленной деятельности по вовлечению населения в занятия спортом и физической культурой на регулярной основе по месту жительства и в местах реализации трудовой функции;

- отсутствие инструментов для эффективного развития студенческого спорта;

- непринятие мер по реализации системной работы по повышению квалификации и переподготовки спортивно-педагогических работников.

В последние годы активно развиваются различные направления развития и поддержки молодёжного спорта в Российской Федерации, к которым относят следующее:

- повышение численности населения, прежде всего молодого поколения, которое регулярно занимается спортом и физической культурой;

- повышение доступности и обеспечение равных возможностей для занятия спортом и физической культурой для молодого поколения;

- обеспечение эффективного освоения имеющихся бюджетных ресурсов для формирования материально-технической базы для занятия спортом и физической культуры;

- качественная перестройка системы физического воспитания в учреждениях образования, в том числе посредством всестороннего стимулирования и поддержки студенческого спорта;
- развитие кадрового потенциала спортивно-педагогических специалистов посредством внедрения актуальных образовательных технологий и обеспечения роста оплаты труда в рассматриваемой сфере;
- обеспечение функционирования системы организации и реализации спортивных соревнований для детей школьного возраста, прежде всего среди школьных команд по различным спортивным направлениям;
- мониторинг подготовки спортивного резерва, финансовое стимулирование подготовки резерва тренерами;
- создание современных баз подготовки сборных команд страны по олимпийским направлениям;
- обеспечение системы спортивной подготовки и физической культуры необходимыми научными методиками и технологиями в учебно-тренировочном процессе на всех этапах подготовки молодого поколения по различным спортивным направлениям;
- создание необходимой инфраструктуры для прогрессивного развития и обеспечения доступности параолимпийского спорта и физической культуры.

Примеры успешных программ развития и поддержки молодёжного спорта в Российской Федерации:

1. Государственная программа “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы”.

Эта программа была разработана с целью создания условий для развития физической культуры и спорта в России, в том числе и молодёжного спорта. В рамках программы предусмотрены меры по созданию и модернизации спортивной инфраструктуры, поддержке талантливых молодых спортсменов, организации спортивных мероприятий и соревнований.

2. Программа “Спортивная Россия”.

Эта программа была запущена в 2018 году и направлена на развитие молодёжного спорта в России. В рамках программы предусмотрены меры по поддержке спортивных школ, созданию условий для развития талантливых молодых спортсменов, организации спортивных мероприятий и соревнований. Программа также предусматривает финансовую поддержку молодых спортсменов и их тренеров.

3. Программа “Спортивные школы высшего спортивного мастерства”.

Эта программа была запущена в 2014 году и направлена на развитие спортивных школ высшего спортивного мастерства, в которых готовятся молодые спортсмены с высоким потенциалом. В рамках программы предусмотрены меры по модернизации спортивной инфраструктуры, повышению квалификации тренеров, финансовой поддержке спортсменов и организации спортивных мероприятий.

Это лишь некоторые примеры успешных программ развития и поддержки молодёжного спорта в России. Благодаря таким программам молодые спортсмены имеют возможность развиваться, достигать высоких результатов и

представлять страну на международных соревнованиях.

Молодёжный спорт является важной составляющей развития общества. Он способствует физическому и психологическому развитию молодых людей, формированию здорового образа жизни и достижению высоких спортивных результатов. Однако, развитие молодёжного спорта в Российской Федерации сталкивается с рядом проблем, таких как недостаток финансирования, отсутствие квалифицированных тренеров и необходимость создания современной спортивной инфраструктуры. Государство и образовательные учреждения играют важную роль в поддержке и развитии молодёжного спорта, предоставляя финансовую поддержку, создавая условия для занятий спортом и обеспечивая квалифицированных тренеров. Примеры успешных программ развития молодёжного спорта в Российской Федерации показывают, что совместные усилия государства, образовательных учреждений и тренеров могут привести к достижению высоких результатов и развитию спортивного потенциала молодёжи.

### Литература

1. Гафиатулина Н. Х. Социальное здоровье молодежи в контексте современных инноваций в российском обществе // Инновационная наука и современное общество: Сб. статей Междунар.научно-практ.конф. Уфа, 2015. С. 149 – 153.

2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), <https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/nacionalnye-proekty/9572117> (дата обращения: 22.03.2024).

3. Миронов В. Д. Способы оптимизации привлечения молодёжи к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки Университета Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 259 – 264.

4. Молодёжный спорт: проблемы и перспективы [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://scienceforum.ru>.

*Лапина Полина Юрьевна, Студент 1 курса магистратуры, polina.lapina.2002@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *THE IMPORTANCE OF YOUTH SPORTS FOR THE RUSSIAN FEDERATION: ANALYSIS AND DEVELOPMENT PROSPECTS*

*Lapina Polina Yurievna, 1st year master's student, polina.lapina.2002@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article examines the role of youth sports in the Russian Federation. The current problems and opportunities for the development of this area are discussed, as well as its impact on the health, education and social adaptation of the younger generation.*

*Keywords: youth sports, Russian Federation, physical activity, health, educational programs, social adaptation*

### References

1. Gafiatulina N. H. *Social health of youth in the context of modern innovations in Russian society // Innovative science and modern society : Collection of articles of the International Journal.scientific and practical Conference Ufa, 2015. pp. 149 – 153.*
2. *On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030: Decree of the President of the Russian Federation dated July 21. 2020 No. 474 // Official Internet portal of legal information. URL: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), <https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/nacionalnyi-proekt/9572117> (accessed: 22.03.2024).*
3. Mironov V. D. *Ways to optimize the involvement of young people in physical culture and sports // Scientific notes of Lesgaft University. 2020. No. 2 (180). pp. 259 – 264*
4. *Youth sports: problems and prospects [Electronic resource]. – Access mode <https://scienceforum.ru>.*

УДК 796/799

## ПЛАНИРОВАНИЕ МИКРО- И МЕЗОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В МЕЖИГРОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Лапшин Н.А.

*Аннотация.* В настоящей статье подробно представлена схема планирования подготовки баскетболистов 14-15 лет во время межигрового интервала в соревновательном периоде. Представлен объем тренировочных нагрузок, их направленность, процентное соотношение технической, тактической, физической и игровой подготовки. Описаны основные средства в каждом микроцикле тренировки.

**Ключевые слова:** планирование, подготовленность, баскетбол, микроциклы, мезоциклы

С каждым годом баскетбол становится более динамичной игрой и предъявляет высокие требования к организму спортсменов во время тренировочного и соревновательного периода. Из-за высоких нагрузок спортсмены в детско-юношеском возрасте сталкиваются с проблемой травматизма, эмоционального выгорания, психологической усталости от повышенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Из-за этого большинство перспективных юных спортсменов не переходят в спорт высших достижений из-за перечисленных проблем. Для того, чтобы повысить эффективность тренировочного процесса необходим поиск новых путей совершенствования технической, физической и тактической подготовленности.

В разное время были предложены и описаны авторские и традиционные методики для повышения подготовленности спортсменов (Bangsbo J., 2006, Левушкин С.П., 2018, Лапшин Н.А., 2018), тем не менее последние результаты выступления национальных сборных на международной арене и неостребованность в большинстве случаев Российских баскетболистов в сильнейших лигах мира, заставляет задуматься о поиске новых путей

совершенствования подготовки спортсменов в школах олимпийского резерва.

В связи с этим, была поставлена цель разработать методику повышения подготовленности баскетболистов 14-15 лет, которая будет основана на внедрении дифференцированного подхода к тренировочному процессу.

В исследовании принимали участие баскетболисты спортивной школы олимпийского резерва СП СШОР «Динамо» в возрасте 14-15 лет в количестве 20 человек.

В исследовании использовались следующие методы: анализ данных научной и научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности, пульсометрия и математико-статистическая обработка данных.

Нами были разработаны мезоциклы подготовки баскетболистов 14-15 лет, которые внедрялись во время соревновательного периода, когда у команды не было игр. Исходя из графика соревнований было определено, что у команды во время сезона насчитывается три межигровых интервала. В таблице 1 представлена в качестве примера структура, содержание и направленность тренировочных нагрузок. Стоит отметить, что данный межигровой интервал пришелся на конец декабря и первую половину января. В то время, когда у игроков были каникулы и они уехали в тренировочный лагерь.

Как видно из таблицы 1 мезоцикл включал в себя 4 недели и состоял из четырех микроциклов. Первый микроцикл был восстановительно-поддерживающий. Он включал в себя работу в группах по амплуа, направленную на совершенствование разных элементов техники игры. В общей группе спортсмены в основном выполняли игровые упражнения. Физическая подготовка в этот период носила аэробную направленность, с большой долей силовых и укрепляющих опорно-двигательный аппарат упражнений.

**Таблица 1. – Структура, содержание и направленность тренировочных нагрузок межигрового интервала баскетболистов 14-15 лет**

Нед е-ли	Микро- циклы	Кол- во часов	Виды подготовки (%)	Основные средства тренировочного воздействия процесса
1-я	Восстановит ельно- поддержива ющий	7,5	Техническая –50 % Физическая –20 % Тактическая 15% Игровая 15%	В группах на технику: разные виды завершения из-под кольца, броски со средней и дальней дистанции. В общих группах: подвижные игра, игра 4 на 4, 5 на 5. Физическая подготовка: упражнения аэробной направленности, силовые, укрепляющие.
2-я	Отдых	–	–	–

Нед е-ли	Микро- циклы	Кол- во часов	Виды подготовки (%)	Основные средства тренировочного воздействия процесса
4-я	Ординарный	7,5	Техническая – 35 % Физическая – 25 % Тактическая – 20% Игровая – 20%	В группах на технику: игра 1 на 1 по амплуа, наведение на заслон и игра больших после постановки заслона, броски, подбор В общих группах: быстрый прорыв, защитные передвижения при подстраховках, игра 5 на 5. Физическая подготовка: скоростно-силовая подготовка.

На второй неделе команда не тренировалась, у игроков был полноценный отдых. Во время третьей недели межигрового интервала был тренировочный лагерь, который характеризовался повышенным объемом тренировочных нагрузок. Во время тренировочного процесса также был внедрен дифференцированный подход, который заключался в работе над техникой игры с использованием заслонов и игру один на один по амплуа. В общих группах направленность тренировочного процесса была на игру в быстром прорыве, два на два и три на три на ограниченном пространстве, и тактическую подготовку при игре 5 на 5. Физическая подготовка была направлена на повышение специальной выносливости и силовых способностей. Данный мезоцикл считался ударным.

Во время заключительной недели перед соревновательным периодом были снижены объемы нагрузок. Микроцикл был ординарным. В группах спортсмены выполняли упражнения направленные на совершенствование техники игры один на один, взаимодействий с использованием заслонов, бросков и борьбе за отскок. В группах тренировочный процесс был направлен на совершенствование игры в быстром прорыве, игре 5 на 5 с подстраховками. Физическая подготовка носила скоростно-силовую направленность.

В результате команда успешно провела полуфинальный этап первенства России одержав 5 из 5 побед и пробившись в финальный этап.

Таким образом, использование дифференцированного подхода и предложенная схема планирование мезо- и микроциклов позволила повысить уровень игры команды и добиться поставленных целей во время соревновательного периода.

### Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
2. Чернов, С. В. Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 15-17 лет / С. В. Чернов, Ш. Чэнь // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием,

Тула, 01–02 ноября 2019 года / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2019. – С. 292-295.

3. Чилигин, Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей монография / Д. В. Чилигин. – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – : с. 84-108

*Лапшин Н.А., к.п.н., доцент кафедры теории и методики баскетбола, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, nik.lapshin4@mail.ru*

*PLANNING MICRO- AND MESOCYCLES OF TRAINING BASKETBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD IN INTERGAME INTERVALS DURING THE COMPETITIVE PERIOD*

*Lapshin N.A., PhD, associate Professor of the Department theory and methodology of basketball, nik.lapshin4@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian University of sports «GTSOLIFK»*

*Abstract. This article presents in detail a scheme for planning the training of basketball players 14-15 years old during the inter-game interval in the competitive period. The volume of training loads, their focus, the percentage of technical, tactical, physical and game training are presented. The basic means in each microcycle of training are described.*

*Keywords: planning, preparedness, basketball, microcycles, mesocycles*

*References*

- 1. Godik M. A. (2006) "Physical training of football players", M.: Terra-Sport, 272 p.*
- 2. Chernov, S. V. Implementation of a differentiated approach in the educational and training process of basketball players aged 15-17 / S. V. Chernov, Sh. Chen // Modern technologies in physical education and sports : Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Tula, November 01-02, 2019 / Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy. - Tula: Tula Production Printing Association, 2019. – pp. 292-295.*
- 3. Chiligin, D. V. Technology of training young basketball players for competitive activities based on the realization of individual potential opportunities monograph / D. V. Chiligin. Khabarovsk: DVGAFK, 2011. – : pp. 84-108*

УДК 378.2

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОММУНИКАТИВНЫХ И  
ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Левченкова Т.В., Солодова Е.А.

*Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ коммуникативных и организационных склонностей преподавателей не педагогического профиля двух профессиональных образовательных учреждений: Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева и Московского политеха. В исследовании была*

*использована методика КОС-2. Согласно полученным данным, показатели преподавателей по коммуникативным и организаторским склонностям незначительно отличаются.*

**Ключевые слова:** педагогика, профессиональное образование, педагогические способности, коммуникативные способности, организаторские способности

**Введение.** В настоящее время в системе российского высшего профессионального образования одной из задач является повышение уровня профессионализма выпускаемых специалистов, что обусловлено также и тем, что с непрерывным развитием науки и техники все более возрастают требования к уровню и качеству подготовки выпускников.

Одним из основных звеньев в системе образования является преподаватель, который должен в себе совмещать не только кладезь знаний, но и обладать коммуникативными, организаторскими и другими способностями [2]. Высококачественный подход к обучению высококлассных специалистов обеспечивается в полной мере при условии, что преподаватель обладает необходимыми знаниями в области педагогики, психологии и других направлений, что помогает облегчить процесс общения с аудиторией, улучшить качество образования, при этом в установлении позитивных взаимоотношений с аудиторией роль преподавателя является приоритетной.

Известно, что при конкурсном отборе на должность преподавателя в документах делается акцент на соответствии профильного базового образования преподаваемому курсу и на исследовательскую деятельность. К профессиональной готовности специалиста к педагогической деятельности, а именно к проведению учебных занятий, никаких требований не предъявляется [1].

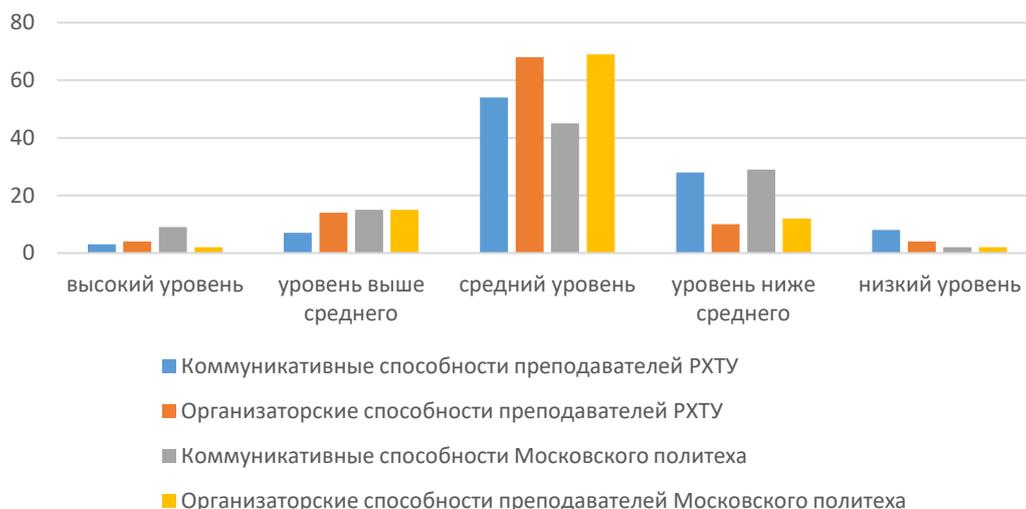
**Цель исследования** – выявить уровень коммуникативных и организаторских способностей у преподавателей двух разных профессиональных образовательных учреждений. Полученные данные будут являться фундаментом научного исследования, для апробирования собственной программы дополнительного профессионального образования предназначенных для начинающих преподавателей профессионального образования.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие по 32 преподавателя из таких профессиональных образовательных учреждений как: РХТУ им. Д.И. Менделеева и Московский политех. Все преподаватели не имеют профильного педагогического образования. Эксперимент осуществлялся в соответствии с методикой В.В. Синявского и Б.А. Федоришина (КОС-2). На основании данных эксперимента нами были зафиксированы полученные результаты коммуникативных и организаторских уровней склонностей.

**Результаты исследования.** Для изучения коммуникативных и организаторских способностей было проведено тестирование преподавателей по методике В.В. Синявского и Б.А. Федоришина выявления «коммуникативных и организаторских способностей» КОС-2. Стоит также отметить, что большинство опрошенных на момент тестирования осуществляли преподавательскую деятельность более пяти лет. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

На основании результатов тестирования можно сделать следующий вывод. У наибольшего процента преподавателей выявлен средний уровень развития

коммуникативных склонностей (54% у РХТУ и 45% у Московского политеха) или ниже среднего (28% у РХТУ и 29% у Московского политеха).



**Рисунок 1 – Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей преподавателей, %**

Также у наибольшего процента преподавателей выявлен средний уровень организаторских склонностей (68% у РХТУ и 69% у Московского политеха) или уровень выше среднего (14% у РХТУ и 15% у Московского политеха).

Стоит отметить, что уровень организаторских способностей в обоих профессиональных учреждениях оказался выше, чем уровень коммуникативных склонностей. Предполагаем, что это может быть связано, с опытом преподавателей в организации учебного процесса или может быть связано с их статусным авторитетом перед обучающимися.

Преподаватели данных профессиональных образовательных учреждений отметили затруднения во введении и поддержании диалогов с обучающимися, удержании внимания на материале.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования показывают, что вне зависимости от направления профессионального образовательного учреждения, преподаватели имеют средний уровень коммуникативных и организационных склонностей, эти результаты послужат помогут в апробировании собственной программы дополнительного профессионального образования предназначенных для преподавателей профессионального образования.

### Литература

1. Левченкова, Т.В. Формирование требований к профессиональной подготовке кадров для высшей школы / Т.В. Левченкова, Е.А. Солодова // Известия Российской академии образования. – 2023. – № 1 (61). – С. 60-71.
2. Слостенин, В.А. Педагогика: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», – 2015. – 496 с.

*Левченкова Татьяна Викторовна – доктор пед. наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, Российский университета спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

*Солодова Елена Александровна, аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», старший преподаватель кафедра физического воспитания, Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева.*

#### COMPARATIVE ANALYSIS OF THE COMMUNICATIVE AND ORGANIZATIONAL ABILITIES OF TEACHERS OF VOCATIONAL EDUCATION

*Levchenkova Tatiana – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the department of pedagogy, The Russian university of sports «GSTOLIFK», Moscow, Russia*

*Solodova Elena Aleksandrovna, Postgraduate Student, Federal The Russian university of sports «GTSOLIFK», Senior lecturer of the department of physical education, Mendeleev University.*

*Abstract. The article provides a comparative analysis of the communicative and organizational inclinations of non-pedagogical teachers of two professional educational institutions: the Mendeleev University and the Moscow Polytechnic University. The CBS-2 technique was used in the study. According to the data obtained, the indicators of teachers in terms of communicative and organizational inclinations differ slightly.*

*Keywords: pedagogy, professional education, pedagogical abilities, communication skills, organizational skills*

#### References

*1. Levchenkova, T.V. Formirovanie trebovanij k professionalnoj podgotovke kadrov dlya vysshej shkoly / T.V. Levchenkova, E.A. Solodova // Izvestiya Rossijskoj akademii obrazovaniya. – 2023. – № 1 (61). – S. 60-71.*

*2. Slastenin, V.A. Pedagogika: uchebnik dlya stud. Uchrezhdenij sred. Prof. Obrazovaniya / V.A. Slastenin, I.F. Isaev, E.N. SHiyarov. – 7-e izd., ster. – M. : Izdatel'skij centr «Akademiya», – 2015. – 496 s.*

УДК 796.5

## РАЗРАБОТКА КОМБИНИРОВАННОГО ТУРА В НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ЛИЦ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Леонтьева А.А., Чепкасова И.В.

*Аннотация. В данной статье представлен анализ состояния развития спортивнооздоровительного туризма в Новгородской области, а также представлена информация о разработке комбинированного тура на территории Старорусского и Шимского районов Новгородской области.*

*Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, комбинированный тур, Новгородская область, лица первого зрелого возраста*

**Введение.** Спортивно-оздоровительный туризм – это сфера деятельности, которая в настоящее время является самостоятельным направлением,

содействующим развитию личности на физическом, интеллектуальном и духовном уровнях. Он ориентирован на бережное отношение к природе, развитие взаимопонимания и взаимоуважения между людьми [3].

Период первого зрелого возраста (21-35 лет) у большей части населения характеризуется малоподвижным образом жизни в связи множеством факторов, включая изменения в образе жизни, переход к трудовой деятельности, семейные обязанности, стресс и многие другие аспекты, которые оказывают влияние на физическую активность человека. По мнению И.М. Очирова, данный период раскрывает благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма [2].

**Актуальность** темы исследования заключается в возросшем в настоящее время спросе на внутренние путешествия по России, в том числе в области спортивно-оздоровительного туризма. Востребованность путешествий внутри страны можно оценить по данным Федеральной службы государственной статистики. Оценка туристского потока по числу поездок за месяц январь в 2022-2024 годах составляет 8,3 млн, 8,7 млн, 9,3 млн поездок соответственно. Из них в Новгородскую область составило 28,1 тыс. (2022 г.), 56,7 тыс. (2023 г.) и 47,1 тыс. (2024 г.) человек. Эти данные позволяют нам определить, что Новгородская область входит в ТОП-5 регионов Северо-Западного федерального округа, уступая г. Санкт-Петербург, Ленинградской области и республике Карелия [4].

Проблема данной работы заключается в том, что на современном этапе развития Новгородской области, с учетом её огромного туристского потенциала, развито малое количество туристских маршрутов, способных привлекать туристов в данную область.

**Основная часть.** Кадничанская М.О., оценивая основные показатели развития туризма и туристской индустрии в Новгородской области, указывает, что Новгородская область богата рекреационными ресурсами и обладает большим потенциалом для развития туристской деятельности [1].

Для выявления состояния развития были применены SWOT-анализ (табл. 1), обзор и анализ литературных источников и документов, и экспертный опрос.

**Таблица 1. – SWOT-анализ развития туризма в Новгородской области**

Сильные стороны	Слабые стороны
<p>1. Выгодное географическое положение между двумя крупнейшими городами – Санкт-Петербургом и Москвой, до которых от Великого Новгорода 200 км и 500 км соответственно.</p> <p>2. Обширные лесные и водные ресурсы: 64% территории Новгородской области покрыто лесами, а также на территории региона протекает 503 больших и малых рек, имеется 1063 озера.</p>	<p>1. Дисбаланс развития территорий: восточные районы области (Любытинский, Боровический, Валдайский) более развиты в сфере спортивно-оздоровительного туризма.</p> <p>2. Низкий уровень информированности туристов о Новгородской области как о туристском регионе.</p>

Сильные стороны	Слабые стороны
3. Высокий историко-культурный потенциал: в области насчитывается 4701 объект истории и культуры, в том числе 37 объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО.	3. Дефицит профессиональных кадров по организации и продвижению туристской деятельности.
Возможности	Угрозы
1. Повышение спроса населения на внутренние путешествия. 2. Создание уникальных спортивных туров, объединяющих активный отдых и знакомство с историческими достопримечательностями и природой.	1. Конкуренция со стороны других регионов, предлагающих аналогичные возможности в сфере спортивно-оздоровительного туризма. 2. Сезонность. 3. Недостаточное финансирование и инвестиции.

Представленный SWOT-анализ показал, что Новгородская область обладает богатым природно-рекреационным ресурсом для развития спортивнооздоровительного туризма, при этом данный потенциал не используется в полной мере ввиду неравномерности развития туризма в регионе. Дефицит профессиональных кадров, низкая информированность туристов о возможностях региона, а также конкуренция с другими регионами ограничивают раскрытие туристского потенциала в регионе. Однако разработка новых маршрутов сможет способствовать устранению данных проблем и, тем самым, повысить спрос населения к туристско-рекреационным путешествиям.

В результате экспертного опроса были выявлены следующие данные о состоянии развития спортивно-оздоровительного туризма в Новгородской области:

1. наиболее популярными видами туризма является водный и лыжный туризм ( $W=0,81$ ).

2. привлекательными для туристов районами и местами являются: Валдайский (31,8%), река Мста (27,3%), озеро Ильмень (18,3), Любытинский район (13,6%), Боровический (4,5%) и Солецкий (4,5%) районы.

3. основными проблемами развития спортивно-оздоровительного туризма в Новгородской области, по мнению экспертов, является малое количество развитых туристских маршрутов и конкуренция с соседними регионами ( $W=,71$ ).

Для разработки комбинированного тура было проведено анкетирование и экспертный опрос, в рамках которого были выявлены следующие данные:

4. 93,3% респондентов хотели бы отправиться в комбинированный тур, такому же количеству было бы интересно посетить военно-патриотические места в ходе тура, о необходимости услуг инструктора-проводника указали 66,7% опрошенных, а также все респонденты готовы в туре спать в спальниках и питаться едой, приготовленной на костре.

5. наиболее предпочитаемые виды двигательной активности: тур на велосипеде (86,7%), сплав на каяке (80%) и сплав на катамаране (60%).

6. наиболее популярные места для организации ночевки: оз. Ильмень (30,8%), д. Коростынь и Ильменский глинт (23%), а наименее популярными:

Валдайский парк (7,7%), р. Шелонь (7,7%), оз. Селигер (7,7%), Любытино (7,7%), Боровичи (7,7%) и Окуловский (7,7%) район.

7. стоимость тура: менее 3000 руб (46,7% респондентов), от 3.000 до 5.000 руб (46,7% респондентов). По мнению 55,6% экспертов себестоимость тура (со всеми включенными услугами) составит менее 20.000 руб. (W=0,55)

8. продолжительность тура: 2-хдневные (66,6% респондентов и 44,4% экспертов) и 3-хдневные туры (73,3% респондентов и 33,3% экспертов) соответственно.

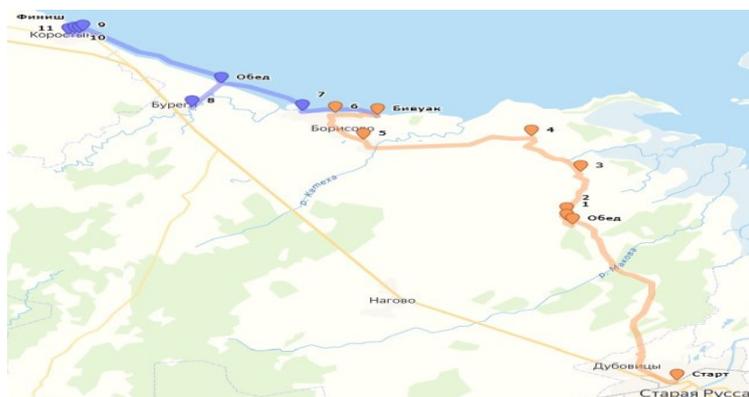
**Выводы.** На основании представленных выше данных, был разработан двухдневный комбинированный тур для лиц первого зрелого возраста на территории Новгородской области с военно-патриотической и краеведческой тематикой.

Тур рассчитан на летний период. Маршрут линейный с радиальными выходами. Средства передвижения являются велосипед (в 1 день) и каяк (во 2 день). Общая протяженность маршрута составляет 47 км, из которых протяженность велосипедной части – 29,9 км, а сплава – 17,1 км (из которых на каяке 12,3 км, и 4,8 км – радиальные пешеходные выходы к достопримечательностям). Календарный план-график представлен в таблице 2.

**Таблица 2. – Календарный план-график**

Дни пути	Участки маршрута	Расстояние	Способы передвижения
1	г. Ст. Русса – д. Рошино – д. Крекша – ур. Бологижа – р. Маковка – д. Пеньково – д. Учно – ур. Малое Учно – д. Большой Ужин – д. Малый Ужин – д. Борисово – д. Устрека	29,9 км	Велосипед
2	д. Устрека – д. Ретлё – д. Буреге – д. Ретлё – д. Пустошь – д. Коростынь	12,7 км	Каяк
		4,4 км	Пешком
<b>Итого:</b>			<b>47 км</b>

Место старта – автовокзал «Старая Русса». На маршруте запланирована одна ночевка. Финиш находится в д. Коростынь Шимского района. Нитка маршрута изображена на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Маршрут комбинированного тура**

### Условные обозначения:

К достопримечательностям в первый день маршрута относятся:

- 1) Немецкая долговременная огневая точка в д. Пеньково
- 2) Памятник односельчанам, погибшим в Великой Отечественной войне в д. Пеньково
- 3) Братская могила в д. Большое Учно
- 4) Братская могила в д. Большой Ужин 5) Братская могила в д. Борисово
- 6) Мемориал воинам-якутянам в д. Устрека

К достопримечательностям во второй день маршрута относятся:

- 7) Братская могила в д. Устрека
- 8) Зброшенный Бурегский Преображенский монастырь
- 9) Немецкое военное кладбище в д. Коростынь
- 10) Памятник землякам, погибшим в Великой Отечественной войне в д. Коростынь
- 11) Путевой дворец Александра I в д. Коростынь

При расчете себестоимости тура, цена на одного человека составила 7600 руб. С учетом добавления прибыли 10% и НДС 20%, стоимость тура для 1 участника составила 10100 руб. Исходя из этого, а также с учетом опроса экспертов, минимальное количество участников тура составит 3 человека.

**Таблица 3. – Стоимость тура**

	<b>3-6 участников</b>	<b>7-10 участников</b>	<b>11-15 участников</b>
Стандарт	2600 руб.	2000 руб.	2200 руб.
Стандарт +	3700 руб.	3100 руб.	3300 руб.
Все включено	4600 руб.	4000 руб.	4200 руб.

В рамках расчета стоимости комбинированного тура был определен перечень услуг на выбор туристов. В стандартную часть входят: услуги инструктора-проводника, питание и транспортировка средств передвижения. К тарифу «Стандарт+» добавляются услуги аренды средств передвижения (велосипед и каяк). Тариф «Всё включено» включает в себя услуги тарифа «стандарт+», а также аренда снаряжения: палатка, спальник, коврик, велорюкзак и гермомешок. Велосипед и каяк предоставляются организаторами. Страховка оформляется участниками тура самостоятельно.

### Литература

1. Кадничанская, М.О. Оценка основных показателей развития туризма и туристской индустрии (на примере Новгородской области) / М.О. Кадничанская // Туризм и гостеприимство.– Санкт-Петербург, 2012.- С. 3236 2. Очиров, И. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие / И. М. Очиров. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2018. – 76 с.

2. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В.В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 195 с.

3. Федеральная служба государственной статистики: Официальный сайт.– URL: <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> (дата обращения: 14.03.2024). – Текст: электронный.

*Леонтьева Анастасия Александровна студентка 4 курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК» г. Москва, Россия, e-mail: leontiewa.anastasiya2017@yandex.ru*

*Чепкасова Ирина Владимировна к.п.н., доцент кафедра рекреации и спортивнооздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mail: belyakova.iv@gtsolifk.ru*

#### *DEVELOPMENT OF A COMBINED TOUR IN THE NOVGOROD REGION USING SPORTS AND WELLNESS TOURISM FACILITIES FOR PEOPLE OF THE FIRST MATURE AGE*

*Leontieva Anastasia Alexandrovna 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism of the Russian university of sports "GTSOLIFK" Moscow, Russia, email: leontiewa.anastasiya2017@yandex.ru*

*Chepkasova Irina Vladimirovna Ph.D., Associate Professor of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism of the Russian university of sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia, e-mail: belyakova.iv@gtsolifk.ru*

*Abstract. This article presents an analysis of the state of development of sports and recreation tourism in the Novgorod region, as well as information on the development of a combined tour on the territory of the Starorussky and Shimsky districts of the Novgorod region.*

*Keywords: sports and recreation tourism, combined tour, Novgorod region, persons of the first mature age*

#### *References*

*1. Kadnichanskaya, M. O. Evaluation of the main indicators of tourism and tourism industry development (on the example of the Novgorod region) / M. O. Kadnichanskaya // Tourism and Hospitality.- St. Petersburg, 2012.- P. 3236*

*2. Ochirov, I. M. Physical culture and sport: textbook / I. M. Ochirov. - Ulan-Ude: Buryat State University Publishing House, 2018. - 76 c.*

*2. Stebletsov, E. A. Sport and recreational tourism and sports orienteering : textbook for universities / E. A. Stebletsov, Y. S. Voronov, V. V. Sevastyanov ; under the general editorship of E. A. Stebletsov. - Moscow : Yurait Publishing House, 2023. - 195 c.*

*3. Federal State Statistics Service: Official website.- URL: <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> (date of reference: 14.03.2024). - Text: electronic.*

УДК 796.032

## **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА В КНР**

Леонтьева Л.С., Калашникова А.А.

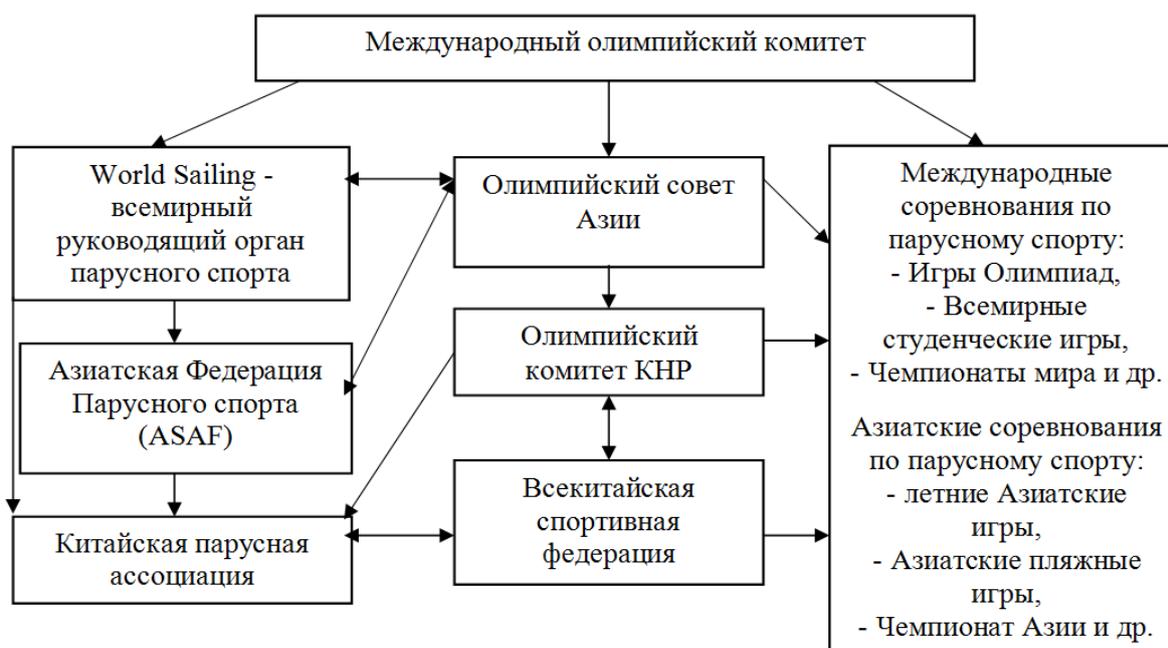
**Аннотация.** Данное исследование посвящено роли и месту Китайской Народной Республики в международном парусном спорте. Проанализированы основные аспекты развития парусного спорта в этой стране, представительство в международных

организациях, занимающихся управлением и развитием парусного спорта в мире и др.

**Ключевые слова:** парусный спорт, КНР, международное спортивное и олимпийское движение

**Введение.** Команда Китайской Народной Республики стала постоянным участником олимпийского движения с 80-х гг. XX в., с того времени в стране стали активно развиваться летние олимпийские виды спорта. Значительным стимулом для развития и популяризации не только традиционных для КНР видов спорта, таких как бадминтон, прыжки в воду, настольный теннис, спортивная гимнастика и др., но и других олимпийских видов - легкая атлетика, плавание, баскетбол, тяжелая атлетика, парусный спорт и др. стало получение права проведения Игр XXIX Олимпиады в Пекине. В последнее время наблюдается существенный рост развития парусного спорта в Китае [6, 8, 9].

**Основная часть.** Деятельность по управлению и развитию парусного спорта в Китае осуществляют Китайская ассоциация парусного спорта и виндсерфинга, Олимпийский комитет КНР и Всекитайская спортивная федерация. Роль и место КНР в международном парусном спорте представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Место Китая в международном спортивном и олимпийском движении по парусному спорту**

Китайская ассоциация парусного спорта и виндсерфинга является национальной, промышленной и некоммерческой организацией, добровольно сформированной соответствующими подразделениями и частными лицами, занимающимися парусным спортом в Китайской Народной Республике. Ассоциация является членом Всекитайской спортивной федерации и Китайского олимпийского комитета и руководствуется соответствующими конституциями и правилами. Ассоциация управляет всеми видами национальных соревнований по

парусному спорту, формирует систему, планы и процедуры соревнований и организывает их реализацию, а также отвечает за подготовку специалистов по парусному спорту и создание теоретической и практической системы для развития парусных технологий, занимается развитием и продвижением образовательного кампуса и массового плавания, формирует систему обучения талантов среди молодежного резерва [3, 6, 8, 10].

Немаловажным фактором участия в мировом спортивном и олимпийском движении является международное сотрудничество и представительство в спортивных объединениях. Данные о представительстве Китая в международных спортивных организациях, занимающихся управлением и развитием парусного спорта в мире, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Представительство Китая в международных спортивных организациях по парусному спорту**

Организация	Представители
Международный Олимпийский Комитет (МОК)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цайквин Ю;</li> <li>2. Ян Ян;</li> <li>3. Лингвей Ли;</li> </ol>
Всемирный руководящий орган парусного спорта (World Sailing)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цюаньхай Ли – президент;</li> <li>2. Цюй Чун – назначенный представитель страны;</li> <li>3. Вэйдун Луи – член конституционного комитета;</li> <li>4. Вэйдун Лю – член комитета регионального развития;</li> <li>5. Чунь Цюй – заместитель председателя подкомитета региональных игр;</li> <li>6. Ке Су – член комитета по мероприятиям;</li> <li>7. Ви Ли Тео – член подкомитета международных судей;</li> <li>8. Цидун (Тони) Лу – член подкомитета управления гонками;</li> <li>9. Чунь Цюй – комитет по правилам гонок;</li> <li>10. Пейна Чен – член комиссии по категоризации яхтсменов;</li> </ol>
Олимпийский совет Азии (ОСА)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цзичжун Вэй – пожизненный почётный президент и председатель комитета по этике</li> <li>2. Сонг Лузенг – член спортивного комитета Оса</li> </ol>
Азиатская Федерация Парусного спорта (ASAF)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюй Лицзя – председатель комиссии спортсменов;</li> <li>2. Чжан Сяодун – президент Китайской Парусной Ассоциации;</li> <li>3. Лю Вэйдун – генеральный секретарь Китайской Парусной Ассоциации.</li> </ol>

Данные таблицы свидетельствуют о том, что китайские функционеры в международных спортивных объединениях по парусному спорту представлены весьма широко, однако, необходимо продолжать работу по поддержанию и расширению международного сотрудничества и представительства [3, 5, 6, 10].

В частности, Цюаньхай Ли был избран президентом Международной

Федерации парусного спорта в ноябре 2020 г., до того момента в течение восьми лет занимал пост вице-президента данной организации. Он принимал непосредственное участие в многочисленных международных парусных регатах, включая планирование и подготовку к Азиатским играм 1990 г. в Пекине и заявки Китая на проведение Игр Олимпиад 2000 и 2008 гг.

Кроме того, он занимал должности генерального секретаря (1997-2005 гг.) и вице-президента (2005-2017 гг.) Китайской ассоциации парусного спорта, генерального директора Китайской ассоциации водных видов спорта (2013-2017 гг.), директора Китайского национального олимпийского центра (2017-2022 гг.), вице-президента (2006-2008) и президента (2008-2010) Азиатской федерации парусного спорта, а также международного судьи (1988-2012) [3, 5].

Одним из важных аспектов сотрудничества в спортивном и олимпийском движении является участие спортсменов в международных соревнованиях. Результаты выступления команды КНР по парусному спорту на крупнейших международных комплексных соревнованиях представлены в таблице 2.

**Таблица 2. – результаты выступления команды КНР по парусному спорту на крупнейших международных комплексных соревнованиях**

Вид соревнований/ с какого года включен/с какого года КНР принимают участие	Место по кол-ву наград	Количество завоеванных медалей			
		Всего	Золото	Серебро	Бронза
Летние Азиатские игры/1970/1990	1	69	36	21	12
Азиатские пляжные игры/2008/2008	2	21	12	3	6
Всемирные студенческие игры/1999/1999	2	5	4	1	0
Игры Олимпиад/1900/1984	16	8	2	2	4

Парусный спорт впервые был включен в программу летних Азиатских Игр в 1970 г., с 1978 г. неизменно входит в спортивную программу этих соревнований. Спортсмены КНР являются лидерами в этом виде спорта в рамках летних Азиатских Игр, основными соперниками китайских спортсменов являются представители Южной Кореи и Японии [4, 7, 8].

В программу Азиатских пляжных игр парусный спорт входил четырежды, по итогам соревнований китайские спортсмены занимают второе место по количеству завоеванных наград. Основными конкурентами китайских спортсменов в парусном спорте в рамках Азиатских пляжных игр являются представители Таиланда и Гонконга [1, 2, 6].

Медали в парусном спорте также были разыграны в рамках 4-х Всемирных студенческих игр. По итогам соревнований представители КНР занимают второе место, уступая французским спортсменам, третье место занимает команда Польши [6, 12].

В программу Игр Олимпиад парусный спорт входит с 1900 г., спортсмены КНР принимают участие в этом виде спорта с 1984 г. по итогам состязаний представители Китая занимают 16 место по количеству завоеванных медалей. Лидерами в парусном спорте в рамках Игр Олимпиад являются спортсмены Великобритании, США и Норвегии [5, 11].

**Выводы.** Таким образом, парусный спорт, который в последнее время активно набирает популярность в Китайской Народной Республике, является перспективным олимпийским видом спорта для представителей этой страны. Учитывая результаты выступления китайских спортсменов в этом виде спорта в рамках летних Азиатских игр, Азиатских пляжных игр и Всемирных студенческих игр, существенный уровень международного сотрудничества и представительства КНР в международных спортивных объединениях, а также значительную роль КНР в развитии международного парусного спорта, можно ожидать, что в будущем китайские спортсмены могут добиться более высокого уровня выступления и упрочат свое положение в этом виде спорта в рамках Игр Олимпиад.

### Литература

1. I Азиатские пляжные игры 2008 г. Официальный сайт: [Электронный ресурс] Режим доступа [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.7101babd-65647c19-3821c9ed-74722d776562/https/web.archive.org/web/20170719035703/http://ocasia.org/Game/GameParticular.aspx?VKZk7uGbk%2FBst5Hhk+WoCw=%3D](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.7101babd-65647c19-3821c9ed-74722d776562/https/web.archive.org/web/20170719035703/http://ocasia.org/Game/GameParticular.aspx?VKZk7uGbk%2FBst5Hhk+WoCw=%3D)
2. II Азиатские пляжные игры 2010 г. Официальный сайт: [Электронный ресурс] Режим доступа [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.da12a89f-65648958-0ae38006-74722d776562/https/web.archive.org/web/20091122065129/http://www.muscat2010.org.om/](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.da12a89f-65648958-0ae38006-74722d776562/https/web.archive.org/web/20091122065129/http://www.muscat2010.org.om/)
3. Азиатская федерация парусного спорта: [Электронный ресурс] Режим доступа <https://www.asiansailing.org/constitution/>
4. Азиатские игры [электронный ресурс]: Режим доступа URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/572087>
5. Всемирная федерация парусного спорта. Официальный сайт: [Электронный ресурс] Режим доступа URL <https://www.sailing.org/>
6. Китайский олимпийский комитет. Официальный сайт: [Электронный ресурс] Режим доступа URL <http://en.olympic.cn/>
7. Кокшарова А.М. Олимпийские и неолимпийские виды спорта в программе Региональных игр / Кокшарова А.М., Мельникова Н.Ю., Леонтьева Л.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 58-59
8. Леонтьева, Л. С. Олимпийское движение в Азии на современном этапе / Л. С. Леонтьева, А. А. Калашникова, Н. С. Леонтьева // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 2. – С. 26-35. – DOI 10.52563/2618-7604\_2023\_2\_26. – EDN RFSRPN.
9. Леонтьева, Н.С. Анализ результатов выступлений спортсменов Китайской Народной Республики в Играх Олимпиад (1952-2016 гг.) / Леонтьева Н.С., Мельникова Н.Ю., Леонтьева Л.С., Мяо Ч., Коренева М.В. // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и

социальной сфере. Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. 2017. С. 145-151.

10. Международный олимпийский комитет. НОК КНР: [Электронный ресурс] Режим доступа <http://en.olympic.cn/>

11. Парусный спорт на Играх Олимпиад. Медальный зачет: [Электронный ресурс] Режим доступа <https://olympteka.ru/olymp/sport/profile/41.html>

12. Парусный спорт на Всемирных студенческих играх: [Электронный ресурс] Режим доступа <https://www.fisu.net/sports/sailing/>

*Леонтьева Любовь Сергеевна, старший преподаватель кафедры Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования, Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", luba\_leontieva@mail.ru, Россия, Москва*

*Калашикова Александра Андреевна, студентка кафедры Теории и методологии гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», aaleksandraakk@mail.ru, Москва, Россия*

#### FEATURES INDICATORS OF SAILING DEVELOPMENT IN THE PRC

*Leontieva Lyubov S., Senior Lecturer of the Department of the History of Civilization, Physical Culture, Sports and Olympic Education, Russian university of sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, luba\_leontieva@mail.ru*

*Kalashnikova Alexandra A., student of the Department of Theory and Methodology of Rowing and Sailing named after A.F. Komarov, Russian university of sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, aaleksandraakk@mail.ru*

*Abstract. This study is devoted to the role and place of the People's Republic of China in international sailing. The main aspects of the development of sailing in this country, representation in international organizations involved in the management and development of sailing in the world, etc. are analyzed.*

*Keywords: sailing, China, international sports and Olympic movement*

#### References

1. Aziatskiye plyazhnyye igry 2008 g. Ofitsial'nyy sayt: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.7101babd-65647c19-3821c9ed-74722d776562/https/web.archive.org/web/20170719035703/http://ocasia.org/Game/GameParticular.aspx?VKZk7uGbk%2FBst5Hhk+WoCw=%3D](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.7101babd-65647c19-3821c9ed-74722d776562/https/web.archive.org/web/20170719035703/http://ocasia.org/Game/GameParticular.aspx?VKZk7uGbk%2FBst5Hhk+WoCw=%3D)

2. II Aziatskiye plyazhnyye igry 2010 g. Ofitsial'nyy sayt: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.da12a89f-65648958-0ae38006-74722d776562/https/web.archive.org/web/20091122065129/http://www.muscat2010.org.om/](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.da12a89f-65648958-0ae38006-74722d776562/https/web.archive.org/web/20091122065129/http://www.muscat2010.org.om/)

3. Aziatskaya federatsiya parusnogo sporta: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa <https://www.asiansailing.org/constitution/>

4. Aziatskiye igry [elektronnyy resurs]: Rezhim dostupa URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/572087>

5. Vsemirnaya federatsiya parusnogo sporta. Ofitsial'nyy sayt: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa URL <https://www.sailing.org/>

6. Kitayskiy olimpiyskiy komitet. Ofitsial'nyy sayt: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa URL <http://en.olympic.cn/>

7. Koksharova A.M. Olimpiyskiye i neolimpiyskiye vidy sporta v programme Regional'nykh igr / Koksharova A.M., Mel'nikova N.YU., Leont'yeva L.S. // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2017. № 4. S. 58-59

8. Leont'yeva, L. S. *Olimpiyskoye dvizheniye v Azii na sovremennom etape / L. S. Leont'yeva, A. A. Kalashnikova, N. S. Leont'yeva // Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye. – 2023. – № 2. – S. 26-35. – DOI 10.52563/2618-7604\_2023\_2\_26. – EDN RFSRPN.*

9. Leont'yeva, N.S. *Analiz rezul'tatov vystupleniy sportsmenov Kitayskoy Narodnoy Respubliki v Igrakh Olimpiad (1952-2016 gg.) / Leont'yeva N.S., Mel'nikova N.YU., Leont'yeva L.S., Myao CH., Koreneva M.V. // Teoriya i praktika olimpiyskogo obrazovaniya: traditsii i innovatsii v sporte, turizme i sotsial'noy sfere. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii Olimpiyskoy akademii Yuga. 2017. S. 145-151.*

10. *Mezhdunarodnyy olimpiyskiy komitet. NOK KNR: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa <http://en.olympic.cn/>*

11. *Parusnyy sport na Igrakh Olimpiad. Medal'nyy zacet: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa <https://olympiteka.ru/olymp/sport/profile/41.html>*

12. *Parusnyy sport na Vsemirnykh studencheskikh igrakh: [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa <https://www.fisu.net/sports/sailing/>*

УДК 796.332

## **ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК КИТАЯ**

Линь Яци, Полишкис М.М.

***Аннотация.** Для изучения значения спортивной деятельности и технико-тактических действий в достижении высоких результатов в женском футболе мы провели социологический опрос в форме анкеты по изучению влияния показателей спортивной активности и технико-тактических действий на достижение высоких спортивных результатов среди футболисток, участвующих в играх женской Суперлиги Китая.*

***Ключевые слова:** футбол, высококвалифицированные игроки, тренировочная и соревновательная деятельность, технико- тактические действия*

**Введение.** Уровень спортивного мастерства современных футболисток определяется многими факторами, среди которых одно из ведущих мест по праву занимают компоненты физической и игровой подготовленности [2, 4].

Практика подготовки высококвалифицированных футболисток свидетельствует, что содержание многолетнего тренировочного процесса планируется с учетом научно-методических подходов, применяемых в мужском футболе, не всегда обеспечивает достижение высокой двигательной активности и технико-тактического мастерства в процессе соревновательной деятельности [1].

Таким образом, для определения опорных точек, обеспечивающих стремительный рост спортивного мастерства высококвалифицированных игроков, требует изучение роли и основных функций двигательной активности, и технико-тактических действий для достижения высоких спортивных результатов в женском футболе.

**Цель исследования** – рассмотреть основные методические аспекты

повышения двигательной активности и совершенствования технико-тактических действий у высококвалифицированных футболисток Китая.

**Методика и организация исследования.** Социологический опрос, как основной метод исследования, проводился с помощью анкетирования, в котором приняло участие 56 высококвалифицированных футболисток, участвующих в играх женской Суперлиги Китая, а также 20 тренеров высшей категории, имеющих доступ (лицензию) к профессиональной деятельности, выданной Китайской футбольной ассоциацией.

Полученные результаты анкетного опроса высококвалифицированных футболисток и тренеров Китая позволили определить основные проблемные вопросы в повышении двигательной активности и технико-тактических действий современных спортсменок, а также сделать предположения по дальнейшему совершенствованию многолетнего тренировочного процесса.

**Таблица 1. – Приоритетные направления для развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных футболисток**

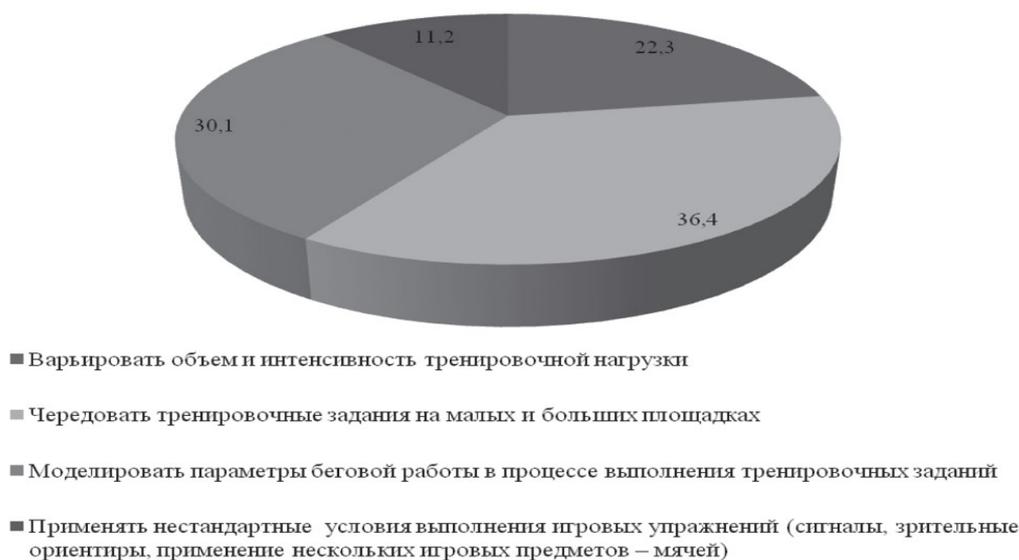
№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Спортсмены, %	Тренеры, %
Какие способности необходимо развивать в годичном цикле тренировки, чтобы достичь высоких показателей двигательной активности?			
1	Специальную выносливость	25,8	46,1
2	Скоростные способности	30,4	25,2
3	Скоростно-силовые способности	20,6	7,9
4	Координационные способности	23,2	20,8
Какие необходимо совершенствовать направления деятельности в годичном цикле тренировки, чтобы достичь высоких показателей технико-тактического мастерства?			
1	Технические приемы атаки	30,9	14,3
2	Технические приемы защиты	9,4	3,1
3	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	21,7	20,5
4	Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите	7,7	30,4
5	Командные тактические взаимодействия в нападении и защите	13,5	23,9
6	Развивать специфические способности	16,8	7,8

**Результат исследования их обсуждение.** Опрос показал, что 30,4% высококвалифицированных спортсменок считают развитие скоростных способностей, а 46,1% тренеров – развитие специальной выносливости определяющими направлениями физической подготовки, обеспечивающими достижение высоких показателей двигательной активности игроков в женском футболе (табл. 1).

Для 25,8% высококвалифицированных спортсменок и 25,2% тренеров развитие специальной выносливости и скоростных способностей, соответственно, обуславливает достижение максимальных показателей двигательной активности в тренировочной и соревновательной деятельности игроков в женском футболе. Скоростно-силовые и координационные способности для незначительного числа спортсменов – 20,6 и 23,2% и тренеров – 7,9 и 20,8%, соответственно, имеют приоритетное значение, чтобы достичь высоких показателей двигательной активности игроков в женском футболе.

Технические приемы атаки для большинства высококвалифицированных спортсменов – 30,9% и групповые тактические взаимодействия в защите и нападении – 30,4% необходимо совершенствовать в годичном цикле тренировки, чтобы достичь высоких показателей технико-тактического мастерства игроков в женском футболе. У 21,7% высококвалифицированных футболисток второй по популярности ответ индивидуальные тактические действия в нападении и защите, а у 23,9% тренеров – командные тактические взаимодействия в нападении и защите необходимо совершенствовать в годичном цикле тренировки, чтобы достичь высоких показателей технико-тактического мастерства. Менее 20% опрошенных высококвалифицированных спортсменок и тренеров считают, что в годичном тренировочном цикле игроков в женском футболе необходимо совершенствовать технические приемы защиты, а также развивать специфические способности, которые способствуют достижению высокого уровня технико-тактического мастерства.

По мнению большинства опрошенных респондентов – 36,4 и 30,1%, соответственно, чередование тренировочных заданий на малых и больших площадках и моделирование параметров беговой работы в процессе выполнения тренировочных заданий являются ведущими методическими приемами для повышения двигательной активности и совершенствования технико-тактических действий высококвалифицированных футболисток (рис. 1).



**Рисунок 1 – Методические приемы для повышения двигательной активности и совершенствования технико-тактических действий высококвалифицированных футболисток, %**

Варьировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а также применять нестандартные условия выполнения игровых упражнений (сигналы, зрительные ориентиры, применение нескольких игровых предметов – мячей), по мнению незначительного числа опрошенных респондентов – 22,3 и 11,2%, соответственно, являются основными методическими приемами для повышения

двигательной активности и совершенствования технико-тактических действий высококвалифицированных футболисток.

Эффективно управлять физическим состоянием и технико-тактическим мастерством в тренировочной и соревновательной деятельности, по мнению большинства тренеров – 42,3 и 27,2%, соответственно, можно за счет интервалов отдыха в процессе выполнения беговой работы в соревнованиях и времени выполнения тренировочного задания, а 40,5 и 30,6% игроков предпочитают это делать с помощью интервалов отдыха при выполнении упражнений и времени активных действий в соревновании.

**Вывод.** Социологический опрос игроков и тренеров, проводимый в виде анкетирования, позволил установить, что в практике многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменок в женском футболе актуальным направлением, которое обеспечивает достижение высокого уровня тренированности и высоких спортивных результатов, являются вопросы, связанные с необходимостью повышения двигательной активности и совершенствования технико- тактического мастерства.

### Литература

1. Губа В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В.П. Губа, А.В. Антипов, Н.И. Шагин, 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

2. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.Д. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016.– 168 с.

3. Линь Я. Совершенствование двигательной активности высококвалифицированных футболисток Китая с учетом варьирования интенсивности тренировок на малых площадках / Я. Линь, М.М. Полишкис, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 21-22.

4. Чжан Синьпин. Физическая подготовка футболисток в колледжах / Чжан Синьпин // Спорт в школах Китая. – 2006. – № 2. – С. 45.

*Линь Яци, аспирант кафедры ТуМ футбол, 1564022454@qq.com. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

*Полишкис Михаил Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТуМ футбол. m.polishkis@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

### *PRIORITY DIRECTIONS FOR DEVELOPING MOTOR ABILITIES AND IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS IN CHINA*

*Lin Yaqi, postgraduate student of the Department of T&M football, 1564022454@qq.com. Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow*

*Polishkis Mikhail Mikhailovich. Candidate of Pedagogical Sciences, PhD Associate Professor of the Department of T&M football. m.polishkis@mail.ru. Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. To study the importance of sports activity and technical and tactical actions in achieving high results in women's football, we conducted a sociological survey in the form of a questionnaire to study the influence of indicators of sports activity and technical and tactical actions*

on achieving high sports results among female football players participating in Women's Super League games China.

*Keywords:* football, highly qualified players, training and competitive activities, technical and tactical actions

#### References

1. Guba V.P. Training of football players in leading European clubs: monograph / V.P. Guba, A.V. Antipov, N.I. Shagin, 2nd edition, revised and expanded. – M.: Sport, 2021. – 328 p.
2. Guba V.P. Testing and monitoring the preparedness of football players: monograph / V.P. Guba, A.D. Skripko, A. Stula. – M.: Sport, 2016. – 168 p.
3. Lin Ya. Improving the motor activity of highly qualified female football players in China, taking into account varying the intensity of training on small platforms / Ya. Lin, M.M. Polishkis, A.A. Pleshakov // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 12. – P. 21-22.
4. Zhang Xinping. Physical training of female football players in colleges / Zhang Xinping // Sports in Chinese schools. – 2006. – No. 2. – P. 45.

УДК 379.8.092

## ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ЗАРНИЦА» ГОРОДА МОСКВЫ

Лисицына П.В., н/р Александров Б.Ю.

*Аннотация.* В работе проведено исследование применение проектного подхода при организации физкультурного мероприятия «Зарница». Данный метод играет важную роль в обеспечении эффективной и подготовке этапов проведения мероприятия, а также рационально распределить ресурсы и обязанности между участниками в системе молодежной политики города Москвы.

*Ключевые слова:* молодежь, спортивно-патриотическое воспитание, игра «Зарница», проектный подход, навыки

**Введение.** Проведение спортивно-патриотического мероприятия «Зарница» среди молодежи Москвы в настоящее время весьма актуально. Развитие цифровизации и технологический прогресс обуславливают значительное увеличение теоретического развития и минимальной физической активности населения в возрасте от 18 до 23 лет. Это негативно влияет на физическую форму и получения жизненно важных навыков указанной категории граждан [1]. Создание «Зарницы» дает возможность студентам и лидерам общественного мнения принять участие в работе данной уникальной площадки, проявить свои спортивные навыки, получить опыт под руководством профессионалов. И все это в соревновательном, игровом формате [2].

**Материалы и методы исследований.** Концепция создания проекта «Зарница» для студентов города Москвы заключается в следующем:

1. Разрабатывается проект для расширения методов и способов социализации молодежи, воспитания патриотизма и лояльности в городской среде.

2. Главный приоритет – широкий охват молодежи (из учебных заведений) предоставив им платформу для самореализации и привлечение части (отбор) к физической активности в других сферах.

3. Контроль и мониторинг результатов осуществляется по множеству параметров – от затрат (финансирования) до количества участников, прошедших через проект и привлеченных к деятельности Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы.

4. Методы реализации – создание высокотехнологичной платформы для обучения навыкам первичной военно-спортивной подготовки, по развитию компетенций участников и борьба за звание «Легенда Зарницы», как в личном, так и в командном зачете.

5. Определение ответственности – назначение руководителя проекта, его функционала, подотчетности, распоряжение ресурсами, создание рабочей группы.

Необходимо разработать четкую структуру организации проекта (кто кому отчитывается по исполнению, по использованию ресурсов) [3]. Структура организационной группы: образовательный блок, организационный блок, финансовый блок, медиа блок.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Управление проектом начинается с постановки цели и задач, их формируют сотрудники Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы, в частности заместитель руководителя. Заместитель руководителя обозначает цель и ставит задачу руководителю проектного офиса «Молодежь Москвы», далее идет разработка проекта и подбор подходящих форматов. Разработка проекта занимает достаточно долгое время, так как необходимо, чтобы проект четко соответствовал поставленным задачам, но гораздо дольше идет процесс выделения финансирования, так как идет еще дополнительные согласования и проверки на соответствие проекта поставленным целям и задачам.

Контроль и мониторинг процессов:

После постановки КРІ начинается заключение контрактов и выбор подрядчиков для организации мероприятий. После проведения мероприятий идет финансовая отчетность, фото/видео отчетность с каждого мероприятия.

Корректировка процессов:

Проводится анализ результатов и проделанной работы по каждому процессу, насколько качественно были выполнены поставленные цели и задачи, какие контрольные параметры достигнуты или нет. Проводится обработка обратной связи участников, формируется доклад руководству Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы. На основе полученных данных и указаний руководства принимается решение о реформатировании проекта, выделении или сокращении ресурсов, изменении структуры проекта и т.д.

**Заключение.** Применение проектного подхода способствует структурированной и эффективной организации, а также мотивации участников, поскольку каждый из них четко понимает свою роль и ответственность в рамках проекта. Такая система участия позволяет более гибко реагировать на изменения во

внешней среде и оперативно корректировать ход подготовительных мероприятий, что актуально при взаимодействии с большим количеством участников.

### Литература

1. Закон № 36 от 15.12.2021 «О молодежной политике в городе Москве» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.mos.ru/authority/documents/doc/47861220/> (Дата обращения: 15.02.2024).

2. История зарницы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://m.fishki.net/anti/1921621-istorija-zarnicy.html> (Дата обращения: 15.02.2024).

3. Уютный регресс и бессильная гордость: как советская военная игра «Зарница» (не) возродилась в современной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://knife-media.turbopages.org/knife.media/s/zarnitsa/> (Дата обращения: 15.02.2024).

*Лисицына Полина Викторовна, студент II курса, магистерского факультета, кафедра государственного управления и молодежной политики, lisitsyna.polina2015@yandex.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Научный руководитель: Александров Борис Юрьевич, кандидат исторических наук, доцент кафедры государственного управления и молодежной политики, mixxor@mail.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### PROJECT APPROACH IN THE ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION EVENT "ZARNITSA" IN MOSCOW

*Lisitsyna Polina Viktorovna, undergraduate, lisitsyna.polina2015@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Scientific supervisor: Aleksandrov Boris YUr'evich, PhD, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy, mixxor@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sports «GTSOLIFK»*

*Abstract. The paper investigates the application of the project approach in the organization of the physical education event "Zarnitsa". This method plays an important role in ensuring the effective and preparation of the stages of the event, as well as rationally distributing resources and responsibilities among participants in the youth policy system of the city of Moscow.*

*Keywords: youth, sports and patriotic education, the game "Zarnitsa", project approach, skills*

#### References

1. Zakon № 36 ot 15.12.2021 «O molodezhnoj politike v gorode Moskve» [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <https://www.mos.ru/authority/documents/doc/47861220/> (Data obrashcheniya: 15.02.2024).

2. Istoriya zarnicy [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <https://m.fishki.net/anti/1921621-istorija-zarnicy.html> (Data obrashcheniya: 15.02.2024).

3. Uyutnyj regress i bessil'naya gordost': kak sovetskaya voennaya igra «Zarnica» (ne) vozrodilas' v sovremennoj shkole [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <https://knife-media.turbopages.org/knife.media/s/zarnitsa/> (Data obrashcheniya: 15.02.2024).

## ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Лошкина Е.А., Рубцова Н.О.

***Аннотация.** В статье рассматривается эффективность методики воспитания координационных способностей у девочек 4-6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на занятиях по художественной гимнастике. Описаны используемые средства и полученные в ходе эксперимента результаты.*

***Ключевые слова:** координационные способности, синдром дефицита внимания и гиперактивности, средства художественной гимнастики*

В настоящее время синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) все чаще встречается и диагностируется у людей разного возраста, особенно у детей дошкольного возраста.

Дети с СДВГ продолжают воспитываться и обучаться по стандартной, не адаптированной под их потребности программе, в том числе в спортивных секциях.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это психоневрологическое расстройство, характеризующееся несоответствующей возрасту степенью выраженности нарушения внимания, гиперактивности, импульсивности, которые проявляются в различных социальных ситуациях (в школе, дома и др.) [3].

Для девочек больше характерны симптомы невнимательного типа, а у мальчиков чаще проявляется тип СДВГ с преобладанием симптомов гиперактивности. Исходя из этой особенности, у девочек поведенческие отклонения проявляются более скрыто и потому не выявляются при однократном наблюдении, соответственно не лечатся и имеют более неблагоприятный прогноз. В гораздо большей степени по сравнению с мальчиками у них выражены социальная дезадаптация, учебные трудности, личностные расстройства [1].

У ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности нарушены поведенческие аспекты, которые мешают ему осваивать учебный материал наравне со здоровыми сверстниками. Ребенок не обращает внимание на детали или делает небрежные ошибки в любой деятельности, испытывает трудности концентрации внимания на уроках в школе или в течение игры, не следует инструкциям, легко отвлекаем, забывчив в повседневной деятельности [1, 3].

Важную роль в процессе воспитания и образования, в том числе спортивной тренировки будут иметь особенности эмоционального состояния и мотивационная/волевая сфера. Ребенок будет выполнять задания и слушать педагога только опираясь на свое настроение, поэтому грамотное управление эмоциональным фоном ребенка будет успешно сказываться на усвоении учебного материала [1].

Нарушения у детей с СДВГ наблюдаются и в двигательной сфере. Детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности отличает неуклюжесть, нарушение крупной и мелкой моторики, ориентировки в пространстве. Наблюдается повышенная физическая активность, преобладание простых и примитивных двигательных действий, а также увеличенный темп их выполнения [1, 2].

На занятиях по художественной гимнастике дети с самого раннего возраста начинают изучать и практиковать ориентирование в пространстве (право-лево, вперед-назад), ориентирование на своей схеме тела (части тела), а также изучают базовую технику владения предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), согласно правилам данного вида спорта. Дисциплина на занятиях позволяет выработать у детей усидчивость и внимательность. Занятия в группе позволяют развить самодисциплину и грамотную организацию своей деятельности. Все это поможет в будущем таким детям адаптироваться в других сферах жизни, например, в образовательном процессе.

Наличие различных методик, которые внедряются в воспитательный и образовательный процесс детей с СДВГ недостаточно, чтобы грамотно выстраивать тренировочный процесс у детей дошкольного возраста в различных спортивных секциях. Это является актуальностью данного исследования и послужило разработке методики для воспитания координационных способностей у девочек 4-6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, занимающихся в секции по художественной гимнастике.

**Цель исследования** – изучить влияние методики воспитания координационных способностей на повышение эффективности системы спортивной подготовки у девочек 4-6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на занятиях по художественной гимнастике.

**Объект исследования** – процесс тренировки девочек 4-6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в секции по художественной гимнастике.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №20 г. Балашиха. Девочки с СДВГ посещали секцию по художественной гимнастике на этапе начальной спортивной подготовки. Занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут на протяжении полугода в условиях инклюзии.

В эксперименте принимали участие девочки с синдромом дефицита внимания 2019-2017 годов рождения. Дети занимались по разработанной нами методике воспитания координационных способностей у девочек с СДВГ на занятиях по художественной гимнастике. Контрольная группа занималась по стандартной методике в секции по художественной гимнастике.

Помимо синдрома дефицита внимания и гиперактивности у некоторых детей присутствовали нарушения осанки и плоскостопие.

В ходе использования разработанной нами методики в дополнение к стандартной методике художественной гимнастики в работе с экспериментальной группой применялись: строевые упражнения, ритмическая гимнастика, упражнения на развитие статического и динамического равновесия, упражнения на коррекцию плоскостопия нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики.

Строевые упражнения способствовали более точному и логичному проведению тренировки, грамотным и быстрым переходам между упражнениями, сохранению общей дисциплины у группы.

Ритмическая гимнастика использовалась вместо подвижных игр (музыкальные игры) и в виде регламентированных танцевальных связок в основной части занятия. Данная группа упражнений способствовала удержанию интереса детей с СДВГ к занятию и воспитанию темпа и ритма.

Остальные группы упражнений (на моторику, статическое и динамическое равновесие, коррекцию вторичных нарушений) использовались на протяжении всего эксперимента и решали задачу воспитания координационных способностей у данного контингента. Успешность этих упражнений зависела от общего эмоционального фона занимающихся и нахождения этих комплексов в системе тренировки.

Уровень координационных способностей повышался за счет грамотного подбора упражнений педагогом, распределения этих упражнений в системе тренировки, управления общим эмоциональным фоном группы.

**Таблица 1. – Сравнение показателей развития координационных способностей у девочек с СДВГ в экспериментальной (n=6) контрольной (n=6) группах после эксперимента**

Показатели	ЭГ			КГ			U
	Me	25%	75%	Me	25%	75%	
Статическое равновесие, тест “passe” (в баллах)	5,5	5	6	5	4	5	9
Динамическое равновесие, прыжок в длину с места (в метрах)	1,05	0,91	1,16	0,94	0,83	1,6	13
Динамическое равновесие, поворот на гимнастической скамейке на 360 градусов (в секундах)	11,5	10	14	14,5	11	17	11,5
Тест “Ритм” (разница в секундах)	1,45	0,64	1,65	3,39	1,68	4,96	3

Исходя из табличных значений можно сделать вывод, что благодаря методике воспитания координационных способностей, опробованной на экспериментальной группе показатели координации у занимающихся стали значительно выше, чем в контрольной. В тесте “ритм” показатель экспериментальной группы лучше по сравнению с контрольной в 2,3 раза.

Присутствует небольшая разница в показателях статического равновесия, разница в показателях динамического равновесия существенная.

**Вывод.** Таким образом, рост показателей развития координационных способностей в экспериментальной группе доказывает, что выбранные нами средства и их грамотное использование благотворно влияют на развитие координации у девочек с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и могут использоваться в работе с данным контингентом.

### Литература

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В.: Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях. Издательство Института Психотерапии. Москва, 2001.

2. Детская патопсихология, Нарушения двигательной сферы у детей с СДВГ. [Электронный ресурс] URL: [https://adalin.mospsy.ru/r\\_02\\_00/r\\_02\\_05d.shtml](https://adalin.mospsy.ru/r_02_00/r_02_05d.shtml).

3. Методические рекомендации для педагогов по организации мероприятий с обучающимися с СДВГ разного возраста с использованием техник развития дефицитарных функций Т.П. Волошенюк, Р.В. Демьянчук, Т.А. Колосова, Е.Э. Кац, Санкт-Петербург, 2020 – 93 с.

*Лошкина Елизавета Андреевна, студентка 4-го курса, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, lizaloshkina@gmail.com*

*Рубцова Наталия Олеговна, к.п.н., профессор, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, nataly.rubtzova@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER AT RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES*

*Loshkina Elizaveta Andreevna, student of "The Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, lizaloshkina@gmail.com*

*Rubtsova Nataliya Olegovna, PhD, professor, Head of the Department of Theory and Methods of Adaptive Physical Education, nataly.rubtzova@gmail.com, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article considers the effectiveness of the methodology of education of coordination abilities in girls 4-6 years old with attention deficit hyperactivity disorder in rhythmic gymnastics classes. It describes the means used and the results obtained during the experiment.*

*Keywords: coordination abilities, attention deficit hyperactivity disorder, means of rhythmic gymnastics*

### *References*

*1. Briazgunov I.P., Kasatikova E.V.: Neposerdelovyy rebenok ili vse o giperaktivnyh detyah. Izdatelstvo Instituta Psihoterapii. 2001*

*2. Detskaya pathopsychologiya, Narusheniya dvigatelnoy sfery u detey s CDVG. [Electronic resource] URL: [https://adalin.mospsy.ru/r\\_02\\_00/r\\_02\\_05d.shtml](https://adalin.mospsy.ru/r_02_00/r_02_05d.shtml).*

*3. Metodicheskie rekomendacii dlya pedagogov po organizacii meropriyatii s obychayuschimicya s CDVG raznogo vozrasta s ispolizovaniem tehnik razvitiya definicitarnih funkicii T.P. Voloshenyuk, R.V. Demyanchuk, T.A. Kolosova, E.E. Katz. St. Petersburg, 2020 - 93 p.*

## **ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ МЕТАКОГНИТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ТРИАТЛОНЕ НА ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Лю Маньмань

***Аннотация.** Стремительное развитие современных соревновательных видов спорта. В последние годы все больше спортивных психологов переходят от изучения внешнего контроля двигательных навыков к изучению когнитивных факторов, таких как внутренний контроль и регуляция. С точки зрения когнитивной психологии, нетрудно обнаружить изменения в понимании спортсменами процесса формирования чувств, восприятия, двигательной памяти, мышления и двигательных навыков, а также мониторинга их собственных тренировок и корректировки тренировочного мониторинга в ходе тренировочного процесса. Поэтому Таким образом, метакогнитивные способности спортсменов необходимы для повышения их соревновательного уровня.*

***Ключевые слова:** триатлон метакогнитивного контроля*

Метапознание играет важную роль в планировании, мониторинге и регулировании процесса обучения двигательным навыкам. Важным фактором улучшения спортивных результатов участников триатлона является развитие у них способности контролировать и корректировать свои навыки, тактику и психологическое состояние.

Метакогнитивный контроль включает в себя проверку понимания, прогнозирование результатов, оценку эффективности попытки, планирование следующего шага, тестирование стратегий, определение времени и усилий на данный момент, а также модификацию или видоизменение стратегий для преодоления возникших трудностей. Обобщено в виде 3 аспектов:

1. Планировать различные действия перед началом познавательной деятельности в соответствии с конкретными целями познавательной деятельности, прогнозировать результаты, выбирать стратегии, представлять различные методы решения проблем и оценивать их эффективность. В настоящее время подготовка триатлонистов, будь то в рамках долгосрочного тренировочного плана или краткосрочного плана, организуется тренерами, так что сами спортсмены не имеют особого права высказываться, но с развитием спорта, реформированием системы, социализацией спортсменов благодаря тренировкам спортсменов, диверсификации и специализации проектов спортсмены имеют больший контроль над своими долгосрочными и краткосрочными планами развития. Поэтому для спортсменов очень важно планировать свою спортивную карьеру. Вы можете формулировать тренировочные планы и осуществлять методы тренировок, содержание тренировок и графики в соответствии с вашими потребностями.

2. Мониторинг, то есть в реальном процессе познавательной деятельности, своевременная оценка и обратная связь результатов и недостатков познавательной деятельности на основе когнитивных целей, а также правильная оценка степени и уровня собственного достижения когнитивных целей;

Оценивайте эффективность различных когнитивных действий и стратегий на основе критериев эффективности.

3. Регуляции, то есть основанная на изучении результатов когнитивной деятельности, если обнаружена проблема, будут приняты соответствующие меры по исправлению положения, и когнитивная стратегия будет своевременно скорректирована на основе изучения эффекта когнитивной стратегии. Метакогнитивный контроль спортсмена тесно связан с такими факторами, как когнитивные цели тренировки, спортивные навыки, тактика и спортивные ситуации.

В процессе спортивной тренировки выполняйте упражнения по различным навыкам и тактике в соответствии с запланированными тренером целями. В то же время спортсменам также необходимо следить за выполнением каждого навыка и тактической тренировки. Если спортсмену не хватает собственного контроля за спортивными навыками и тактикой и он выполняет только содержание тренировки, назначенное тренером, это не поможет улучшению спортивных результатов. Таким образом, способность спортсменов к метакогнитивному контролю является важным фактором в улучшении двигательных навыков и работоспособности спортсменов.

### Литература

1. Ловягина А. Е. Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 78–83.

*Лю Маньмань, соискатель психологии, философии и социологии, liumanman@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *THE IFLUNENCY OF METACOGNITIVE CONTROL FACTORS IN TRATHLON ON IMPROVING ATHLETIC PERFORMANCE*

*Liu Manman, candidate of psychology, philosophy and sociology, liumanman@yandex.ru, Russian, Mosow, Federal budget educational institution of higher education “The Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Abstract. The rapid development of modern competitive sports .In recent years, more and more sports psychologists have moved from studying the external control of motor skills to studying cognitive factors such as internal control and regulation.From the point of view of cognitive psychology, it is not difficult to detect changes in athletes' understanding of the process of forming feelings, perception, motor memory, thinking and motor skills, as well as monitoring their own training and adjusting training monitoring during the training process. Therefore, in this way, the metacognitive abilities of athletes are necessary to increase their competitive level.*

*Keywords: triathlon ;metacognitive control*

#### *References*

*1. Lovyagina A. E. Metacognitive factors of self-assessment of mental self-regulation in athletes // Topical issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1-2. pp. 78-83.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «БАСКЕТБОЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗДОРОВЬЮ»

Лю Шици, Баранов В.А.

*Аннотация.* Баскетбол является ключевой частью национальных видов спорта, который может укрепить тело и улучшить психическое здоровье. Однако современная жизнь заставляет многих людей испытывать недостаток в физических упражнениях. Проект направлен на популяризацию знаний о здоровье и популяризацию баскетбола для улучшения физического состояния и качества жизни всего народа.

*Ключевые слова:* баскетбол, социальное проектирование, социальное взаимодействие, физические качества, психическое здоровье, обучение

**Введение.** Популярность спорта в Китае постоянно возрастает, и он становится насущной потребностью особенно у молодого поколения. Разнообразие видов спорта неоднозначно воспринимается в сознании людей. Например, баскетбол как популярный вид спорта во всем мире, привлекает бесчисленное количество поклонников своим неповторимым очарованием. Это именно та сфера состязательности и игры, которая характеризуется своей эмоциональностью и виртуозностью действий. Но это не только соревновательный вид спорта, но и здоровый и счастливый образ жизни. Занимаясь баскетболом многие осознают преимущества и значимость физических упражнений, а также возможности для умственного развития и социального взаимодействия, которые приносит баскетбол. В статье предлагается принципы и организация социального проекта «Баскетбольное путешествие к здоровью».

**Основная часть.** Прежде всего, требуется установить те неоспоримые преимущества, которые может предоставить занятия баскетболом. Так, погружаясь в существо данного социального проекта, индивид способен получить более глубокое понимание особенностей и очарований баскетбола, а также узнать о его особенностях в плане развития физического и психического здоровья. Занимающиеся узнают, как баскетбол может способствовать тренировке тела спортсмена, улучшению сердечно-легочной функции, улучшить координацию и гибкость тела, а также помочь построить гармонично развитую фигуру [1].

По мнению исследователей, частые прыжки, бег и ловля мяча в баскетболе могут эффективно предотвращать и улучшать некоторые распространенные в современной жизни заболевания, такие как шейный спондилез, грыжа поясничного диска и другие [2]. Помимо физических преимуществ нельзя игнорировать и укрепление психического здоровья. На баскетбольной площадке мы можем на время забыть о стрессе и жизненных заботах и посвятить себя игре [3]. Молчаливое сотрудничество с товарищами по команде и преданность игре могут заставить нас почувствовать беспрецедентное счастье и удовлетворение.

Кроме того, участие в социальном проекте привлекает молодых людей в спортивные залы, где они учатся улучшать свои баскетбольные навыки и постепенно овладевать различными баскетбольными умениями посредством постоянной практики и тренировок [4]. В этом процессе мы не только повысим наш конкурентоспособный уровень, но и будем развивать дух стремления к совершенству и постоянно бросать вызов самим себе.

Конечно, баскетбол также неотделим от социального взаимодействия. Во время этого путешествия мы узнаем больше единомышленников-энтузиастов баскетбола и будем общаться, учиться и совершенствоваться вместе с ними [5]. Мотивируя и сотрудничая друг с другом, можно выстроить крепкие дружеские отношения, расширить круг общения и добавить в жизнь больше красок и веселья.

В целом, путь к здоровью в баскетболе – это путешествие, полное испытаний и веселья. Это позволит нам открыть для себя разнообразное очарование баскетбола и испытать радость от совместного танца тела и разума.

**Цель социального проекта** – улучшение физической формы и формирование социального взаимодействия, а также социальных навыков участников благодаря командной работе и игровым функциям баскетбола.

#### **Задачи:**

1. Обоснование значимости студенческого проекта «Баскетбольное путешествие к здоровью» в колледже университета.

2. Организация командной работы и развитие социальных навыков в течение 6-месячного периода занятий, демонстрация полученных знаний на практике.

3. Практические рекомендации по использованию приобретенных навыков командной работы, социального взаимодействия, а также физических и психических качеств в будущей профессиональной деятельности и обыденной жизни.

В рамках успешной реализации социального проекта нами был разработан рабочий план. В него мы включили поэтапные действия с указанием всех мероприятий, ответственных за них, источники финансирования, сроки начала и окончания каждого из мероприятий и ожидаемые итоги. Авторами был разработан примерный бюджет социального проекта (табл. 1).

**Таблица 1. – Рабочий план и примерный бюджет социального проекта «Баскетбольное путешествие к здоровью»**

<b>Подготовительный этап</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Источники финансирования</b>	<b>Сроки начала и окончания проекта</b>	<b>Ожидаемые итоги</b>
1. Отбор участников	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания (720000руб=60000ЮАНЬ)	Октябрь 2023 г.	Три тренера по баскетболу, один врач, СМИ
2. Формирование рабочей группы	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Октябрь 2023 г.	50 китайских студентов колледжа, любители баскетбола

Продолжение таблицы 1

Подготовительный этап	Ответственные	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
3.Медиапланирование	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания (4800руб=40 0ЮАНЬ)	Октябрь-ноябрь 2023 г.	1.Реклама на Вейбо 2.Реклама на WeChat 3.Реклама на Douyin 4.Реклама на Kuaishou 5.Расклеивание плакатов в университете 6.Установка баннеров в университете
4. Закупки инвентаря	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Ноябрь 2023 г.	баскетбольный мяч (10) проектор и экран (смотрите видео баскетбольного матча) аптечка первой помощи Сувениры и сертификаты табло Хронограф Аудио оборудование
5. Разработка плана мероприятия	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Октябрь 2023 г.	1.Обучение базовым навыкам. 2.Физическая подготовка 3. Единство целей и ценностей 4. Регулярные командные мероприятия
6. Учебно-тренировочные мероприятия	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Декабрь 2023 г.	Тренировки с 6:30 до 8:00 вечера 3 дней в неделю на университетской баскетбольной площадке
7.досуговые мероприятия	Лю шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания (100000руб=8000ЮАНЬ)	Январь 2024	Посмотрите вместе баскетбольный матч после занятий (Смотрите с помощью проектора) , Посмотрите лекцию диетолога или эксперта в области здравоохранения.
8.Итоговое мероприятие	Лю шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания (35000руб=30 00ЮАНЬ)	Январь 2024	Соревнования между всеми командами, подведение итогов; вручение призов победителям
9.Подведение итогов, заключительная конференция	Лю шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Февраль 2024	Подведение итогов работы участников проекта

Подготовительный этап	Ответственные	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
10. Подготовка отчета социального проекта	Лю Шици	Чжэнчжоуский университет физического воспитания	Март 2024	Резюме отчетов по социальным проектам

**Выводы.** Реализация данного проекта способствует выработке конкретной модели обучения, предусматривающей возможности развития социального взаимодействия участников, выработке навыков командной работы, а также развития физических и психических качеств занимающихся. Именно данные содержательные элементы могут оказать опосредованное практическое действие в будущей профессиональной деятельности и обыденной жизни молодых людей.

Успешная реализация данного проекта при поддержке руководства колледжа университета, позволит организовать аналогичные проекты и перейти к их реализации на круглогодичной постоянной основе. Статус социального проекта позволит добиться финансирования для привлечения участников из регионов на бесплатной основе.

### Литература

1. Чжу Фэншу, Ян Цзюнь. Влияние баскетбола на самооценку и психическое здоровье студентов колледжей мужского пола. Китайское школьное здоровье, 2006. С. 34-35.

2. Нь Сяован, Юй Сисян, Инь Гочан, Экспериментальное воздействие баскетбола и аэробики на психическое здоровье студентов, Журнал Пекинского спортивного университета, 2007: 55-56+64.

3. Ян Хуа. О сущности, характеристиках и законах баскетбола. Журнал Института физического воспитания Чэнду, 2001. С. 62-64.

4. Экспериментальное исследование влияния баскетбола на физическое и психическое здоровье учащихся младших классов, Университет Янчжоу, 2021 г.

5. Теоретические и эмпирические исследования взаимосвязи между физической подготовкой и здоровьем, Пекинский спортивный университет, 2001.

*Лю Шици – магистрант, кафедра психологии, философии и социологии, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», E-mail: 943423086@qq.com, Россия, Москва*

*Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент; профессор кафедры психологии, философии и социологии, E-mail: v.bar57@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### ORGANIZATION OF A SOCIAL PROJECT "BASKETBALL JOURNEY TO HEALTH"

*Liu Shiqi – undergraduate, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Russian university of sport «GTSOLIFK», E-mail: 943423086@qq.com*

*Baranov Victor, Doctor of Philosophy, Associate Professor; Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, E-mail: v.bar57@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow*

*Abstract. Basketball is a key part of national sports, which can strengthen the body and improve mental health, but modern life makes many people lack exercise. The project aims to promote health awareness and popularize basketball to improve the physical condition and quality of life of the entire people.*

*Keywords: basketball, social engineering, social interaction, physical qualities, mental health, learning*

#### *References*

- 1. Zhu Fengshu, Yang Jun. The impact of basketball on the self-esteem and mental health of male college students. [1] Chinese School Health, 2006: 34-35.*
- 2. Yin Xiaowan, Yu Xixiang, Yin Gochang, Experimental effects of basketball and aerobics on student mental health [2], Journal of Beijing Sports University, 2007:55-56+64.*
- 3. Yang Hua. About the essence, characteristics and laws of basketball [3]. Journal of the Chengdu Institute of Physical Education, 2001: 62-64.*
- 4. Experimental study of the effect of basketball on the physical and mental health of elementary school students [4], Yangzhou University, 2021*
- 5. Theoretical and empirical studies of the relationship between physical fitness and health [5], Beijing Sports University, 2001.*

УДК 796.071.2

## **АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Макаров В.И.

***Аннотация.** В работе представлена характеристика анаэробных упражнений, анаэробной производительности, скоростно-силовых способностей в рамках тренировочного процесса баскетболистов, представлены результаты педагогического эксперимента, который заключался во внедрении упражнений анаэробной направленности в процессе совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболистов 18-20 лет. Была доказана эффективность упражнений анаэробной направленности.*

***Ключевые слова:** баскетболисты, анаэробные упражнения, анаэробная производительность, скоростно-силовые способности, адаптация*

**Введение.** На сегодняшний день активно прослеживается тенденция предъявления более высоких требований к физической подготовленности спортсменов, при этом важно учитывать особенности их тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям. Это позволяет тренерам и специалистам в области спорта более точно определить индивидуальные потребности каждого спортсмена.

Изучение физических способностей спортсменов позволяет определить те, которые должны быть преимущественно развиты для успешного выступления в конкретном виде спорта. Помимо этого, важно учитывать их возрастные особенности и адаптировать тренировочные программы под определенные категории. Например, у баскетболистов в возрасте 18-20 лет активно проявляются такие физические качества, как сила, быстрота и выносливость, все игровые приемы должны выполняться автоматически, но при этом подстраиваться под ситуацию на площадке.

Многочисленные исследования указывают на важность совершенствования процессов энергообеспечения в мышцах в циклических локомоциях – передвижениях с постоянно повторяющимися последовательностями, которые проявляются в скоростно-силовых способностях. Однако не менее важно изучать процессы восстановления организма после подобных физических нагрузок анаэробного характера.

**Цель исследования:** обоснование эффективности внедрения упражнений анаэробной направленности в процессе совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболистов 18-20 лет.

**Результаты исследования.** Анаэробные упражнения – упражнения высокой интенсивности, которые проводятся без полного поступления кислорода в организм. Во время выполнения таких упражнений мышцы используют запасы энергии в течение короткого времени, способствуя повышению сердечно-легочной функции, увеличению выносливости, преодолению длительной усталости.

Анаэробная производительность – это способность спортсмена работать с анаэробными источниками энергии в условиях нехватки кислорода. Во время тренировочного процесса баскетболистов происходит утилизация лактата – молочной кислоты, образующейся в результате окислительных реакций в мышечной ткани во время выполнения интенсивных физических упражнений.

Стоит отметить, что лактат может быть использован в качестве энергетического источника или преобразован обратно в глюкозу в печени, в соответствии с этим данный процесс, наиболее известный как «кори-цикл», позволяющий организму восстановиться и обогатить энергией другие мышцы.

Утилизация лактата может улучшаться за счет адаптации организма к тренировочному процессу, то есть через регулярные физические нагрузки, а также внедрение определенного режима отдыха между подходами при выполнении упражнений на совершенствование скоростно-силовых способностей. Кроме энергообеспечения также важно обратить внимание на роль питания и отдыха в процессе полного восстановления организма [2].

Для баскетболистов 18-20 лет характерен высокий уровень развития, как общей (аэробной) выносливости, так и специальной (игровой) выносливости. Специальная выносливость включает в себя:

– скоростную выносливость – способность выполнять упражнения высокой интенсивности в течение короткого промежутка времени;

- силовую выносливость – способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение короткого промежутка времени;
- анаэробную выносливость, необходимую во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера.

Скоростно-силовые способности характеризуются проявлением усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. В баскетболе они проявляются при ускорениях на короткие дистанции, в прыжковых упражнениях, рывках, скоростных ведений и передач мяча [1].

В рамках исследования был проведен педагогический эксперимент, согласно которому спортсмены контрольной и экспериментальной групп должны были соблюдать определенный режим восстановления. Баскетболисты, подвергшиеся воздействию эксперимента, а именно – соблюдению активного отдыха между сериями упражнений анаэробной направленности в рамках улучшения скоростно-силовых способностей, имели лучшие результаты, по сравнению с баскетболистами контрольной группы.

Это связано с тем, что в процессе аэробного ресинтеза АТФ восстановление происходило более эффективно за счет выполнения низкоинтенсивных упражнений, которые постепенно приобретали характер высокоинтенсивных во время отдыха между подходами. Организм спортсменов быстрее адаптировался к физическим нагрузкам [3].

Эксперимент показал, что спортсмены не только успевали восстанавливаться, но и поддерживали оптимальный уровень физической активности, способствующий улучшению проявлению скоростно-силовых способностей. Также стоит отметить повышение уровня анаэробного порога – самого высокого уровня интенсивности, за счет которого баскетболисты выдерживали длительные нагрузки без накопления значительного количества лактата.

**Выводы.** Таким образом, систематическое выполнение анаэробных упражнений позволяет спортсменам-баскетболистам достичь лучших результатов, повысить уровень физической подготовленности.

Внедрение упражнений анаэробной направленности в тренировочный процесс баскетболистов и получение положительных результатов, связанных с улучшением скоростно-силовых способностей и выносливости, доказало эффективность ранее составленной тренировочной программы.

### Литература

1. Волков, Н.И. Проблемы биоэнергетики в спорте высших достижений / Н.И. Волков // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: VII Международный научный конгресс. – М., 2003. – Т. 2. – С. 25-26.
2. Парфенов, М.В. Восстановление резервов сердечно-сосудистой системы у баскетболистов 17-18 лет / М.В. Парфёнов, Г.М. Сикорская, И.В. Григорьева, О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 167-171.

3. Попов, Ю.М. Влияние тренировочной программы на повышение физической работоспособности школьников, занимающихся баскетболом / Ю.М. Попов, Л.Л. Бутузова // Сб. науч. тр. молодых учен. и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 42-46.

*Макаров Виктор Игоревич, магистрант 2 курса ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия, 89674716721, makarovvitya@mail.ru*

*Миннахметов Рустем Рафикович, к.б.н., доцент кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, r.minnakhmetov@sportacadem.ru*

#### *ANAEROBIC PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS 18-20 YEARS OLD IN THE PROCESS OF IMPROVING SPEED AND STRENGTH ABILITIES*

*Makarov Viktor Igorevich, 2nd year Master's student, Volga State university of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia, 89674716721, makarovvitya@mail.ru*

*Minnakhmetov Rustem R., Ph.D., Associate Professor, Department of Medical and Biological Disciplines, Volga State university of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia, r.minnakhmetov@sportacadem.ru*

*Abstract. The paper presents the characteristics of anaerobic exercises, anaerobic performance, speed and strength abilities within the framework of the training process of basketball players, presents the results of a pedagogical experiment, which consisted in the introduction of anaerobic exercises in the process of improving the speed and strength abilities of basketball players of 18-20 years old. Anaerobic exercise has been shown to be effective.*

*Keywords: basketball players, anaerobic exercises, anaerobic performance, speed and strength abilities, adaptation*

#### *References*

*1. Volkov, N.I. Problems of bioenergetics in high-performance sports / N.I. Volkov // Modern Olympic sport and sport for all: VII International Scientific Congress. – М., 2003. – Vol. 2. – pp. 25-26.*

*2. Parfenov, M.V. Restoration of reserves of the cardiovascular system basketball players aged 17-18 / M.V. Parfenov, G.M. Sikorskaya, I.V. Grigorieva, O.V. Ilyicheva, Ya.V. Sirakovskaya // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 1 (131). – Pp. 167-171.*

*3. Popov, Yu.M. The influence of a training program on improving the physical performance of schoolchildren engaged in basketball / Yu.M. Popov, L.L. Butuzova // Collection of scientific tr. young scientists. and students of RGAFK. – М., 2000. – pp. 42-46.*

УДК 159.9.07

## **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА С ТРАВМОЙ**

**Маликова Л.А., Байковский Ю.В.**

*Аннотация. В статье представлены результаты исследования качества жизни спортсменов, имеющих спортивные травмы разной степени тяжести и описаны проявления*

качества жизни, связанного со здоровьем в контексте психологического здоровья личности и спортивной травмы. Полученные результаты позволяют говорить о включенности качества жизни в психологическое здоровье личности спортсмена, имеющего травму и его специфичном влиянии.

**Ключевые слова:** качество жизни, спортивная травма, психологическое здоровье личности, спорт высших достижений

**Актуальность.** Качество жизни, связанное с здоровьем рассматривается как интегративный показатель, отражающий степень функционального состояния индивида и его эмоционально-личностное отношение к болезни, лечению, к различным аспектам своего физического, психического и социального функционирования, его удовлетворенности и адаптивность к жизненным событиям. В связи с такой многогранностью конструкта качества жизни, связанного со здоровьем, он часто рассматривается авторами как критерий психологического здоровья (А.В. Алешичева, Н.А. Лызь).

Стараясь изучить специфичность качества жизни спортсменов с травмами, мы исследуем данный конструкт у спортсменов с травмами разной степени тяжести, так как психологическое здоровье, в том числе и качество жизни, связанное со здоровьем спортсменов с травмами конечностей разной степени тяжести, остается мало изученным.

**Цель исследования** изучение специфики качества жизни спортсменов с травмами конечностей разной степени тяжести. Мы предполагаем, что в ситуации спортивной травмы, качество жизни, связанное со здоровьем, является одним из составляющих структуры психологического здоровья и может выступать внутренним механизмом саморегуляции деятельности и поведения спортсмена.

**Методы и методики.** В исследовании принимали участие спортсмены, имеющие разную степень тяжести травмы.

1. Первая группа спортсменов, представлена спортсменами, имеющими на момент исследования травму конечности. Спортсмены были разделены нами еще на две группы: спортсмены, травма которых может быть охарактеризована как макротравма, спортсмены, травма которых является микротравмой. Под макротравмой понимается резкое внезапное нарушение организма, происходящее в результате сильного воздействия, например удара. К макротравмам относят переломы, разрывы, вывихи, смещения и т.д. Микротравма является результатом аккумулированных повторяющихся небольших воздействий. Примером могут выступать ушибы, растяжения и т.д. [3].

2. Кроме того, для участия в исследовании приглашались спортсмены-паралимпийцы, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), в частности ампутации конечностей.

3. Спортсмены, не имеющие травм на момент исследования

Всего в исследовании приняли участие 266 спортсменов, из них 59 спортсменов, имеющих макротравму, 77 спортсменов, имеющих микротравму, и 64 спортсмена-паралимпийца, и 66 условно-здоровых спортсмена.

В исследовании мы использовали следующие методы и методики:

1. «Краткая форма оценки здоровья» (Medical Outcomes Study-Short Form, сокр. MOS SF-36) для оценки качества жизни, связанного со здоровьем.

2. Цифровая шкала боли – ЦШБ (Numerical Rating Scale, NRS) (McCaffery M., Beebe A. в 1993г.).

3. Торонтская шкала алекситимии (TAS-20-R), (Toronto Alexithymia Scale) модификация Г. Тейлора с соавт., 1994 г., адаптация Г. Старостиной с соавт.).

4. Индекс отношения к здоровью (С.Д. Дерябо, В.Я. Ясвин 1999 г.).

5. Опросник невротических черт личности (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, К.Р. Червиковская, О.Ю. Щелкова, 2003г.).

6. Стиль саморегуляции поведения (В.И. Моросанова, 1988 г.).

7. Интегративная гармоничность личности (О.И. Мотков, 2020 г.).

**Результаты исследования.** Первым этапом исследования стала оценка достоверности различий в исследуемых группах (Н-критерий Краскела-Уоллиса) и однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Результаты представлены в таблице 1, рассмотрим их более подробно.

**Таблица 1. – Результаты однофакторного дисперсионного анализа ANOVA в исследуемых группах**

Критерий	Макротравма (N=59) (Mx)	Микротравма (N=77) (Mx)	Условно-здоровые спортсмены (N=64) (Mx)	Ампутация (N=66) (Mx)	F-эмпирическое	Значимость (p≤0,05 =2,65, p≤0,01 = 3,88)
Ролевое функционирование	73,05	60,41	57,12	74,75	9,24	0,01
Общее состояние здоровья	63,94	59,93	62,46	70,06	4,59	0,01
Жизнеспособность	61,94	50,48	56,59	65,30	7,78	0,01
Социальное функционирование	67,31	71,47	73,9	81,86	7,73	0,01

Так наиболее положительным образом оценивают ролевое физическое функционирование и общее состояние здоровья спортсмены с макротравмами и с ампутациями конечности: (Mx=73,5 и Mx=74,75, в отличие от Mx=60,41 и Mx=57,12 у спортсменов с микротравмой и условно-здоровых соответственно; 2) общее состояние здоровья Mx=63,94 и Mx=70,06, в отличие от Mx=59,93 и Mx=62,46 у спортсменов с микротравмой и условно-здоровых.

При этом такая инверсионная оценка своего здоровья не всегда распространяется на случаи, которые отражают влияние физического состояния

на включенность в социум. Так по шкале жизнеспособности наблюдается понятная картина в отношении тяжести травмы: 1) шкала жизнеспособности: макротравма  $Mx=61,94$  и ампутация конечности  $Mx=65,3$ , при  $Mx=50,48$  в ситуации микротравмы и  $Mx=56,59$  для условно-здоровых спортсменов.

При этом социальное функционирование, как раз позволяющие отследить «выпадение» из социума, вследствие трудностей, обусловленных физическим нарушением организма, наиболее худшим образом оценивается спортсменами с макротравмами ( $Mx=67,31$ ), а наиболее положительно спортсменами с ампутациями ( $Mx=81,86$ ).

Спортсмены с макротравмами в меньшей степени обеспокоены качеством жизни, связанным со здоровьем, но социальные последствия травмы, в виде некой изолированности от широкого социума, воспринимаются ими более тяжело.

Спортсмены же с микротравмой чувствуют снижение качества жизни, именно в плане влияния их физического состояния, которое они оценивается ими не самым положительным образом.

Мы получаем, что, спортсмены с ампутацией конечности, не смотря на объективно наиболее серьезное нарушение опорно-двигательного аппарата, в большей степени удовлетворены качеством жизни, связанным со здоровьем. Мы предполагаем, что такая оценка связана с адаптацией к своей травме, осознанием невозможности полного возвращения к прежнему уровню функционирования.

Условно-здоровые спортсмены также не в полной мере удовлетворены качеством жизни, связанным со здоровьем, и именно физической обусловленности качества жизни.

**Выводы.** Оценка качества жизни, связанного со здоровьем спортсменов с травмой конечности опосредуется степенью тяжести травмы. Рассматривая качество жизни, связанное со здоровьем, как один из составляющих уровней психологического здоровья, мы можем предполагать и специфику психологического здоровья спортсменов с травмами конечностей в целом.

### Литература

1. Алешичева А.В., Байковский Ю.В. Применение методов оценки качества жизни для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов / Спортивный психолог. - 2018. - №2. – С. 52-57.
2. Лызь Н.А. О структуре психического здоровья человека // Информационно-психологическая безопасность человека. – 2004. - №1. – С. 241-251.
3. Леонов С.В. Переживание спортивной травмы // Национальный психологический журнал. - 2012. - №2 (8). – С. 136-142.

*Маликова Любовь Андреевна – аспирантка кафедры психологии, философии и социологии, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», преподаватель кафедры общей и специальной психологии с курсом педагогики Рязанского государственного медицинского университета им. ак. И.П. Павлова, malikoval@yandex.ru, Рязань, Россия.*

*Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии, Российский университет спорта*

«ГЦОЛИФК», [alpfest@mail.ru](mailto:alpfest@mail.ru), Москва, Россия.

## THE QUALITY OF LIFE IN THE STRUCTURE OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF AN ATHLETE WITH AN INJURY

*Malikova Liubov – PhD Student of the Department of Psychology, philosophy, sociology at the Russian State University of Sport «GTSOLIFK», Teacher of the Department of General and Special Psychology with course of pedagogic at the Ryazan State Medical University named after academician I.P. Pavlov, [malikoval@yandex.ru](mailto:malikoval@yandex.ru), Ryazan, Russia.*

*Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology, philosophy, sociology at the Russian State University of Sport «GTSOLIFK», [alpfest@mail.ru](mailto:alpfest@mail.ru), Moscow, Russia.*

*Abstract. The article presents the results of a study of the quality of life of athletes with sports injuries of varying severity and describes the manifestations of health-related quality of life in the context of personal psychological health and sports injury. The results obtained allow us to speak about the inclusion of the quality of life in the psychological health of an athlete with an injury and its specific influence.*

*Keywords: psychological health, sport, sport injury, quality of life*

### References

1. Bajkovskij, YU.V. *Factory, opredelyayushchie ekstremal'nost' sportivnoj deyatel'nosti / YU.V. Bajkovskij // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. - 2016. - №2(39). - P. 55-59.*

2. Lyz N.A. *On the structure of human mental health // Information and psychological human security. - 2004. - No. 1. – p. 241-251.*

3. Krystal N. *Integration and Self Healing: Affect, Trauma, Alexithymia / N. Krystal. – New York: Routledge, 2015. – 408 p.*

УДК 376.352

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЧИХ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Малькова Н.Г., Моздокова Ю.С.

*Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на развитие специальной выносливости у пловчих от 15 до 20 лет с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования. В результате проведённого исследования было выявлено, что разработанная нами методика развития специальной выносливости, включавшая в себя кроссфит, упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей, упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности, упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей, и упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности, привела к повышению уровня*

*развития специальной выносливости у девушек.*

**Ключевые слова:** спорт глухих, плавание, выносливость, анаэробная выносливость

Плавание – популярная и успешно развивающаяся дисциплина спорта глухих в нашей стране. Данный факт можно констатировать большим количеством чемпионов и призёров Сурдлимпийских игр и рекордсменов мира из России [1]. Анализ существующих учебно-тренировочных программ выявил недостаточность в содержании и взаимосвязи различных форм занятий, в подборе физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих средств адаптивной физической культуры при проведении этих форм занятий в спорте глухих. Отсюда возникает противоречие между существующей общественной необходимостью развития спорта глухих, улучшения показателей физического развития, повышения уровня физической подготовленности глухих спортсменов, развития специальной выносливости в плавании и недооценкой научно обоснованных положений в теории адаптивного физического воспитания спортсменов с нарушениями слуха в процессе коррекционных педагогических воздействий на этапе спортивного совершенствования. Актуальность данной проблемы, ее практическая ценность и недостаточная разработанность обусловили выбор темы настоящего исследования.

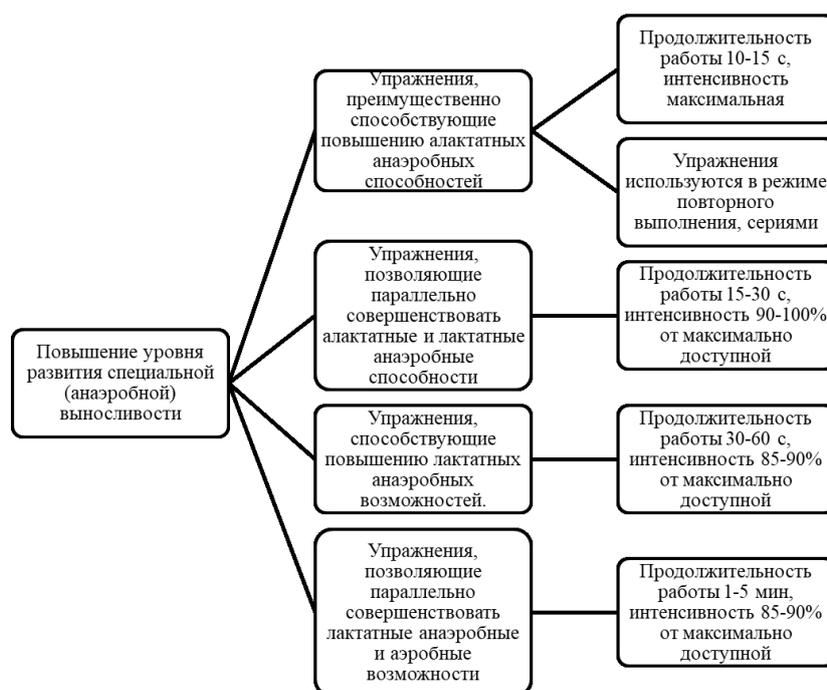
**Цель исследования:** теоретическое обоснование и определение эффективности разработанной методики развития специальной выносливости у пловцов с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования (девушки от 15 лет и старше).

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс пловцов с нарушением слуха.

**Предметом исследования:** средства и методы развития специальной выносливости у пловцов с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования.

Экспериментальное исследование нами проводилось на базе ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта с сентября 2022 года по сентябрь 2023 года. В исследовании приняло участие 2 группы – контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 5 глухих девушек от 15 до 20 лет, которые проходили спортивную подготовку на 2-м году этапа совершенствования спортивного мастерства. Контрольная группа занималась по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» 5 раз в неделю по 180 минут, а занятия в экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю по 180 минут по разработанной нами методике.

Основываясь на данных анализа научно-методической литературы и результатах констатирующего эксперимента, в ходе которого не было обнаружено статистически достоверных различий между группами, нами была разработана экспериментальная методика, направленная на развитие специальной выносливости у пловчих с нарушением слуха на этапе совершенствования спортивного мастерства (рис. 1).



**Рисунок 1 – Структура и содержание экспериментальной методики развития специальной выносливости у пловчих с нарушением слуха на этапе спортивного совершенствования**

Чтобы развить выносливость, необходимым считаем три типа специфических тренировок с акцентом на методические аспекты, связанные с определением перерывов на отдых, которые так необходимы для построения каждой метаболической картины. Базовая выносливость развивается с помощью метода плавания на длинные дистанции, который заключается в преодолении более длинных дистанций, чем дистанция соревнований, в более медленном темпе, чем тот, который используется на соревнованиях.

После завершения педагогического эксперимента нами было проведено повторное исследование, направленное на выявление специальной физической подготовленности глухих пловчих контрольной и экспериментальной группы (табл. 1).

**Таблица 1. – Сравнение показателей специальной физической подготовленности глухих пловчих контрольной (КГ, n=5) и экспериментальной (ЭГ, n=5) группы после эксперимента**

Тесты	КГ (n=5)			ЭГ (n=5)			U-критерий Манна-Уитни	
	Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	Укр	P
Заплыв на 100 метров (в секундах)	71,6	72,13	72,6	65,9	67,5	68,1	1	≤ 0,05
Заплыв на 200 м со старта с соревновательной скоростью (в секундах)	137,3	139,0	139,5	124,3	128,8	130,1	1	≤ 0,05

Тесты		КГ (n=5)			ЭГ (n=5)			U-критерий Манна-Уитни	
		Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	U <sub>кр</sub> р	Р
Проплывание дистанции 4x25 м с поворотом (в секундах)	1 отрезок	21,86	21,95	22,1	20,6	20,88	21,1	2	≤ 0,05
	2 отрезок	21,81	22,24	22,31	20,78	20,94	21,14	1	≤ 0,05
	3 отрезок	21,55	21,59	21,98	21,04	21,38	21,45	4	≤ 0,05
	4 отрезок	21,59	21,66	21,95	21,13	21,25	21,35	4	≤ 0,05
	Среднее	21,71	21,86	22,08	20,89	21,11	21,26	3	≤ 0,05
Плавательный тест Купера (в метрах)		925	925	950	925	950	950	4	≤ 0,05
Индекс специальной выносливости (в баллах)		0,73	0,77	0,79	0,87	0,92	0,95	0,01	≤ 0,05

Примечание:  $U_{кр.} = 4$  при  $p \leq 0,05$ .

Оценивая показатели специальной физической подготовленности глухих пловчих контрольной и экспериментальной группы, мы отмечаем статистически достоверные различия в специальной физической подготовленности у девушек анализируемых групп в представленных тестированиях при  $p > 0,05$ . Выявленные показатели дают основание предположить повышение общей и специальной выносливости, а именно показателей уровня скоростной, координационной, скоростно-силовой и силовой выносливости, у глухих спортсменок-пловчих на этапе совершенствования спортивного мастерства с помощью проведенного формирующего этапа исследования.

**Вывод.** Оценка уровня специальной выносливости у глухих пловцов показала недостаточно высокие показатели уровня общей, скоростной, координационной, скоростно-силовой и силовой выносливости среди анализируемой экспериментальной группы. Разработанная и апробированная методика развития специальной выносливости у глухих пловцов на этапе спортивного совершенствования (девушки от 15 лет и старше) включала структурирование ультракороткой тренировки для плавания с регулированием интервалов отдыха с целью адаптировать тренировочные требования к индивидуальным возможностям при предъявлении комплекта тренировочной группе. Использовали упражнения для реализации резерва аэробных возможностей. Во время тренировочного процесса на суше использовали кроссфит (функциональный тренинг). Разработанная методика развития специальной выносливости у глухих пловцов на этапе спортивного совершенствования (девушки от 15 лет и старше) по итогам проведенного эксперимента показала свою эффективность у девушек-спортсменок ЭГ на основе оценки результатов педагогического тестирования в динамике. Было выявлено повышение показателей уровня общей, скоростной, координационной, скоростно-силовой и силовой выносливости.

## Литература

1. Сурдлимпийский комитет России: офиц. сайт.– URL: <https://deaflymp.ru/> (дата обращения: 03.03.2024).– Текст: электронный.

*Малькова Наталья Григорьевна, магистрант 2 курса кафедры Теории и методики Адаптивной физической культуры, malkov13097@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Моздокова Юлия Степановна, д.п.н., профессор кафедры Теории и методики Адаптивной физической культуры, afk\_rgufk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF HEARING IMPAIRED ELITE SWIMMERS

*Mal'kova Natalia Grigor'evna, 2<sup>nd</sup> year master's student, e-mail: malkov13097@mail.ru, Russia, Moscow, «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Mozdokova Yulia Stepanovna, Doctor of science, professor of Department of theory and methods of adaptive physical culture, afk\_rgufk@mail.ru, Russia, Moscow, «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article presents the results of the pedagogical experiment aimed at the development of special endurance of swimmers from 15 to 20 years old with hearing impairment at the stage of sports improvement. As a result of the research it was revealed that the developed method of special endurance development, which included crossfit, exercises, mainly contributing to the improvement of alactate anaerobic abilities, exercises, allowing to improve alactate and lactate anaerobic abilities in parallel, exercises, contributing to the improvement of lactate anaerobic abilities, and exercises, allowing to improve lactate anaerobic and aerobic abilities in parallel, led to an increase in the level of development of special endurance of swimmers with hearing impairment.*

*Keywords: Deaf sport, swimming, endurance, anaerobic endurance*

### References

*1. Surdlimpijskij komitet Rossii: ofic. sajt.– URL: <https://deaflymp.ru/> (data obrashcheniya: 03.03.2024).– Tekst: elektronnyj.*

УДК 316.7

## **ФУНКЦИИ КУЛЬТУРНОГО КОДА В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ (НА ПРИМЕРЕ XXVII ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2013 ГОДА В Г. КАЗАНЕ)**

Манзюк Е.В., Коренева М.В.

*Аннотация. Данная статья посвящена феномену «культурного кода» на церемонии открытия XXVII Всемирной летней Универсиады в 2013 году в г. Казане, что на современном этапе способствует повышению национальной идентичности под влиянием популяризации спорта в массовом сознании и культуре. Культурный код имеет высокий воспитательный*

*потенциал, а церемонии открытия и закрытия являются платформой для его трансляции. В работе освещены функции культурного кода и его значение для международного спортивного и олимпийского движения.*

**Ключевые слова:** международное спортивное и олимпийское движение, церемония открытия, Всемирная летняя универсиада, культурный код

**Введение.** В настоящее время наблюдается процесс девальвации культуры, то есть её обесценивания. В связи с этим, одной из наиболее актуальных тем, обсуждаемых в России, стало значение культурного кода. Формированию нравственно-эстетического мировоззрения может отвечать углубленное изучение культурного аспекта наследия олимпийских церемоний в нашей стране, которые транслируют национальный «культурный код». Интерес представляет понятие «культурного кода», связь олимпийских церемоний с ним и его функции в международном спортивном и олимпийском движении.

**Основная часть.** Культурный код – это система передачи культурного наследия из поколения в поколение через определенную комбинацию смыслов и символов, выраженных в системах образов, звуков, сигналов, включая искусство, религию, традиции и ритуалы, нормы и правила, созданные в ходе развития общества [2].

Международное спортивное и олимпийское движение оказывает сильное влияние как на национальную аудиторию каждой страны, так и на весь мир в целом. Транслировать культурный код можно через символику и атрибутику игр, форму сборных команд и церемонии открытия и закрытия игр.

Наша страна в XXI веке уже проводила на своей территории XXVII Всемирную летнюю Универсиаду в 2013 году в г. Казане, XXII Олимпийские зимние игры в 2014 году в г. Сочи, XXIX Всемирную зимнюю Универсиаду в 2019 году в г. Красноярске. Это те спортивные события, где в церемониях открытия и закрытия сделан акцент на культурную самобытность народов России и их цивилизационное единство [4].

Сейчас в Российской Федерации наблюдается тенденция к повышению национальной идентичности под влиянием популяризации спорта в массовом сознании и культуре. Актуальность обусловлена тем, что культурный код, демонстрируемый в церемониях открытия и закрытия студенческих игр имеет высокий воспитательный потенциал для участников и зрителей соревнований.

На основе анализа научно-методической литературы изучен опыт организации международных спортивных событий на территории нашей страны, который позволил проследить, какие культурные коды транслировались во время проведения церемонии открытия и закрытия на XXVII Всемирной летней Универсиаде в 2013 году в Казане, какие функции они выполняли и какое значение могли бы иметь в системе международного спортивного и олимпийского движения.

Оценка результатов сравнительно-сопоставительного анализа позволила провести исследование содержательного аспекта функций и значения культурного кода на XXVII Всемирной летней Универсиаде в 2013 году в Казане, который изложен в таблице 1.

**Таблица 1. – Содержательный аспект функций и значений культурного кода на XXVII Всемирной летней Универсиаде в 2013 году в г. Казане**

Название события	«Культурный код»	Функция	Значение
XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в г. Казане	1) Основание Казани (крылатый дракон символ герба Казани). 2) «Золотой век» волжских болгар (город мастеров). 3) Легенда о названии города (кипящий чан, летопись рода, ведущая рассказ посредством танца и костюма). 4) Мифологический рассказ о сказках Пушкина и Ершова (у Лукоморья дуб зелёный, духи природы, царевна Лебедь и коршун, Царица Ночи).	Познавательная	Передача исторических и культурных ценностей страны на международной арене
XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в г. Казане	5) Наука (паровоз отца и сына Черепановых, самолет Можайского, вертолет Сикорского, тепловой двигатель Ползунова, электролампочка Яблочкова, радио Попова). 6) Историческая страница XX века (школьный вальс, затишье и колокольный реквием). 7) Будущее (космос, Юрий Гагарин и современные космонавты, передавшие своё приветствие с Международной космической станции).	Познавательная	Передача исторических и культурных ценностей страны на международной арене
XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в г. Казане	Девиз «U Are The World» имеет два значения: «Ты – это мир» и «Универсиады – это целый мир». Парад спортсменов – под мелодии русских композиторов. Эпоха компьютеризации, интернета и мультимедийности (тысячи сфер на арене и у зрителей на трибунах как символ всеобщего объединения людей в разных странах посредством социальных сетей).	Дипломатическая	Улучшение отношений с другими странами и устранения политических напряженностей
	Стихотворение Габдуллы Тукая «Туган тел» («Родной язык») в сопровождении видеоряда.	Коммуникативная	Передача информации, включая язык, жесты, манеру общения, и другие знаковые системы

Название события	«Культурный код»	Функция	Значение
XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в г. Казане	Шествие народов России - яркие образы персонажей из мифов, легенд и сказок народов России – Птицы-тройки, Бабы-яги, Жар-птицы, Зиланта. Шествие народов России под музыкальный калейдоскоп из мелодий русских, татарских, адыгейских, карельских, мордовских, тувинских, саамских, эвенкийских народных песен.	Идентификационная	Формирование самоидентификации
	Медиапортрет Казани: с одной стороны, образ «спортивной столицы», с другой - яркий, мультикультурный город с богатой историей.	Имиджевая	Способствует укреплению имиджа регионов и привлечение туристов

Согласно данным, представленным в таблице 1, можно сделать вывод о том, что культурный код важная составляющая церемонии открытия и закрытия XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в Казане, так как он отражает уникальные традиции, обычаи и историю страны-хозяйки. Эти церемонии позволяют показать миру богатство культурного наследия и талантов данной страны, а также способствуют укреплению международных связей. Культурный код также может быть использован для передачи определенных ценностей и символов, что способствует созданию неповторимой атмосферы и формированию образа страны в глазах мирового сообщества.

**Выводы.** Значение культурного кода для международного спортивного и олимпийского движения велико, в связи с его влиянием на укрепление общечеловеческих ценностей, формирование культурной идентичности и развитие международного взаимопонимания. Олимпийские церемонии становятся платформой для презентации традиций, обрядов, музыки, танцев и других аспектов культуры, что способствует созданию межкультурного диалога, обмена опытом и традициями, что стимулирует развитие спортивного сообщества как фактора международного сотрудничества. Кроме того, культурный код оказывает влияние на формирование этических и моральных норм в спорте, способствуя созданию более человеческого и уважительного отношения между участниками и болельщиками, что является важным для развития спорта как глобального явления.

Таким образом, несмотря на территориальные и этнокультурные различия, церемонии открытия и закрытия национальных мегасобытий объединяют людей,

благодаря их созидательным истокам, жизнеутверждающим ценностям семьи и рода, эстетическим и нравственным идеалам.

### Литература

1. Акопов, С. В. Национальная идентичность и инновационная символическая политика Сочи–2014 / С.В. Акопов // Управленческое консультирование. - 2013. - №4. – С.25-30.

2. Емельянова, А. И. Роль культурных кодов в формировании культурной идентичности / А. И. Емельянова, Е. П. Ковалевич, Н. В. Паперная // Историко-педагогические чтения. – 2022. – № 26. – С. 41-48.

3. Еремина, Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – № 1. – С. 225-228.

4. Коренева, М. В. Церемония открытия XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в Сочи: история, особенности и факты/ М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, О.В. Шпырня // Научный вестник ЮИМ. – 2020. – №1. – С.105-110.

5. Мельникова, Н. Ю. Проблемы спорта в современном мире / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, В. В. Мельников // Олимпийский бюллетень. – Москва, 2018. – С. 210-215.

*Манзюк Екатерина Вадимовна, магистрант 1 курса кафедры, Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования, ekaterina\_manzyuk@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта ГЦОЛИФК».*

*Коренева Мария Вадимовна, к.п.н., доцент, доцент кафедры Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования, maria\_koreneva@list.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *FUNCTIONS OF THE CULTURAL CODE IN THE INTERNATIONAL SPORTS AND OLYMPIC MOVEMENT (BASED ON THE EXAMPLE OF THE XXVII WORLD SUMMER UNIVERSIAD 2013 IN KAZAN)*

*Manzyuk Ekaterina Vadimovna, 1st year Master student of the History of Civilization, Physical Education, Sports and Olympic Education Department, ekaterina\_manzyuk@mail.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Koreneva Maria Vadimovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the History of Civilization, Physical Education, Sports and Olympic Education Department, maria\_koreneva@list.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. This article is devoted to the phenomenon of «cultural code» at the opening ceremony of the XXVII World Summer Universiade of 2013 in Kazan, which at the present stage helps to increase national identity under the influence of the popularization of sports in mass consciousness and culture. The cultural code has a high educational potential, and the opening and closing ceremonies are a platform for its broadcast. The functions of the cultural code and its significance for the international sports and Olympic Movement are highlighted in the work.*

*Keywords: international sports and Olympic Movement, opening ceremony, World Summer Universiade, cultural code*

#### References

1. Akopov, S.V. *National identity and innovative symbolic policy of Sochi–2014* / S.V. Akopov // *Management consulting*. – 2013. – No. 4. – P.25-30.
2. Emelyanova, A. I. *The role of cultural codes in the formation of cultural identity* / A. I. Emelyanova, E. P. Kovalevich, N. V. Papernaya // *Historical and pedagogical readings*. – 2022. – No. 26. – P. 41-48.
3. Eremina, E.A. *Olympic ceremony - experience, problems, prospects* / E.A. Eremina, I.V. Makrushina, V.A. Ilyicheva // *Physical culture and sport. Olympic education*. – 2019. – No. 1. – P. 225-228.
4. Koreneva, M.V. *Opening ceremony of the XXII Olympic Winter Games 2014 in Sochi: history, features and facts* / M.V. Koreneva, N.S. Leontyeva, L.S. Leontyeva, O.V. Shpyrnya // *Scientific Bulletin of YuIM*. – 2020. – No. 1. – P.105-110.
5. Melnikova, N. Y. *Problems of sports in the modern world* / N. Yu. Melnikova, A. V. Treskin, V. V. Melnikov // *Olympic Bulletin*. – Moscow, 2018. – P. 210-215.

УДК 37.015.4(075.8)

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Манцурова Т.В., Киселева Е.В.

*Аннотация.* Эффективность процесса физического воспитания подростков во многом зависит от характера складывающихся отношений с одноклассниками. Определение в этой связи уровня межличностной конфликтности подростков и его коррекция представляется актуальной задачей. В ходе реализации экспериментальной программы на основе разработанных педагогических условий с помощью средств физической культуры в сочетании с проведением специальной работы на классных часах и внеурочных спортивных стартах зафиксировано снижение межличностной конфликтности подростков.

*Ключевые слова:* межличностный конфликт, уровень конфликтности, процесс физического воспитания в школе, подростки

**Введение.** Успешность педагогического процесса на уроках физической культуры со школьниками подросткового возраста во многом зависит от характера сложившихся взаимоотношений в коллективе класса. Работы многих ученых свидетельствует о значимости формирования положительных взаимодействий среди подростков, обучающихся в одном школьном коллективе (С.В. Баныкина [2], Т.В. Драгунова [3] и др.).

Причины возникающих конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии подростков и формы проявления межличностных конфликтов одноклассников в значительной мере определяются возрастом школьников. Для данного возрастного этапа развития ребенка характерны: проявление «чувства

взрослости», стремление отстаивать свое «Я» зачастую в форме конфронтации, повышенной эмоциональности [1, 3].

Учащиеся средних классов – подростки отличаются высокой чувствительностью и специфическим восприятием себя в той конфликтной ситуации, в которой они находятся. Снижение уровня межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры является сложной психолого – педагогической задачей, требующей от учителя не просто повышенного внимания к подросткам, но и владения педагогом специальными конфликтологическими знаниями и умениями, развитой эмпатией и педагогическим тактом [4]. Однако, работ, посвященных рассмотрению вопросов снижения межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры в общеобразовательной школе выполнено недостаточно, что и определяет актуальность нашего исследования.

Целью предпринятого нами исследования явилось определение педагогических условий снижения уровня межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Для достижения цели и решения задач работы нами были использованы следующие педагогические и психологические методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическая беседа, психологическое тестирование (методика определения уровня межличностной конфликтности Б.А. Бабаяна), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было проведено на базе ГБОУ «Школа №2200» г. Москвы. В нем приняли участие учащиеся двух 8-х классов (12-14 лет), которые составили экспериментальную и контрольную группы (ЭГ и КГ). В ЭГ входило 26 учеников (мальчики – 11, девочки – 15), в КГ – 24 учащихся (мальчики – 10, девочки – 14); и учитель физической культуры.

**Основная часть.** Педагогический эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе с помощью методики Б.А. Бабаяна были определены показатели уровней групповой конфликтности. По мнению 65% членов ЭГ и 54% членов КГ межличностные конфликты в классах подростков происходят «часто». Подсчитанные индексы частоты конфликтов в ЭГ – 1,52, в КГ – 1,542 (при диапазоне индекса от 0 до 2) – свидетельствуют об уровне группой конфликтности «выше среднего» в обоих классах. Нами была произведена оценка индивидуальной конфликтности ( $J_{и.к.}$ ) каждого испытуемого. В ЭГ мы зафиксировали  $J_{и.к.}$  в диапазоне от 0,05 до 1,29, в КГ – от 0,08 до 1,32 (при отсутствии достоверных различий ( $P > 0,05$  при  $U_{эмн} = 288$ , где  $U_{крит} = 226$ )), значения данных индексов согласуются со значением групповых индексов. В зависимости от зафиксированного уровня индивидуальной конфликтности мы разделили каждый класс на 3 подгруппы: первая (К1) – учащиеся с конфликтностью выше среднего значения, вторая (К2) – учащиеся с конфликтностью среднего уровня, третья (К3) – учащиеся с низкой конфликтностью. В таблице 1 приведены сравнительные показатели диапазонов индекса индивидуальной конфликтности у учащихся, отнесенных к трем группам (до и после проведения педагогического эксперимента).

**Таблица 1. – Сравнительные показатели диапазонов индекса индивидуальной конфликтности у учащихся, отнесенных к трем группам (до и после проведения педагогического эксперимента)**

Параметры	ЭГ		№ группы	КГ	
	до	после		до	после
Кол-во уч-ся (%)	15	4	К1	25	25
Диапазон показателей $J_{и.к}$	1,05 - 1,29	0,94		0,93 - 1,31	1,01 – 1,35
Кол-во уч-ся (%)	39	39	К2	37	42
Диапазон показателей $J_{и.к}$	0,57 – 0,87	0,53 – 0,83		0,55 – 0,90	0,50 – 0,88
Кол-во уч-ся (%)	46	57	К3	38	33
Диапазон показателей $J_{и.к}$	0,05 -0,48	0 – 0,48		0,08 -0,49	0,08 – 0,48

Следует отметить значительное уменьшение количества учащихся с конфликтностью выше среднего уровня и увеличению числа учащихся с низкой конфликтностью в экспериментальной группе по сравнению с контрольной к концу эксперимента.

На основе изучения литературных источников, обобщения результатов психологического тестирования, осуществленного в начале педагогического эксперимента, были разработаны педагогические условия снижения уровня межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры, среди них следующие:

- для каждого урока должны быть запланированы задачи, связанные со снижением уровня конфликтности среди подростков, и необходима последовательная реализация данных задач в процессе проведения урока;
- при формулировании задач урока должны быть учтены возрастные и индивидуально-психологические особенности учащихся, доминирующий стиль поведения подростка в межличностных конфликтах с одноклассниками;
- при проведении урока (во всех его частях) следует поощрять стремление обучающихся самостоятельно распределяться по парам для совместной работы;
- учителю физической культуры необходимо постоянно поощрять помощь, чуткость и терпимость каждого подростка к своим одноклассникам;
- следует поощрять проявления активности и интереса подростков к участию в играх на сплочение;
- необходимо стимулировать учащихся к анализу сути и регулированию сложившихся межличностных конфликтов в классе в процессе проведения урока.

На втором этапе педагогического эксперимента на основе выделенных педагогических условий была разработана экспериментальная программа, которая была реализована в ходе 13-ти уроков физической культуры, 3-х классных часов и внеклассного мероприятия – турнира по волейболу в экспериментальной группе. Содержание программы было направлено на снижение межличностной конфликтности средствами подвижных игр на сплочение, выполнением упражнений в парах, командной игрой в волейбол.

На третьем этапе педагогического эксперимента была осуществлена повторная психолого-педагогическая диагностика уровней конфликтности в обоих классах. По мнению 65% членов ЭГ межличностные конфликты стали редким явлением в классе, а 8% учащихся считают, что конфликты в классе не возникают. При этом 54% членов КГ по-прежнему считают, что межличностные конфликты в классе происходят «часто». Подсчитанные индексы частоты конфликтов в ЭГ – 1,31, в КГ – 1,52 (при диапазоне индекса от 0 до 2) – что свидетельствуют о понижении до среднего уровня групповой конфликтности в ЭГ и отсутствии изменений данного показателя в КГ. В ЭГ мы зафиксировали  $J_{и.к.}$  в диапазоне от 0 до 0,94, в КГ – от 0,08 до 1,35 ((табл. 1) при наличии достоверных различий ( $P < 0,05$  при  $U_{эмт} = 189$ , где  $U_{крит} = 226$ )), значения данных индексов согласуются со значением групповых индексов.

**Выводы.** В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научной и учебно-методической литературы позволил разработать педагогические условия снижения межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры.

2. На основе педагогических условий была разработана экспериментальная программа по снижению уровня конфликтности среди учащихся.

3. Оценка динамики показателей свидетельствует об эффективном влиянии реализованной экспериментальной программы на показатели уровня личностной и групповой конфликтности среди подростков.

4. Нами были разработаны практические рекомендации для учителей по применению педагогических условий по снижению уровня межличностной конфликтности подростков на уроках физической культуры.

### Литература

1. Ататжаниян, Э.Г. Межличностные конфликты в школе / Э.Г. Ататжаниян // Научные вести. – 2022. – Т. 2, № 43. – С. 23-30.

2. Банькина, С.В. Конфликты в современной школе / С.В. Банькина. – М.: Либроком, 2012. – 278 с.

3. Драгунова, Т.В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология / Т.В. Драгунова. – М.: Академия, 2011. – 356 с.

4. Сапонова, Ю.А. Формирование умений подростков предупреждать межличностные конфликты на уроках физической культуры как компонент социализации школьников / Ю.А. Сапонова, Е.В. Киселева // Молодежная политика: история, теория, практика: Сборник научно-методических материалов VII Межвузовской научно-практической конференции. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 220–225.

*Манцурова Татьяна Валерьевна, студент 4 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, e-mail: mantsurovatania@yandex.ru*

*Киселева Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент*

кафедра педагогики ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, e-mail: elenakisely@yandex.ru

## PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR REDUCING THE LEVEL OF INTERPERSONAL CONFLICT IN ADOLESCENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Mantsurova Tatyana Valerievna, 4th year undergraduate student, specialty 44.03.01 "Pedagogical Education", profile "Physical Education", Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russian Federation, Moscow, e-mail: mantsurovatania@yandex.ru

Kiseleva Elena Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian university of sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow, e-mail: elenakisely@yandex.ru

*Abstract.* The effectiveness of the process of physical education of adolescents largely depends on the nature of the developing relationships with classmates. In this regard, determining the level of interpersonal conflict in adolescents and its correction seems to be an urgent task. During the implementation of the experimental program based on the developed pedagogical conditions with the help of physical education means in combination with special work during class hours and extracurricular sports competitions, a decrease in interpersonal conflict in adolescents was recorded.

*Keywords:* interpersonal conflict, level of conflict, process of physical education at school, adolescents

### References

1. Atazhanyan, E.G. *Mezhlichnostnye konflikty v shkole* / E.G. Atazhanyan // *Nauchnye vesti*. – 2022. – T. 2, № 43. – S. 23-30.
2. Banykina, S.V. *Konflikty v sovremennoj shkole* / S.V. Banykina. – M.: Librokom, 2012. – 278 s.
3. Dragunova, T.V. *Psihologicheskie osobennosti podrostka. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psihologiya* / T.V. Dragunova. – M.: Akademiya, 2011. – 356 s.
4. Saponova, YU.A. *Formirovanie umenij podrostkov preduprezhdat' mezhlichnostnye konflikty na urokah fizicheskoy kul'tury kak komponent socializacii shkol'nikov* / YU.A. Saponova, E.V. Kiseleva // *Molodezhnaya politika: istoriya, teoriya, praktika: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov VII Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – M.: RUS «GCOLIFK», 2023. – S. 220–225.

УДК 37.013.75

## ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 8-9 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕРВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Матвеева М.Д., Табакова Е.А.

*Аннотация.* В статье представлена методика развития общей физической подготовленности начинающих пловцов 8-9 лет посредством интервальных тренировок в зале. Доказано, что в процессе применения тренировок с прерывистыми повторяемыми воздействиями на функциональные системы организма улучшается способность освоения техники плавания стилем кроль на груди, из-за более высокой готовности организма ребенка

к освоению движений.

**Ключевые слова:** плавание, интервальная тренировка у детей, общая физическая подготовленность

**Введение.** Рост скорости освоения техники плавания напрямую зависит от общей физической подготовленности, готовности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы детей. Плавание считается особым видом физической активности, потому что на организм ребенка происходят особые воздействия, связанные с движениями в воде. При данном виде физической активности, с одной стороны, идет развитие организма посредством физических упражнений, а с другой – укрепление нервной системы из-за благоприятного воздействия водной среды. Во многих учреждениях, где дети проходят подготовку по плаванию, применяется традиционная методика обучения спортивным способам плавания, задачами которой является всестороннее гармоническое развитие физических качеств, профилактика болезней, в том числе опорно-двигательного аппарата, закаливание, воспитание детей в духе спорта и физической культуры, воспитание спортивного резерва страны [1].

Идеальный возраст для начала обучения плаванию считается 7 лет. Однако далеко не все дети попадают с спортивную секцию в этом возрасте по разным причинам. Дети, пропустившие отбор в спортивную школу или секцию в 7 лет, так же являются спортивным резервом страны и имеют потенциал в данном виде спорта.

**Цель исследования:** предполагается, что целесообразно разработать такую методику обучения плаванию, а также развития общей физической подготовленности, которая позволит группе позднего набора наверстать упущенное за 1-2 года и сравняться в уровне физической подготовленности с детьми, уже имеющими спортивный опыт.

Для увеличения уровня общей физической подготовленности, на базе которой обучение плаванию должно пройти гораздо быстрее, может быть использована интервальная тренировка на суше, направленная на развитие разных групп мышц и развитие функциональной базы детей. Использование метода интервальных упражнений позволяет в более короткий срок, по сравнению с традиционными способами, развить общую физическую подготовленность организма ребенка к нагрузкам.

Обучение плаванию детей имеет свою специфику. Любой двигательный акт, который нужно сформировать у ребенка можно сформировать лишь на основе уже существующих физиологических механизмов движений. Поэтому при обучении плаванию необходимо учитывать и использовать уже существующие у ребенка двигательные стереотипы, а также уровень физиологического развития. И несомненно, применения различных интервальных упражнений на суше будет обогащать двигательный опыт обучающихся, что положительно отразится на их способность к освоению движений, выполняемых при плавании.

**Актуальность** данной темы состоит в том, что перспективы рассматриваемой возрастной группы часто недооцениваются в практике

спортивного плавания. Возрастной период 8-9 лет является более благоприятным для обучения спортивным способам плавания, чем возраст 7 лет, потому, что в 7 лет занимающиеся еще не обладают достаточным двигательным опытом для освоения спортивных способов плавания. Именно поэтому более ранний возраст рекомендован для оздоровительного плавания, обучения дыханию и разнообразным имитационным гребковым движениям. Именно поэтому обучение спортивным способам плавания возможно начинать в более позднем возрасте, рассматриваемом в нашей статье.

При построении данной тренировочной программы в возрастной группе 8-9 лет, учитывались особенности морфофункционального развития детей этого возраста. В комплексе упражнений применены только упражнения с собственным весом, выполнение которых в высоком темпе будет сопровождаться повышением ЧСС до уровня умеренной интенсивности.

В комплекс упражнений вошли упражнения общеразвивающего характера, которые направлены на развитие необходимых для плавания мышечных групп, чтобы нагрузка, выполняемая на тренировках в зале, имела высокую степень переноса полезного эффекта на упражнения, выполняемые школьниками в воде.

При составлении методики повышения общей физической подготовленности пловцов 8-9 лет с применением интервальных упражнений рекомендуется учитывать следующие аспекты:

1. Важно правильно дозировать нагрузку, чтобы не ввести испытуемых в состояние переутомления. Так как детям будет сложно производить максимальный темп движений на каждой станции круговой тренировки, частота их пульса должна составлять 80-85% от максимума.

2. Чередовать циклические упражнения (такие как бег на месте с высоким подниманием бедра) с обще развивающими упражнениями (такими как приседания, отжимания) чтобы правильно распределить нагрузку разной направленности на протяжении тренировки.

3. Исходя из теории и методики физической культуры целесообразно применять в тренировке только упражнения с собственным весом.

4. Необходимо внесение разнообразных упражнений в комплекс, выполняемый на тренировке. А также внесение соревновательного момента, для придания занятиям эмоциональной окраски.

**Задачи и организация исследования.** Исследование проводилось на группе из 12-17 человек 8-9 лет, которые имели опыт занятий плаванием на базе других бассейнов и не проходили комплексную программу обучения плаванию. Подразумевается, что они имеют представление о водной среде и не страдают страхом воды. Так же при наборе детей в группу приветствовался их опыт занятий в других спортивных секциях, и обладание большим двигательным опытом. В ходе исследования, группа выполняла две- три тренировки по 45 минут на воде и одну интервальную круговую тренировку в неделю. Интервальная тренировка в зале была расположена между тренировками на воде, для того, чтобы не ввести детей в состояние переутомления. Комплекс упражнений немного менялся каждую

тренировку, чтобы внести разнообразие в тренировочный процесс и повысить интерес к занятиям. Комплекс упражнений, представленный в основной части занятия, был разделен на отрезки выполнения упражнений – 20 секунд и отдых – 10 секунд. Одна серия тренировки будет составлять 3 минуты, (то есть 6 упражнений за серию), а отдых между ними 5-6 минут.

**Основная часть.** Общая физическая подготовленность измерялась проведением пяти тестов разной направленности, в которые вошли: бег на дистанцию 1000 метров, прыжки на скакалке за 30 секунд, выкрут в плечевых суставах, сгибание рук из положения упор лежа, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.

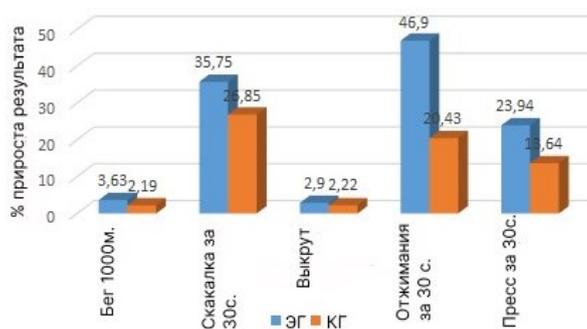
Техническая подготовленность испытуемых оценивалась по 5 показателям: длина шага, длина скольжения, работа рук, работа ног, согласованность работы рук и ног.

Каждый из критериев оценивался по 5 бальной шкале двумя тренерами-преподавателями. Из данных оценок был выведен средний показатель.

**Таблица 1. – Результаты тестирования физической подготовленности детей 8-9 лет**

Контрольные упражнения	Величина прироста, %	
	КГ n = 12	ЭГ n = 17
1. Бег 1000 м	2,19	3,63
2. Прыжки на скакалке за 30 с, кол-во раз	26,85	35,75
3. Выкруты, кол-во раз	2,22	2,90
4. Сгибание-разгибание рук из положения упор лежа, кол-во раз	20,43	46,90
5. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	13,64	23,94

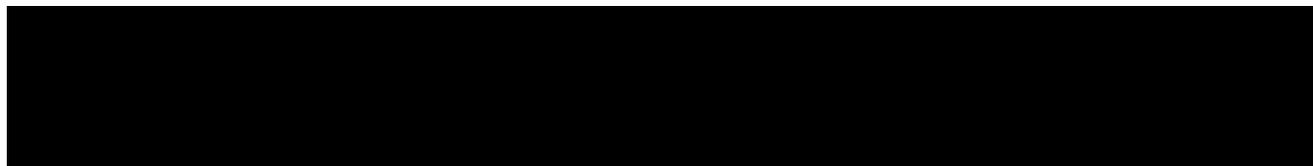
Из данных, приведенных в таблице, можно сделать вывод, что процент прироста результата в контрольных тестах выше у ЭГ. Это доказывает, что общая физическая подготовленность данной группы растет быстрее, чем у представителей противопоставляемой группы. Самая большая разница между результатами в группах видна в тесте «Сгибание рук из положения упор лежа». Незначительная разница в приростах наблюдается в упражнении на гибкость – «Выкрут в плечевых суставах».



**Рисунок 1 – Сравнение прироста результатов в контрольных тестах в ЭГ и КГ в %.**

Было просчитано изменение оценки техники плавания в обеих группах в процессе проведения эксперимента. Сравнение данных изменения техники плавания способом кроль на груди представлено в таблице 4.

Таблица 4. – Сравнение изменения технической подготовленности испытуемых в КГ и ЭГ



Из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод, что прирост технической подготовленности у испытуемых в ЭГ в среднем выше, чем у испытуемых КГ.

**Выводы.** Выявлена динамика показателей общей физической подготовленности пловцов 8-9 лет под влиянием использования комплекса интервальных упражнений. Прирост результата в контрольном тесте «Сгибание-разгибание рук из положения упор лежа» составил 46% в ЭГ и всего 20% в КГ. В контрольном упражнении, направленном на гибкость «Выкрут в плечевых суставах» разница в приростах незначительна.

Изменение уровня физической подготовленности способствовало совершенствованию двигательных способностей, важных для оптимизации темпов освоения техники плавания способом кроль на груди у детей 8-9 лет.

### Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебное пособие / Н.Ж. Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 156 с.
2. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование/ сб. ст. Междун. научно-практической конф. Краснодар: КГУФКСТ, – 364 с. А.В. Момент, Высокоинтенсивные интервальные тренировки в контексте физического воспитания и оздоровление детей / ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», г. Псков, Россия - стр. 203-205
3. Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / В.К Петрова, Ю.С. Ванюшин. – Казань: КФУ, 2014. – 140 с.

*Матвеева Марина Дмитриевна, студент кафедры теории и методики спортивного, синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, mstveevamarina273@yandex.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Табакова Елена Анатольевна, доцент кафедры теории и методики спортивного, синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, chair.swimsport@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

## INCREASING GENERAL PHYSICAL FITNESS SWIMMERS 8-9 YEARS OLD USING INTERVAL EXERCISES

*Matveeva Marina Dmitrievna? Student of Department of sports and synchronized swimming, diving, aqua aerobics and water polo, mstveevamarina273@yandex.com , Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Tabakova Elena Anatolevna, PhD, associate of Department of sports and synchronized swimming, diving, aqua aerobics and water polo, chair.swimsport@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. The article presents a method for developing the general physical performance of beginning swimmers aged 8-9 years through interval training in the gym. It has been proven that in the process of using training with intermittent repeated impacts on the functional systems of the body, the ability to master the technique of swimming in the front crawl style improves, due to the higher readiness of the child's body to master the movements.*

*Keywords: swimming, interval training in children, general physical fitness*

### References

1. Bulgakova, N.ZH. *Plavaniye: uchebnoye posobiye / N.ZH. Bulgakova – M.: Fizkul'tura i sport, 2015. – 156 s*

2. *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpiyskoye obrazovaniye/ kb. st. Mezhdun. nauchno-prakticheskoye konf. Krasnodar: KGUFKST, – 364 s.A.V. Moment, Vysokointensivnyye interval'nyye trenirovki v chetvertom fizicheskom vospitanii i ozdorovlenii detey / FGBOU VO «Pskovskiy gosudarstvennyy universitet», g. Pskov, Rossiya - str. 203-205*

3. *Petrova V.K. Adaptatsiya serdtsa rastushchego organizma k funktsional'nym nagruzkam: monografiya / V.K Petrova, YU.S. Vanyushin. – Kazan': KFU, 2014. – 140 s.*

УДК 615.825

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ СО СКОЛИОЗОМ 2 СТЕПЕНИ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

Мелехина М.С., Севостьянова Е.В.

*Аннотация. В статье представлены результаты исследования средств и методов, применяемых в рамках курса лечебной физической культуры для школьников 10-12 лет со сколиозом 2 степени в условиях реабилитационно-образовательного центра. В данном курсе применялись следующие средства и формы лечебной физической культуры: лечебная гимнастика, дыхательные упражнения, дозированная ходьба, лечебное плавание, самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, лечебный массаж.*

*Ключевые слова: лечебная физическая культура, сколиоз 2 степени, лечебная физическая культура для школьников 10-12 лет, лечебная гимнастика*

**Введение.** Одной из актуальных проблем в мировой практике является сколиоз, или искривление позвоночника. Это серьезное прогрессирующее

заболевание, которое сопровождается поражением внутренних органов и нервной системы [1, 2, 4, 5]. Сколиоз приводит к физической неполноценности и вызывает серьезные психические страдания из-за значительных косметических дефектов. Болезнь вызывает значительное многоплоскостное искривление позвоночного столба, что влияет на внешний вид пациента, нарушает работу сердца, легких и может привести к инвалидности. Известно, что при сколиозе страдают нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы, а также желудочно-кишечный тракт [3, 6, 7].

**Цель исследования:** повысить эффективность курса лечебной физической культуры у школьников 10-12 лет со сколиозом 2 степени.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, оценка нарушений осанки и ОДА (соматоскопия), оценка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (двигательные тесты), оценка мышечной силы (кистевая динамометрия), оценка психоэмоционального состояния пациента (опросник САН), методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе реабилитационно-образовательного центра №76 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы с сентября 2023 года по март 2024 года. Особенность данного центра заключается в том, что дети учатся и проживают в центре 5 дней в неделю, а программа реабилитации включена в учебный процесс. В исследовании приняли участие 12 мальчиков 10-12 лет с диагнозом сколиоз 2 степени. Диагноз был подтвержден контрольным рентгеновским снимком после обследования врача ортопеда. Критерии включения: мужской пол, возраст 10-12 лет, сколиоз 2 степень, С образный грудной.

**Основная часть.** Курс ЛФК школьников 10-12 лет со сколиозом 2 степени в условиях реабилитационно-образовательного центра включал в себя 3 периода. **В вводном периоде** (продолжительность 3 месяца), решались основные задачи: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование навыка правильной осанки, улучшение психоэмоционального состояния. В данном периоде были применены следующие *средства и формы ЛФК*: УГГ, ОРУ: на все мышечные группы с предметами и на снарядах, на координацию. Дыхательные упражнения: статические, динамические. Специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Специальные упражнения: ассиметричные, деторсионные упражнения, укрепление мышц спины ягодич и брюшного пресса. Элементы подвижных игр, обеспечивающих правильную осанку и воспитание координационных способностей. Лечебное плавание 1 раз в неделю по 30 минут. Лечебный массаж 3 раза в неделю, по 30 минут. Физиотерапия: магнитотерапия 5 дней в неделю по 10-15 минут. **В основном периоде** (продолжительность 4 месяца) решались следующие задачи: укрепление сердечно-сосудистой системы и дыхания, активная целенаправленная коррекция сколиоза, укрепление патологически-измененных структур связочно-мышечного аппарата, развитие силы и выносливости мышц,

создающих «мышечный корсет». В данном периоде УГГ выполняется ежедневно, меняется соотношение ОРУ ДУ 2:1. В ЛГ соотношение ОРУ ДУ СУ 1:3:1. В лечебном плавании увеличивается количество занятий в неделю до трёх раз и добавляется стиль плавания «кроль на спине». В физиотерапии применяется электростимуляция 5 раз в неделю по 10-15 минут электростимуляция мышц спины. Добавляется дозированная ходьба 5 раз в неделю 30 мин в среднем темпе. **В заключительном периоде** (продолжительность 3 месяца) решались следующие задачи: увеличение общей выносливости организма, нормализация функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тренировка мышечно-суставного чувства и координационных возможностей, повышение тренированности организма. Добавляется дыхательная гимнастика 3 раза в неделю по 10-15 минут, включающая в себя обучение диафрагмальному и грудному дыханию.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Под влиянием комплексного применения средств ЛФК у пациентов наблюдались следующие результаты по показателям соматоскопии. «Расположение надплечий на одном уровне» улучшилось на 37,9%, «расположение лопаток на одном уровне», улучшилось на 38,4%. Показатель «уровень развития мускулатуры» до курса ЛФК имели показатель 3,16 балла, что говорит о сниженном объеме и упругости мышечной системы. После курса ЛФК показатель изменился на 2,33 балла, что говорит о хорошем объёме и укреплении мышц. Полученные данные статистически достоверные ( $p \leq 0,05$ ).

В тесте на удержание мышц живота показатели повысились на 50% т.е. средний результат теста увеличился на 0,9 сек, что показывает хорошую динамику силовой выносливости мышц брюшного пресса. После проведенного курса ЛФК в тесте на удержание мышц спины наблюдалось улучшение показателей на 0,7 секунд больше (45,5%). Результаты при проведении динамометрии в начале курса показали в среднем 11,08 кг. в левой и правой руке, после курса этот результат увеличился на 27,7%.

В ходе педагогического эксперимента оценивалось состояние испытуемых с помощью опросника САН. Показатели «самочувствия» улучшились на 45%, «активности» на 55% и «настроения» на 44%. Полученные результаты являются статистически достоверными ( $p \leq 0,05$ ).

**Выводы.** Достоверно значимые изменения полученных данных в ходе исследования доказали эффективность применения разработанного курса лечебной физической, что способствовало улучшению психоэмоционального состояния, укреплению мышечного корсета, увеличению подвижности позвоночного столба, повышению силы мышц брюшного пресса и силы мышц спины, способствовать более эффективному решению проблемы коррекции сколиоза 2 степени у школьников 10-12 лет.

### Литература

1. Антипова, В.Г. Лечебная физкультура, как средство коррекции сколиоза / Антипова В.Г., Шамсутдинов Ш.А. // Новинфо – 2017, Т. 2, №61, 377 с

2. Алиев М. Формирование правильной осанки // Алиев М. / Дошкольное воспитание. – 2013. - №2.- С.28-34

3. Диагностика и лечение сколиоза у детей: учеб. пособие / О.Б. Челпаченко, К.В. Жердев, М.М. Лохматов, С.П. Яцык. М.: Деловая полиграфия, 2023. – 100 с. – (Информационные материалы / ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России).

4. Дроздова, В.Н. Лечебная физическая культура при сколиотических заболеваниях позвоночника. СПб, 2013.

5. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов – М.: МЕДпресс-информ, 2015. – С. 384 с.

6. Коваленко, Н.В., Фролов, В.Ю. Сколиоз: диагностика, консервативное лечение, профилактика. СПб, 2013.

7. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. -168 с.

*Мелехина Мария Сергеевна, студент 4 курса очной формы обучения, кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова Серазини РУС «ГЦОЛИФК», e-mail: melexyna.masha\_2002@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Севостьянова Елена Вячеславовна; к.п.н., доцент кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова Серазини РУС «ГЦОЛИФК», e-mail: datura-312@mail.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN AGED 10-12 YEARS WITH SCOLIOSIS OF THE 2ND DEGREE IN A REHABILITATION AND EDUCATIONAL CENTER*

*Melekhina Maria Sergeevna, 4th year full-time student, Department of Physical Rehabilitation, massage and Wellness physical Culture named after I.M. Sarkizov Serazini RUS "GTSOLIFK", e-mail: melexyna.masha\_2002@mail.ru, Russia, Moscow.*

*Sevostyanova Elena Vyacheslavovna, PhD, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture named after I.M. Sarkizov Serazini RUS "GTSOLIFK", e-mail: datura-312@mail.ru, Russia, Moscow.*

*Abstract. The article presents the results of a study of the means and methods used within the framework of a course of therapeutic physical education for schoolchildren aged 10-12 years with scoliosis of the 2nd degree in a rehabilitation and educational center. The following means and forms of therapeutic physical culture were used in this course: therapeutic gymnastics, breathing exercises, dosed walking, therapeutic swimming, self-study, morning hygienic gymnastics, therapeutic massage.*

*Keywords: therapeutic physical education, scoliosis of the 2nd degree, therapeutic physical education for schoolchildren 10-12 years old, therapeutic gymnastics*

#### *References*

*1. Antipova, V.G. Therapeutic physical education as a means of correcting scoliosis / Antipova V.G., Shamsutdinov Sh.A. // Novainfo – 2017, Vol. 2, No. 61, 377 p.*

2. Aliyev M. *Formation of correct posture* // Aliyev M. / *Pre-school education*. – 2013. - No.2. - pp.28-34
3. *Irresponsibility, K.I. Hydro-rehabilitation : studies. the manual of the discipline module "Technology of physical culture and sports activity"* / K.I. Irresponsibility. – 2nd ed., ster. – M. : FLINT : Nauka, 2016. – 346 p.
4. *Diagnosis and treatment of scoliosis in children: studies. the manual* / O.B. Chelpachenko, K.V. Zherdev, M.M. Lokhmatov, S.P. Yatsyk. M. : Business polygraphy, 2023. – 100 p. – (Information materials / FGAIU "NMIC of Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation).
5. Drozdova, V.N. *Therapeutic physical culture in scoliotic diseases of the spine*. St. Petersburg, 2013.
6. Epifanov, V.A. *Restorative treatment for diseases and injuries of the spine* / V.A. Epifanov, A.V. Epifanov – M. : MEDpress-inform, 2015. – p. 384 p.
7. Kovalenko, N.V., Frolov, V.Yu. *Scoliosis: diagnosis, conservative treatment, prevention*. St. Petersburg, 2013.
8. *Therapeutic physical culture in deformations and diseases of the musculoskeletal system in children: an educational and methodical manual* / Comp. N. I. Shlyk, I. I. Shumikhina, A. P. Zhuzhgov; ed. N. I. Shlyk. Izhevsk: Publishing house "Udmurt University", 2014. -168 p.

УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОННОСПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Михайлова Е.О., Титова Г.С.

*Аннотация.* В данной статье мы рассмотрим деятельность конноспортивных клубов и их влияние на развитие спорта. Мы проанализируем основные направления работы клубов, организации территорий для проведения занятий по конному спорту, их роль в обучении и тренировке спортсменов, а также в организации соревнований.

*Ключевые слова:* конный спорт, конноспортивные клубы, обучение, архитектура комплекса, услуги

**Введение.** Конноспортивные клубы являются важной составляющей спортивной индустрии и играют значительную роль в развитии конного спорта. Рост городов, ухудшение экологии, преимущественно сидячим образом жизни большей части населения, в связи с этим у молодых людей начал набирать популярность активный отдых на природе, такой как конные прогулки и конный туризм, такую возможность предоставляют конноспортивные клубы. И хотя на отечественных просторах коневодческих хозяйств немного, найти небольшой спортивный клуб, который бы предоставлял уроки верховой езды для взрослых и детей, не составит труда. Высокие темпы развития новых технологий, ориентированные на расширение сферы деятельности людей влечет за собой изменения во всех сферах человеческой деятельности, в том числе и в архитектуре. Главной задачей архитектора является – создание благоприятной среды пребывания человека.

**Основной текст.** В связи с этим определенный интерес в настоящее время представляет конноспортивный комплекс, превратившийся из

сельскохозяйственного объекта в общественный комплекс со сложнейшей функционально-пространственной организацией. Современные территории конноспортивного (КСК) клуба могут объединять в себе различные функции: сельское хозяйство (постоял лошадей), ветеринарную, зрелищную (проведение соревнования по верховой езде), образовательную, медицинскую, агропромышленную, складскую, жилую, питания, розничной торговли, досугово-развлекательную (рис. 1).

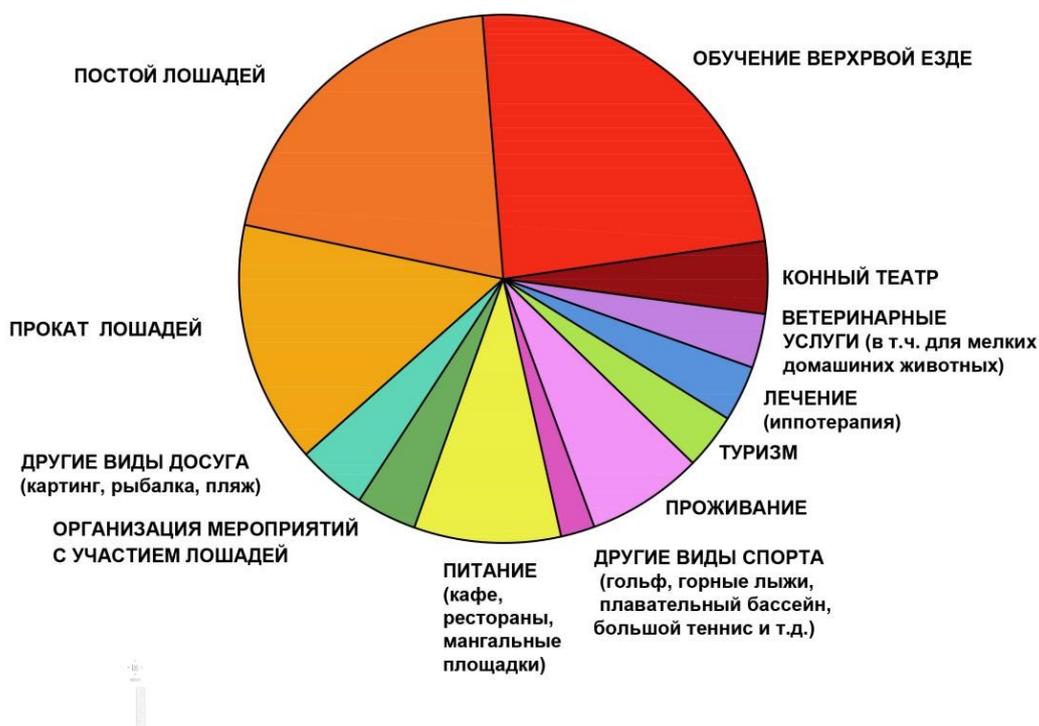


Рисунок 1 – Основные услуги оказываемые КСК

Архитектурно-планировочная структура генеральных планов конноспортивных клубов, как элементов общей архитектурно-пространственной структуры застройки, формируется исходя из состава зданий и сооружений предприятий, на основе общепринятых принципов построения генеральных планов: зонирования территории, блокирования объектов застройки, исключения пересечения потоков гостей клуба, персонала, лошадей и всадников и обеспечения архитектурно-композиционной целостности комплекса [2]. Такое разнообразие на территории конноспортивного клуба позволяет повысить посещаемость молодыми людьми занятий по конному спорту.

Популярные конноспортивные клубы Москвы и Подмосковья предоставляющие услуги занятий конным спортом:

1. Парк «Патриот»
2. КСК «Измайлово»
3. Национальный конный парк «Русь»
4. Большой международный конный клуб «PRADAR»

## 5. КСК «Отрада»

Самый удобный по месту расположения, является конноспортивный комплекс «Битца».

Почти все крупные конноспортивные соревнования проводились именно на площадках этого спорткомплекса. Фактически, «Битца» являлась центром конноспортивной жизни столицы.

На обновленной территории комплекса имеется несколько различных площадок для проведения занятий по конному спорту такие как:

1. Манеж конно-спортивный ДЧ, «манеж для тренировок по конкуру и выездке»;
2. Манеж конно-спортивный №1, «пониманеж для тренировок»
3. Поле конно-спортивное для конкура и выездки №1
4. Поле конно-спортивное для конкура и выездки №2, «открытый манеж для конкура и выездки»
5. Манеж конно-спортивный №3
6. Манеж конно-спортивный №4, «предманежник для тренировок»
7. Манеж конно-спортивный №2, «манеж для тренировок и соревнований по конкуру и выездке»
8. Поле конно-спортивное для конкура и выездки №3, «Разминочное поле»
9. Поле конно-спортивное для конкура и выездки №5, «площадка для тренировок №1» [3].

Сегодня на территории этого спортивного олимпийского объекта функционирует спортивная школа олимпийского резерва «Юность Москвы» по конному спорту.

Спортивная школа олимпийского резерва «Юность Москвы» по конному спорту (отделение "Битца") была основана в 2006 году. С 2006 года СШОР «Юность Москвы» по конному спорту (отделение "Битца") является структурным подразделением ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта.

СШОР "Юность Москвы" по конному спорту (отделение "Битца") развивает один вид спорта – конный спорт, который представлен четыре направления конного спорта – конкур, выездка, троеборье и вольтижировка.

Директор СШОР "Юность Москвы" по конному спорту, является Белецкий Владимир Юрьевич.

Воспитанники конкурных групп ГБУ ДО «Юность Москвы» отделения КСК «Битца» приняли участие в программе Кубка Московского спорта, на боевом поле конноспортивного комплекса «Битца». В маршруте для детей, юношей, юниоров и взрослых всадников. Кроме того, гостей спортивного праздника ждал специальный формат шоу-маршрута Speed&Music, представленный с целью популяризации конного спорта в России [3].

**Вывод.** Конноспортивные клубы играют важную роль в развитии и популяризации верховой езды. Они предлагают широкие возможности для обучения и совершенствования навыков, проводят соревнования и мероприятия, предоставляют услуги и создают тесные связи между ездоками. Благодаря этим клубам, люди имеют возможность испытать и полностью погрузиться в мир

конного спорта, живя своими мечтами и достигая новых высот в этих неповторимых искусстве и спорте.

### Литература

1. Зыбина Д.Д, Принципы формирования архитектуры конноспортивных комплексов//05.23.21 – Архитектура зданий и сооружений. Творческие концепции архитектурной деятельности /Нижний Новгород 2017

2. Зыбина Д.Д. Современные конноспортивные комплексы как новый тип многофункциональных общественных зданий обеспечивающих здоровый образ жизни // Фундаментальные исследования РААСН по научному обеспечению развития архитектуры, градостроительства и строительной отрасли Российской Федерации в 2012 году. – Волгоград: ВолгГАСУ, 2013. – С. 482-486.

3. <https://bitsa.mosssport.ru/>- Официальный сайт ГБУ «Конноспортивный комплекс «Битца» (дата обращения: 30.03.2024 г.)

*Михайлова Елена Олеговна, магистр, mlena.2000@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Титова Галина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры государственного управления и молодёжной политики, titova-gs@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### ORGANIZATION OF ACTIVITIES OF EQUESTRIAN CLUBS

*Mikhailova Elena Olegovna, Master, mlena.2000@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education “Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Titova Galina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy, titova-gs@mail.ru, Federal state budgetary educational establishment of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. In this article we will look at the activities of equestrian clubs and their impact on the development of sports. We will analyze the main areas of work of clubs, the organization of territories for conducting equestrian classes, their role in the education and training of athletes, as well as in the organization of competitions.*

*Keywords: equestrian sport, equestrian clubs, training, complex architecture, services*

### References

1. Zybina D.D., Principles of formation of the architecture of equestrian complexes//05.23.21 – Architecture of buildings and structures. Creative concepts of architectural activity /Nizhny Novgorod 2017

2. Zybina D.D. Modern equestrian complexes as a new type of multifunctional public buildings providing a healthy lifestyle // Fundamental research of the RAASN on scientific support for the development of architecture, urban planning and the construction industry of the Russian Federation in 2012. – Volgograd: VolgGASU, 2013. – pp. 482-486.

3. <https://bitsa.mosssport.ru/> – Official website of the State Budgetary Institution “Equestrian Complex “Bitsa” (date of access: 03/30/2024)

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕРАКТИВНОГО И ТРАДИЦИОННОГО ТЕННИСА

Мухин И.И.

*Аннотация.* В тексте нашел отражение анализ актуальных проблем цифровой трансформации спорта, взаимосвязи интерактивного и традиционного тенниса. Представлены аргументы детального рассмотрения и своевременного их решения в интересах гармоничного развития отечественного спорта.

*Ключевые слова:* теннис, цифровая трансформация спорта, компьютерный спорт, фиджитал спорт, киберспорт, интерактивный теннис

В наши дни все активнее происходит процесс цифровой трансформации спорта. Ускоренное развитие технологий всесторонне расширяет возможности компьютерного спорта. В январе 2023 года в России был официально признан фиджитал спорт, который сочетает состязания в виртуальном пространстве и классический спорт. Потребности специальной военной операции способствовали ускоренному развитию военно-прикладного киберспорта. На государственном уровне дан импульс исследованиям и технологиям использования искусственного интеллекта.

Современные технологии способствуют, так же, тому, что высвобождают свободное время у людей и позволяют больше внимания уделять занятиям физической культурой и спортом.

В таких условиях возрастает важность и значение развития научнометодического обеспечения гармоничной взаимосвязи интерактивных и традиционных видов спорта. Для решения этой задачи следует выделить и проанализировать проблемы в этой области [1].

Одной из проблем становится относительная конкуренция между традиционными и интерактивными видами спорта. В теннисе она началась в 1958 году когда физик Брукхейвенской национальной лаборатории Уильям Хигинботам создал первую многопользовательскую игра и одну из первых компьютерных игр с графическим интерфейсом Tennis for Two (букв. – «теннис для двоих»).

С тех пор разработано большое количество видеоигр и электронных симуляторов тенниса, но трибуны на теннисных кортах продолжают заполнять его поклонники все новых поколений. Это результат того, что нет противоречий между интерактивным и традиционным теннисом [2].

Больше того, они взаимно дополняют друг друга. Например, во время турниров St. Petersburg Open организаторы проводили соревнования по киберспорту St. Petersburg CyberSport Open. На турнирах «Большого шлема» виртуальные состязания уже имеют свою историю и серьезные масштабы, привлекают известных теннисистов. На «Ролан Гаррос» сначала проходит предварительная квалификация, которая выявляет победителя в каждой отдельной стране, что значительно расширяет географию участников.

Если говорить о применениях технологий и, в частности, виртуальной реальности, то сейчас ученые работают над перспективой просмотра матчей в киберпространстве. Это позволит как собирать более точные статистические данные, так и просчитывать алгоритмы действий соперника. Уже в работе можно проверить приложение SAP Coaching, в котором отражаются не только привычные статистические параметры, но даже, например, поведение игрока во время смены сторон и разница между первой и второй подачами.

Важной проблемой становления взаимосвязи интерактивного и классического тенниса является ее организация и регулирование. Это придаст импульс в их дальнейшем развитии. Для этого необходимо определиться с функциональной ответственностью, руководством, распределением полномочий, финансированием, подготовкой кадров.

Виртуальный теннис получит современные достижения российского теннисного искусства, возможность отечественной разработки цифровых продуктов на основе передовой теннисной практики, популяризацию в рамках теннисных турниров и т.д.

Классический теннис может получить современные отечественные симуляторы, оборудование и приборы для судей и организаторов соревнований, технологическое киберсопровождение тренеров, информационное и статистическое обеспечение руководства и др.

Проблема опережающего использования разработок искусственного интеллекта в теннисе становится все более очевидной. Долгое время теннисное сообщество не стремилось внедрять эти технологии. Это время уже прошло, люди стали меньше бояться «Скайнета» и стали комфортнее относиться к использованию новых технологий и гаджетов в повседневной жизни.

Один из самых перспективных стартапов, специализирующихся на использовании искусственного интеллекта в теннисе это SwingVision – отслеживание ударов в реальном времени, видеоанализ и видеоповтор, используя только смартфон.

SwingVision предоставляет данные профессионального качества всем теннистам, включая вашу позицию на корте, тип удара, тип вращения, скорость мяча и место отскока, а также статистику вашей подачи, забитых мячей и ошибок. Искусственный интеллект даже обрезает видео вашего матча, вырезая мертвое время между розыгрышами, оставляя непосредственно только саму игру.

Несмотря на все эти преимущества, самая большая ценность SwingVision заключается не только в самом продукте, но и в его доступности. «Не было возможности получить базовые данные о моей игре. Были решения на профессиональном уровне, были и решения на более низком уровне, но ни одно из них не было масштабируемым, они были очень дорогими», – сказал Свупнил Сахай Свупнил, генеральный директор и сооснователь Swingvision. «Я хотел сделать что-то, что мог бы использовать любой человек в любой точке мира, используя только смартфон и имея равный доступ к данным».

Ученый в 2019 года начал работать над SwingVision. Первая версия была запущена шесть месяцев спустя, и, по словам генерального директора, она была

не очень точной. «Вначале это был не очень хороший продукт – иногда он путал удары справа и слева, но мы все равно выпустили его», – вспоминает Свупнил. «Мы знали, что продукт не станет более точным, если мы не получим больше данных. И единственный способ получить больше данных – это выпустить его в мир и сделать так, чтобы их использовало больше людей».

На данный момент, SwingVision стал лучшим теннисным приложением в App Store, был представлен на нескольких мероприятиях Apple Keynote и получил желанную награду «Выбор редакции».

По мере роста SwingVision может развиваться в разных направлениях, и нет никаких ограничений на использование данных. Это тоже большое преимущество компании, так как все видео и данные сохраняются.

Однако на данный момент команда SwingVision сосредоточена на повышении точности определения место отскока, поскольку это даст возможность автоматизировать видеоповтор и ведение счета для игроков. Это, по словам Свупнилы, откроет двери для партнерских отношений с турнирами. SwingVision уже является официальным приложением для отслеживания ударов крупных теннисных организаций, таких как Tennis Australia, Lawn Tennis Association (федерация тенниса Великобритании) и Intercollegiate Tennis Association (студенческий теннис США) [3].

Проблема, которая решается в стенах ГЦОЛИФК - подготовка кадров. Компетентные специалисты успешно обеспечат взаимосвязь интерактивных и традиционных видов спорта.

С 1927 года в Институте физкультуры начали проводиться занятия по теннису. Первыми преподавателями были видные специалисты тех лет Б. Ульянов, В. Соколовский, М. Козлов, А. Соколов. В 1976 году была создана кафедра тенниса и настольного тенниса. Заведующим кафедрой был избран профессор С.П. БелицГейман. С 2002 года образована самостоятельная кафедра теории и методики тенниса. В разные годы кафедрой ТиМ тенниса заведовали д.п.н. Голенко Владимир Алексеевич, затем к.п.н. профессор Иванова Татьяна Семеновна [4].

С 1976 года кафедрой подготовлено свыше пятисот специалистов по теннису, среди которых Ш. Тарпищев, О. Морозова, В. Янчук, С. Чернева, О. Зайцева, А. Чесноков, А. Ольховский, В. Горелов, В. Лазарев, М. Южный, А. Мыскина, И. Андреев и многие другие замечательные тренеры и спортсмены.

Кафедра ТиМ тенниса каждый год осуществляет набор студентов на очную и заочную формы обучения [5].

Федерация тенниса России под руководством Заслуженного мастера спорта России, Заслуженного тренера СССР и России Шамиля Анвяровича Тарпищева достигла феноменальных результатов в развитии российского тенниса, подготовке известнейших теннисистов современности. "Мы обречены на успех" – девиз выдающегося руководителя [6]. Последуем ему.

## Литература

1. Научно-методические аспекты современного тенниса: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

(Москва, 18 апреля 2018 г.) / под общ.ред. Ивановой Т.С. – Москва: Изд-во РГУФКСМиТ «ГЦОЛИФК», 2018/ - 113 с.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – М.: Дедалус, 2002, - 240 с.

3. Дюсимбаев В. <https://tennisweekend.ru/blog/kakie-uslugi-predostavlyayet-din-samyhperspektivnyx-startapov-specializiruyushhixsya-na-iskusstvennom-intellekte-i-analitike-v-tennise/>.

4. Иванова, Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие / Т.С. Иванова. – М.: Физическая культура, - 2007. - 128 с.

5. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. - Москва: АСТ-Пресс, 2001. – 220 с.

6. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М., Вагриус, 1999. – 381 с.

*Мухин Илья Игоревич, студент 2-го курса, тренерского факультета, 1-го отделения (игровые виды спорта), кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, iluhamuha12@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *ACTUAL PROBLEMS OF INTERRELATION OF INTERACTIVE AND TRADITIONAL TENNIS*

*Mukhin I.I., 2nd year student, Coaching Faculty, 1th department (game sports), Department of Theory and Methodology of tennis, table tennis and Badminton, iluhamuha12@gmail.com, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The text reflects an analysis of the current problems of digital transformation of sports, the relationship between interactive and traditional tennis. The arguments of detailed consideration and their timely solution in the interests of the harmonious development of domestic sports are presented.*

*Keywords: tennis, digital transformation of sports, computer sports, digital sports, esports, interactive tennis*

#### *References*

*1. Scientific and methodological aspects of modern tennis: materials of the All-Russian Scientific and Practical conference with international participation (Moscow, April 18, 2018) / ed. Ivanova T.S. – Moscow: Publishing house of RSUFKSMiT «GTSOLIFK», 2018/ - 113 p.*

*2. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpishchev S.A. The ABC of tennis. – M.: Dedalus, 2002, 240 p.*

*3. Dyusimbaev V. <https://tennisweekend.ru/blog/kakie-uslugi-predostavlyayet-din-samyhperspektivnyx-startapov-specializiruyushhixsya-na-iskusstvennom-intellekte-ianalitike-v-tennise/>.*

*4. Ivanova, T.S. Organizational and methodological foundations of the training of young tennis players: a textbook / T.S. Ivanova. – M.: Physical culture, - 2007. - 128 p.*

*5. Yanchuk V.N. Tennis. The simple truths of mastery. - Moscow: AST-Press, 2001. – 220 p.*

*6. Tarpishchev S.A. The longest match. – M., Vagrius, 1999. – 381*

*I. Mukhin, 2nd year student, Coaching Faculty, 1-th department (game sports), Department of Theory and Methodology of tennis, table tennis and Badminton, iluhamuha12@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ 8-10 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ

Новиков А.В., Михалина Г.М.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности силовой подготовки гимнастов 8-10 лет. Проводится регистрация биопотенциалов мышц с помощью электромиографа «Callibri Muscle Tracker» (Россия) для определения взаимосвязи между выполняемыми силовыми упражнениями и мышечной активностью юных спортсменов с целью совершенствования их физической подготовки.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, гимнасты 8-10 лет, метод электромиографии, силовая подготовка*

**Введение.** Силовая подготовка в детском возрасте часто строится по принципу тренировки высококвалифицированных спортсменов. Однако до пубертатного периода у детей не в полной мере развиты мышечная, костная и соединительная ткани, что приводит к травмам при интенсивных нагрузках. Известно, что оптимальный возрастной период для всестороннего развития силовых качеств наступает не ранее чем через 2-3 года после окончания полового созревания [2, 3]. Важное значение здесь приобретает спортивный отбор, который способствует выявлять детей с задатками, важных для успешного совершенствования в спортивной гимнастике. Несмотря на сенситивные период, силовая подготовка спортсменов не является противопоказанием в юном возрасте, но тренировка должна органически увязываться с возрастными особенностями занимающихся, предрасположенностью к развитию силовых качеств, физической подготовленностью, исключать нагрузки, способные нарушить ход естественного возрастного развития, привести к травмам. При этом все средства и методы силовой подготовки должны обеспечивать развитие мощности двигательных действий, характерных для конкретного вида спорта, что особенно важно для спортивной гимнастики, так как мышцы осуществляют работу разного характера и в разных режимах [1, 2, 3]. Доказано, что уровень максимальной силы слабо коррелирует с эффективностью двигательных действий [2, 3], что подтверждает необходимость в тренировке юных гимнастов делать акцент на освоение рациональной техники выполнения элементов, а силовые упражнения подбирать близкие по биомеханике к гимнастическим. Всё это требует тщательного контроля и ответственного подхода со стороны тренера.

Также целесообразным является использование плиометрического метода, что обусловлено предрасположенностью детей к совершенствованию нейромышечной регуляции двигательной деятельности – повышению способностей к активации двигательных единиц мышц, улучшению межмышечной координации [2, 3].

**Основная часть.** Необходимость исследования состоит в совершенствовании силовой подготовки гимнастов относительно их возраста и специальности, а также постоянного контроля за мышечными ощущениями и

напряжением. Большинство тренеров применяют комплексы упражнений силовой подготовки без учета индивидуальных особенностей развития и их влияния на уровень развития физических качеств, без определения эффективности того или иного упражнения (дозировка, интервалы отдыха). Цель исследования заключалась в анализе мышечной активности гимнастов 8-10 лет в процессе силовой подготовки. Предполагалось, что использование метода электромиографии с целью подбора и контроля за мышечной активностью позволит оценить эффективность применения упражнений силовой подготовки.

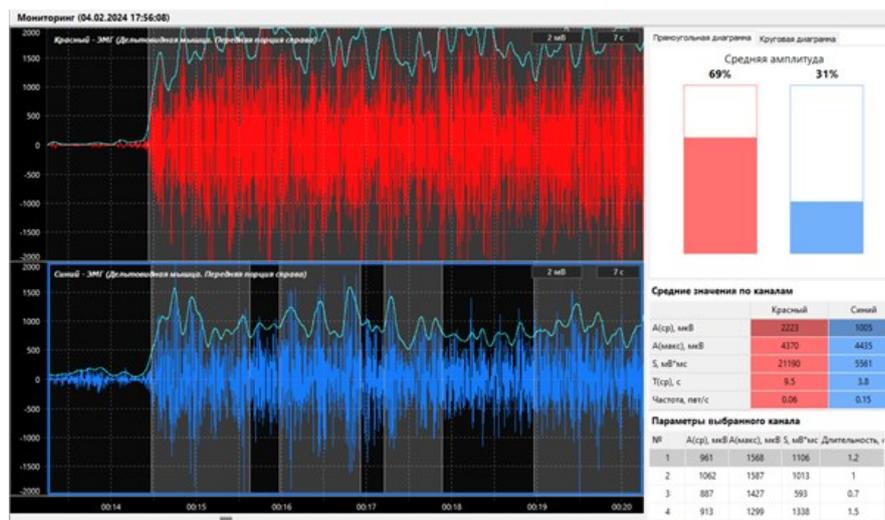
Исследование проводилось на базе центра гимнастики «Эталон» г. Электросталь на группе гимнастов 8-10 лет в количестве 10 человек.

Регистрация биопотенциалов мышц проводилась посредством поверхностной электромиографии с помощью миографической системы «Callibri Muscle Tracker» (Россия) при сгибании и разгибании рук в упоре стоя согнувшись на стоялках.

Для обработки результатов использовался пакет программ Microsoft Excel и SPSS. Для определения связи между средней амплитудой повторения упражнения и количеством подходов применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Во время выполнения силового упражнения регистрировались биопотенциалы передней дельтовидной мышцы, которые передавались на компьютер.

На рисунке 1 отражён пример регистрации биопотенциалов передней дельтовидной мышцы при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре стоя согнувшись на стоялках.



**Рисунок 1 – Показатели биоэлектрических потенциалов передней дельтовидной мышцы при сгибании и разгибании рук в упоре стоя согнувшись**

Данные таблицы 1 демонстрируют средние показатели амплитуды повторения передней дельтовидной мышцы, полученные при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре стоя согнувшись на стоялках при выполнении 3-х подходов.

В процесс регистрации биопотенциалов передней дельтовидной мышцы в программном обеспечении осуществлялся расчёт и отображение следующих параметров:  $A(ср)$ , мкВ – средняя амплитуда повторения, измеряемая в микровольтах;  $A(макс)$ , мкВ – максимальная амплитуда повторения, измеряемая в микровольтах;  $S$ , мВ\*мс – среднее значение площади повторения, измеряемое в мВ\*мс;  $T(ср)$ , с – средняя длительность повторения, измеряемая в секундах; частота, пвт/с – частота повторений, измеряемая в повторениях в секунду.

**Таблица 1. – Средние показатели передней дельтовидной мышцы при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре стоя согнувшись при выполнении 3-х подходов**

Значения*/ занимающиеся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
$A(ср)$ , мкВ	906	1437	1297	1288	836	1005	781	1860	1279	2223
$A(макс)$ , мкВ	2216	4153	3872	4098	2601	4435	4015	3866	6929	4370
$S$ , мВ*мс	1501	1696	1997	2410	1208	5561	1241	14060	2290	21190
$T(ср)$ , с	2,2	1,1	1,3	1,5	1,9	2,2	1,5	1,8	1,5	1,5
Частота, пвт/с	0,15	0,43	0,36	0,40	0,25	0,15	0,47	0,34	0,3	0,47

Анализ данных, полученных с помощью метода электромиографии, показал следующее, что, наименьший показатель максимальной амплитуды повторения равен 2216 мкВ, что говорит о более низкой нагрузке для конкретного гимнаста по сравнению с остальными. В то время как наивысшее значение – 6929 мкВ, данный спортсмен вовлёл максимальное количество усилий.

Зависимость между количеством подходов и средним значением амплитуды повторения статистически значима, что подтверждает коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**Выводы.** Анализ показателей амплитуды повторения передней дельтовидной мышцы при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре стоя согнувшись на стоянках показал, что в силовой подготовке гимнастов следует использовать индивидуальный подход с целью эффективного подбора упражнений и их рационального усложнения.

Таким образом, использование миографической системы Callibri Muscle Tracker в качестве дополнительного средства контроля за мышечной активностью гимнастов 8-10 лет даёт нам преимущество в тренировочном процессе.

### Литература

1. Загrevский, О. И. Методы силовой подготовки гимнастов / О. И. Загrevский, В. О. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 377. – С. 136-139.
2. Максименко, Г.И. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 656 с.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

Новиков Артём Владимирович – аспирант каф. ТуМ гимнастики Российский университета спорта «ГЦОЛИФК», i@novikov-1.ru, тренер по спортивной гимнастике в ГБУ МО «СШОР по летним видам спорта».

Михалина Галина Михайловна – канд. пед. наук., gmikhailina@yandex.ru, доцент каф. ТуМ гимнастики «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

#### EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF STRENGTH TRAINING OF GYMNASTS AGED 8-10 YEARS USING THE METHOD OF ELECTROMYOGRAPHY

Novikov Artyom Vladimirovich – graduate student of the department theory and methodic gymnastics of The Russian university of sport “GTSOLIFK”, i@novikov-1.ru, gymnastics coach at GBU MO “SSHOR for summer sports”.

Mikhailina Galina Mikhailovna – candidate of pedagogical sciences, gmikhailina@yandex.ru, associate professor of the department theory and methodic gymnastics of “The Russian university of sport “GTSOLIFK”.

*Abstract.* The article discusses the features of strength training of gymnasts 8-10 years old. The registration of muscle biopotentials is carried out using the electromyograph "Callibri Muscle Tracker" (Russia) to determine the relationship between strength exercises performed and muscle activity of young athletes in order to improve their physical fitness.

*Keywords:* artistic gymnastics, gymnast 8-10 years old, electromyography method, strength training

#### References

1. Zagrevskij, O. I. *Metody silovoj podgotovki gimnastov* / O. I. Zagrevskij, V. O. Zagrevskij // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*. – 2013. – № 377. – S. 136-139.

2. Maksimenko, G.I. *Osnovy podgotovki v detsko-yunosheskom sporte. Nastol'naya kniga trenera / sost. I.G. Maksimenko*. – М.: ООО «PRINTLETO», 2023. – 656 s.

3. Platonov, V.N. *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* / V.N. Platonov. – М.: Sport., 2019. – 656 s.

УДК 796

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИНАНСОВО-ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ ИМУЩЕСТВА И ИСТОЧНИКОВ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Олейник Н.С., Герасимович М.С.

**Аннотация.** Сфера физической культуры и спорта является одной из самых главных отраслей в России. Её значение достаточно велико в государственных масштабах, поскольку именно спорт прививает здоровый образ жизни, сохраняет и укрепляет здоровье и поддерживает связь поколений и их преемственность. В связи с быстро изменяющимися условиями внешней среды, организациям необходимо умело подстраиваться под существующие реалии жизни, чтобы остаться финансово устойчивыми.

**Ключевые слова:** спортивная организация, проблема финансовой устойчивости, совершенствование финансово-хозяйственной деятельности

**Актуальность** выбранной темы обусловлена тем, что в современном мире сложились агрессивные, быстро меняющиеся, условия внешней среды. Организации, действующие в сфере спорта, пропагандируют здоровый образ жизни, привлекают людей в физкультурные и спортивные организации, то есть имеют социальное значение, поэтому нужно не допустить возникновения кризисных ситуаций в подобных организациях. Необходимо регулярно проводить анализ финансово-хозяйственной деятельности и финансовой устойчивости организации, чтобы своевременно выявить проблемы и предотвратить их пагубное влияние на организацию [1].

**Объект исследования** – общество с ограниченной ответственностью «Мотоклуб «Вектор».

**Предмет исследования** – финансово-хозяйственная деятельность организации и повышение её эффективности.

**Объектом работы** была выбрана деятельность общества с ограниченной ответственностью «Мотоклуб «Вектор». Основным видом деятельности ООО «Мотоклуб «Вектор» является спортивное направление (код ОКВЭД 93.1). Компания занимается сервисными работами по подготовке мотоциклов к спортивному сезону, а также совершает их текущее техническое обслуживание и ремонт. У компании есть сервис по ремонту и обслуживанию мотоциклов и магазин, где возможно приобрести сопутствующие товары от деталей для мотоциклов и снегоходов до экипировки для мотоциклетного спорта.

**Организация** предоставляет качественные услуги в сфере спортивной деятельности по доступной цене как для молодых спортсменов, так и для спортсменов, не имеющих большого финансового дохода. ООО «Мотоклуб «Вектор» имеет статус сертифицированного сервисного центра технического обслуживания Kawasaki, Yamaha, Polaris и Indian. У компании есть специальное современное оборудование для качественного обслуживания мототехники и подготовки её к соревнованиям.

В ходе анализа деятельности ООО «Мотоклуб «Вектор» был выявлен ряд проблем:

1. Низкая платежеспособность организации.
2. Дефицит ликвидных средств.
3. Высокая доля дебиторской задолженности в активах организации.
4. Высокая доля краткосрочной кредиторской задолженности в структуре пассивов организации.
5. Предкризисное состояние организации.

Для решения выявленных проблем организации необходимо разработать комплекс мер по повышению эффективности финансовой деятельности, т.к. организация находится в критической ситуации и финансово не устойчива, её баланс неликвиден и нуждается в повышении эффективности финансовой деятельности.

Наиболее подходящими способами решения данных проблем в ООО «Мотоклуб «Вектор» являются факторинг для снижения дебиторской задолженности, введение жесткого графика платежей для планирования погашения кредиторской задолженности, а также перевод части краткосрочной

кредиторской задолженности в долгосрочную с целью повышения эффективности финансово-хозяйственной деятельности организации.

Основной деятельностью факторинговой компании является кредитование поставщиков путём выкупа краткосрочной дебиторской задолженности, как правило, не превышающей 180 дней. Между факторинговой компанией и поставщиком товара заключается договор о том, что ей по мере возникновения требований по оплате поставок продукции предъявляются счета-фактуры или другие платёжные документы [3].

Факторинговая компания осуществляет дисконтирование этих документов путём выплаты клиенту 60-90% стоимости требований. После оплаты продукции покупателем факторинговая компания доплачивает остаток суммы поставщику, удерживая процент с него за предоставленный кредит и комиссионные платежи за оказанные услуги. Привлекательность факторинга обусловлена тем, что он объединяет в себе сразу несколько функций: во-первых, финансирование оборотного капитала; во-вторых, инкассацию задолженности клиента; в-третьих, если это предусмотрено договором, факторинг берет на себя риск неплатежа, выступая, таким образом, в качестве страховщика финансовых рисков [4].

Для начала необходимо изучить условия финансирования на рынке факторинговых услуг (стоимость услуг, срок рассмотрения заявки) и выбрать компанию (банк) с наиболее подходящими условиями. Затем необходимо заключить договор факторинга (договор о переуступке права требования платёжных документов) [2]. В качестве условий факторинговой сделки примем:

- доля проданной дебиторской задолженности: 70%;
- ставка комиссии факторинговой компании 3%;
- процентная ставка 14%;
- оборачиваемость дебиторской задолженности 65 дней.

Сумма продажи дебиторской задолженности факторинговой компании:  
 $(105\,493 * 70\%) / 100\% = 73\,845,1$  тыс. руб.

Комиссионные выплаты факторинговой компании за обслуживание составляют:

$(73\,845,1 * 3\%) * 100\% = 2\,215,4$  тыс. руб.

Уплата процентов:

$(73\,845,1 * (14\% / 360) * 65) / 100\% = 1\,866,6$  тыс. руб.

Сумма затрат составит:  $2\,215,4 + 1\,866,6 = 4\,082$  тыс. руб.

В итоге ООО «Мотоклуб «Вектор» получит денежные средства от факторинговой компании в размере:

$73\,845,1 - 4\,082 = 69\,763,1$  тыс. руб.

Произведённые расчёты, сведены в таблицу 1.

**Таблица 1. – Расчет экономического эффекта при применении факторинга**

Показатель	Сумма, тыс. руб.
Сумма факторинговой операции	73845,1
Комиссионные выплаты за обслуживание (3%)	2215,4

**Продолжение таблицы 1**

<b>Показатель</b>	<b>Сумма, тыс. руб.</b>
Уплата процентов (14%)	1866,6
Результат от использования факторинга	69763,1

Оплата факторинговых услуг в размере 4082 тыс. руб., будет отнесена на «Нераспределённую прибыль» организации. В 2021 году «Нераспределённая прибыль» составляет: 28848 тыс. руб. После отнесения затрат по факторингу «Нераспределённая прибыль» составит:

$$28848 - 4082 = 24766 \text{ тыс. руб.}$$

Остаток дебиторской задолженности составит:

$$105493 - 73845,1 = 31647,9 \text{ тыс. руб.}$$

Денежные средства, полученные в результате проведения механизма факторинга, в размере 69763,1 тыс. руб., будут перечислены на расчётный счёт предприятия, таким образом «Денежные средства» организации составят:

$$6527 + 69763,1 = 76290,1 \text{ тыс. руб.}$$

Чтобы выручить денежные средства и не испытывать их дефицит необходимо продать часть запасов организации. Запасы организации на 2020 год составили 179584 тыс. руб., а на 2021 год 200171 тыс. руб., произошло значительное увеличение на 20587 тыс. руб. В 2022 году величина запасов составила 259065 тыс. руб. Продадим 60 % стоимости запасов:

$$259065 * 0,6 = 155439 \text{ тыс. руб.}$$

У организации останутся запасы на сумму 103626 тыс. руб.

Денежные средства организации составят:

$$290,1 + 155439 = 155729,1 \text{ тыс. руб.}$$

В результате проведенных мероприятий были решены 2 основных проблемы:

1. дефицит ликвидных средств;
2. большая доля дебиторской задолженности в структуре капитала.

Итак, для реализации предложенных нами рекомендаций, ООО «Мотоклуб «Вектор» следует предпринять следующие меры, которые представлены в таблице 2, направленные на улучшение ключевых финансовых показателей.

**Таблица 2. – Возможные управленческие решения**

<b>Рекомендуемые меры по улучшению финансового состояния</b>	<b>Количественная оценка</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
Снизить сумму краткосрочной кредиторской задолженности на 40% (переведя ее в состав долгосрочной задолженности)	Увеличение степени обеспечения оборотных средств собственными и долгосрочными источниками на 67622 тыс. руб.
Снизить сумму краткосрочных заемных средств на 40,2%	Сокращение задолженности организации на 76000 тыс. руб.

Рекомендуемые меры по улучшению финансового состояния	Количественная оценка
Снизить сумму дебиторской задолженности на 70%	Увеличение выручки на 73845,1 тыс. руб.
Продажа 60% запасов организации	Увеличение денежных средств на 1555439 тыс. руб.

Таким образом, предложенные нами мероприятия для ООО «Мотоклуб «Вектор» позволят улучшить финансовое состояние организации и вывести её из предкризисной ситуации.

Путем применения механизма факторинга получилось снизить дебиторскую задолженность с 105493 тыс. руб. до 31647,9 тыс. руб., что решило проблему роста дебиторской задолженности. Полученные денежные средства были направлены на погашение кредиторской задолженности. Таким образом, краткосрочная кредиторская задолженность в прогнозном году снизилась с 169055 тыс. руб. до 101433 тыс. руб.

Путем продажи части запасов организации, было повышено количество наиболее ликвидных активов, а именно денежных средств, что позволило увеличить ликвидность баланса организации.

В результате проведенных мероприятий, дебиторская задолженность ООО «Мотоклуб «Вектор» в прогнозном году снизилась на 70%.

### Литература

1. Бухгалтерская отчетность ООО «Мотоклуб “Вектор”» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bo.nalog.ru/organizations-card/2916533#balance>
2. Переверзев М.П., Шайденко Н.А., Басовский Л.Е. Менеджмент: Учебник / Под общ. ред. проф. М.П. Переверзева. - М.: ИНФРА - М, 2008. - 288с. перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 252 с.
3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Починкин. – М. : Спорт, 2017
4. Шеремет, А. Д. Методика финансового анализа деятельности коммерческих организаций: практическое пособие / А.Д. Шеремет, Е.В. Негашев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2021.

*Олейник Наталья Савватьевна, кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта», «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, Novosmolino@yandex.ru*

*Герасимович Мария Сергеевна, магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта», «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, Novosmolino@yandex.ru*

*IMPROVING THE EFFICIENCY OF FINANCIAL AND ECONOMIC ACTIVITIES OF A SPORTS ORGANIZATION BY OPTIMIZING THE STRUCTURE OF PROPERTY AND SOURCES OF ITS FORMATION*

*Oleinik Natalia Savvatievna, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Management and Economics of Sports named after V.V. Kuzin, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Novosmolino@yandex.ru*

*Gerasimovich Maria Sergeevna, Master's student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Novosmolino@yandex.ru*

*Abstract. The sphere of physical culture and sports is one of the most important industries in Russia. Its importance is quite great on a national scale, since it is sport that instills a healthy lifestyle, preserves and strengthens health and supports the connection of generations and their continuity. Due to the rapidly changing conditions of the external environment, organizations need to skillfully adapt to the existing realities of life in order to remain financially stable.*

*Keywords: sports organization, the problem of financial stability, improvement of financial and economic activities*

#### *References*

*1. Accounting statements of LLC "Motorcycle Club "Vector"" [Electronic resource]. – Access mode: <https://bo.nalog.ru/organizations-card/2916533#balance>*

*2. Pereverzev M.P., Shaidenko N.A., Basovsky L.E. Management: Textbook / Under the general editorship of prof. M.P. Pereverzeva. - M.: INFRA - M, 2008. - 288s. pererab. and additional – Moscow : Yurayt Publishing House, 2020. – 252 p.*

*3. Pochinkin, A.V. Management in the field of physical culture and sports : a textbook / A.V. Pochinkin. – M. : Sport, 2017*

*4. Sheremet, A.D. Methodology of financial analysis of the activities of commercial organizations: a practical guide / A.D. Sheremet, E.V. Negashev. – 2nd ed., reprint. and additional – Moscow: INFRA-M, 2021.*

УДК 331.4

## **ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ РАБОТЫ С БОЛЕЛЬЩИКАМИ АО ФК «РОСТОВ»**

Олейник Н.С., Рожков А.Д.

***Аннотация.** В процессе исследования анализируются данные посещаемости матчей ФК «Ростов» за последние сезоны, выявляются ключевые факторы, влияющие на интерес зрителей. Работа предлагает рекомендации по улучшению взаимодействия с болельщиками и увеличению посещаемости матчей.*

***Ключевые слова:** посещаемость, фанаты, маркетинг, зрительский интерес*

В современном мире спорт становится не только сферой профессиональной деятельности атлетов и тренеров, но и значимым социально-экономическим феноменом, вовлекающим миллионы людей в качестве активных участников и зрителей. Футбол, будучи одним из самых популярных видов спорта в мире, играет ключевую роль в этом процессе. Особенно это касается таких стран, как Россия, где футбольные матчи регулярно собирают тысячи

болельщиков на стадионах и миллионы перед экранами телевизоров. В этом контексте важность активной работы с аудиторией, привлечения и удержания интереса зрителей становится ключевой задачей для футбольных клубов.

АО ФК «Ростов» не исключение. Клуб с глубокими историческими корнями и значительными достижениями в российском и международном футболе, он сталкивается с вызовами современности, среди которых – необходимость адаптации к меняющимся условиям рынка развлечений, росту конкуренции не только в спортивной сфере, но и за время и внимание потенциальной аудитории в целом.

Посещаемость футбольных матчей является одним из ключевых показателей успеха клуба, отражающего не только спортивные достижения, но и эффективность маркетинговой стратегии, взаимодействия с сообществом и развития бренда. Анализ динамики посещаемости матчей АО ФК «Ростов» за последние сезоны указывает на проблемы, одной из которых может быть неэффективная рекламная кампания. Реклама, играя ключевую роль в привлечении новых и поддержании интереса существующих болельщиков, должна ясно информировать о предлагаемых услугах и выделять клуб на фоне конкурентов, создавая тем самым импульс к действию. Необходима разработка и реализация комплексных стратегий, нацеленных на улучшение взаимодействия с аудиторией и увеличение её лояльности, для преодоления текущих трудностей и повышения посещаемости [2].



**Рисунок 1 – Динамика посещаемости АО ФК «Ростов»**

Можно сделать вывод о том, что в посещаемости матчей АО ФК «Ростов» за последние сезоны наблюдаются значительные изменения в интересе болельщиков к домашним играм клуба. Этот аспект является ключевым для оценки не только спортивной привлекательности команды, но и её взаимодействия с фанатским сообществом, а также эффективности маркетинговых и социальных стратегий.

Данные по сезонам показывают следующую картину. Сезон 2020/21: Общее количество зрителей составило 202845 человек со средней посещаемостью на матч 14489 человек. Эти показатели выделяют данный сезон

как один из наиболее успешных за последнее время в контексте интереса зрителей к играм ФК «Ростов». Сезон 2021/22: Наблюдается заметное снижение посещаемости: общее количество болельщиков упало до 119226, а средняя посещаемость матча сократилась до 9936 человек. Это свидетельствует о снижении интереса к матчам, что может быть связано как с внутренними факторами клуба, так и с внешними обстоятельствами. Сезон 2022/23: Дальнейшее сокращение числа зрителей до 67176 общим счетом и до 6107 в среднем на игру. Эта тенденция указывает на продолжающееся ухудшение ситуации с посещаемостью, требующее незамедлительных действий со стороны управления клуба.

Анализ демонстрирует, что посещаемость матчей зависит от множества факторов. Спортивные достижения команды, несомненно, играют важную роль, поскольку успешные выступления привлекают повышенное внимание болельщиков. Кроме того, время и день проведения игр оказывают существенное влияние на интерес публики; так, матчи, запланированные на выходные, привлекают больше зрителей за счет удобства для аудитории. Важную роль в привлечении и удержании внимания зрителей играют маркетинговые и социальные инициативы, включая рекламные кампании и специальные предложения. Уровень комфорта и безопасности на стадионе также существенно влияет на решение болельщиков посещать матчи, подчеркивая важность качественного сервиса и создания благоприятной атмосферы. Наконец, экономические и социальные факторы, такие как общая экономическая ситуация и покупательская способность населения, могут влиять на способность болельщиков тратить деньги на развлечения, в том числе на посещение спортивных событий.

Анализ динамики посещаемости матчей АО ФК «Ростов» выявляет тенденцию снижения интереса зрителей, что ставит перед клубом задачу поиска эффективных решений. Для глубокого понимания текущей ситуации предлагается провести конкурентный анализ среди клубов Российской Премьер-Лиги, используя 5-балльную шкалу оценки. 0 баллов соответствует полному отсутствию конкретного свойства, в то время как 5 баллов говорит о лучшем представлении данного аспекта на рынке.

**Таблица 1. – Анализ конкурентов АО ФК «Ростов»**

<b>Свойства</b>	<b>Ростов</b>	<b>Зенит</b>	<b>Краснодар</b>	<b>ЦСКА</b>	<b>Спартак</b>	<b>Динамо</b>
Результаты	4	5	4	2	3	3
Заполняемость	2	5	4	3	2	1
Вместимость	4	5	3	2	4	1
Всего баллов	10	15	11	7	9	5

Сравнение с конкурентами выявило, что, несмотря на лидирующие позиции по вместимости стадиона и заполняемости трибун, ФК «Ростов» теряет болельщиков. Отсутствие работы над ошибками и игнорирование потребностей фанатов ведет к ухудшению позиций клуба.

Интегрируя проведенный анализ динамики посещаемости матчей АО ФК «Ростов» и конкурентный анализ, можно сделать вывод о том, что, несмотря на лидирующие позиции по вместимости стадиона и заполняемости трибун, клуб сталкивается с серьезным вызовом – потерей болельщиков. Эта тенденция является результатом ряда факторов, в том числе отсутствия работы над ошибками и игнорирования потребностей фанатов. Для противодействия этим тенденциям и возвращения на путь устойчивого развития важно принять ряд мер, направленных на улучшение взаимодействия с болельщиками и увеличение их лояльности.

Предложения по совершенствованию работы с болельщиками:

1. Улучшение коммуникаций с болельщиками: Разработка и реализация многоуровневой стратегии коммуникации, включая использование социальных сетей, мобильных приложений и прямых встреч, для обеспечения двустороннего диалога между клубом и его поклонниками.

2. Расширение программы лояльности: Введение комплексной программы лояльности, предлагающей бонусы и преимущества за посещение матчей, покупку товаров клуба и участие в клубных мероприятиях.

3. Повышение уровня сервиса и доступности стадиона: Модернизация инфраструктуры стадиона с целью улучшения общего опыта посещения матчей – улучшение транспортной доступности, оптимизация цен на билеты и увеличение количества сервисов для зрителей.

4. Активное использование инноваций: Внедрение последних технологических решений для улучшения взаимодействия с болельщиками, включая VR-трансляции для дистанционного просмотра матчей, а также разработку интерактивных платформ для участия фанатов в жизни клуба.

5. Организация тематических мероприятий: Проведение регулярных мероприятий для болельщиков, таких как встречи с игроками, дни открытых дверей на стадионе и тематические фестивали, для укрепления связи между клубом и его фанатами.

ФК «Ростов» стоит на пороге нового этапа в развитии своих отношений с болельщиками. Это не только поможет организации привлечь больше клиентов, будет способствовать популяризации спорта и здорового образа жизни в обществе, позволит вернуть утраченную аудиторию, заложить основу для долгосрочного взаимодействия с фанатами, обеспечивая устойчивое развитие клуба в будущем [3]. Успех в этой работе потребует скоординированных усилий всех отделов клуба, а также поддержки со стороны болельщиков, ставящих интересы и развитие своего любимого клуба на первое место.

### Литература

1. Агеева, Г.Ф. Оценка конкурентоспособности коммерческой физкультурно-спортивной организации и удовлетворенности клиентов предлагаемыми услугами // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. №1.

2. Пробин, П.С. Интернет-сайт спортивной организации как эффективный инструмент формирования ее имиджа и элемент рекламной кампании // Экономика и бизнес: теория и практика. 2018. №5

3. Комплексный стратегический анализ устойчивого развития экономических субъектов: учебник / Никифорова Е. В., под ред., Ефимова О. В., Басова М. М., Ушанов И.Г., Шнайдер О.В. – М.: КноРус, 2021. – 160 с.

*Олейник Наталия Савватьевна, кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта», «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, Novosmolino@yandex.ru*

*Рожков Алексей Дмитриевич, магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта», «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, lexseer@yandex.ru*

#### RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING FAN ENGAGEMENT AT FC ROSTOV

*Oleinik Natalia Savvatievna, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Management and Economics of Sports named after V.V.Kuzin, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Novosmolino@yandex.ru*

*Rozhkov Alexey Dmitrievich, Master's student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, lexseer@yandex.ru*

*Abstract. This study analyzes attendance data for FC Rostov's matches over recent seasons, identifying key factors that influence spectator interest. The paper offers recommendations for improving fan engagement and increasing match attendance.*

*Keywords: attendance, fans, marketing, spectator interest*

#### References

1. *Comprehensive Strategic Analysis of the Sustainable Development of Economic Entities: textbook / Nikiforova E.V. (ed.), Efimova O.V., Basova M.M., Ushanov I.G., Schneider O.V. – Moscow: KnoRus, 2021. – 160 p.*

2. *Probin, P.S. Internet-sait sportivnoi organizatsii kak effektivnyi instrument formirovaniia ee imidzha i element reklamnoi kampanii // Ekonomika i biznes: teoriia i praktika. 2018. №5*

3. *Ageeva, G.F. Otsenka konkurentosposobnosti kommercheskoi fizkulturno-sportivnoi organizatsii i udovletvorennosti klientov predlagaemymi uslugami // Nauka i sport: sovremennye tendentsii. 2022. №1.*

УДК 378.046.4

### ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИТНЕСА

Павлов Е.А., Махрова Е.В.

*Аннотация. Статья посвящена отдельным содержательным и нормативно-правовым аспектам применения дистанционных образовательных технологий при реализации программ повышения квалификации в области фитнеса с учётом*

*профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта. Конкретизированы профессиональные стандарты в области физической культуры и спорта, отвечающие требованиям профессиональной деятельности специалистов в области фитнеса; проведен конкурентный анализ организаций, предоставляющих услуги по повышению квалификации фитнес-инструкторов. Представлен сравнительный анализ современных цифровых платформ, используемых при реализации образовательных программ с использованием дистанционных технологий.*

***Ключевые слова:** профессиональный стандарт, повышение квалификации, дистанционные образовательные технологии, фитнес, трудовая функция, образовательная платформа*

**Введение.** Современная система высшего образования характеризуется активным внедрением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) [1]. Неоднозначное мнение о целесообразности (в том числе экономической), допустимости, законности и эффективности, использования ДОТ в системе дополнительного профессионального образования актуализирует тему исследования. При многих положительных аспектах дистанционного обучения в настоящее время существует довольно широкий спектр проблем и нюансов, без решения и учета которых практически невозможно спроектировать целостный гармоничный и эффективный образовательный процесс, отвечающий высоким стандартам качества обучения.

В связи с возникновением новых профессий, обусловленных появлением новых трудовых функций, особую актуальность приобретают проблемы повышения квалификации специалистов в сфере фитнеса и рекреации. Обновление и совершенствование компетенций становятся ключевыми вопросами конкурентоспособности человека, работающего в фитнес-индустрии. В условиях быстро меняющегося, развивающегося рынка фитнес-услуг необходимость профессионального развития, стремление к самообразованию и самосовершенствованию становятся задачами успешной деятельности организаций сферы фитнеса и рекреации.

**Выводы.** В ходе исследования были проанализированы сайты 75 образовательных организаций (далее – ОО) Российской Федерации, предоставляющие услуги по повышению квалификации специалистов в области фитнеса. Анализ образовательных программ организаций, имеющих лицензию на право реализации программ дополнительного профессионального образования и в названии которых присутствует слово «фитнес» осуществлялся по следующим критериям: название образовательной программы; стоимость программы; трудоёмкость программы (часы, месяцы); использование при разработке программы требований профессиональных стандартов (далее – ПС) и, при необходимости, требований федеральных образовательных стандартов (далее – ФГОС); наличие Web-сайта ОО и наличие на сайте раздела «Сведения об образовательной организации», обусловленного требованиями Постановления Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов

Правительства Российской Федерации» и Приказа Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» [3, 5].

По результатам анализа, был сформирован перечень из 75 ОО, обладающих действующей лицензией. Информация запрашивалась на официальном сайте Рособнадзора в разделе «Реестр лицензий» [6]. Из 75 ОО, доступ к официальному сайту имеется лишь у 45 (60%) организаций, при этом полное описание образовательных программ, включая продолжительность и стоимость обучения, тематический план, а также сведения об итоговой аттестации имеется у 23 (30,67%) ОО. Требование о наличии на сайте ОО раздела «Сведения об образовательной организации» соблюдено только у 19 (25,33%) организаций [4]. При этом, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также Приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», только у 16 (21,33%) из них образовательные программы составлены с учётом требований ПС и, при необходимости, требований ФГОС [1, 2].

Таким образом, можно сделать вывод, что только 21,33% организаций, специализирующихся на предоставлении образовательных услуг по повышению квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в области фитнеса, соответствуют действующему законодательству Российской Федерации по формальному признаку.

Также был проведен анализ профессиональных стандартов, отнесённых к Совету по профессиональным квалификациям в области физической культуры и спорта и в структуре которых присутствуют трудовые функции (далее – ТФ), формируемые трудовыми действиями (далее – ТД), необходимыми умениями (далее – НУ) и необходимыми знаниями (далее – НЗ), ассоциированными со сферой фитнеса: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта; 05.008 Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 05.009 Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования; 05.012 Тренер-преподаватель; 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг; 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер); 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту [6].

На основании результатов проведённого анализа было предложено разделение ТД и НУ на две группы – общие и специфические, которые были рассмотрены с точки зрения возможности формирования их в дистанционном режиме. К первому типу были отнесены такие ТД и НУ, как: взаимодействие с оборудованием; психологический контакт; оказание первой помощи, которые

присутствуют в указанных профессиональных стандартах. Ко второй группе были отнесены ТД и НУ, которые специфичны для каждого из проанализированных профессиональных стандартов. Стоит отметить, что в анализе не учитывались НЗ, поскольку эта часть трудовой функции является теоретической и может быть полностью реализована дистанционно. Доля общих ТД и НУ в трудовых функциях без учёта НЗ составляет 30%, в то время как доля специфических ТД и НУ составляет 70% от общего числа дидактических единиц, раскрытых в трудовых функциях. При этом процентное соотношение общих ТД и НУ определяется следующими показателями: 13% (394 ТД и НУ) – оказание первой помощи, из которых 274 ТД и НУ могут быть сформированы дистанционно, 120 ТД и НУ – нет; 12% (362 ТД и НУ) – взаимодействие с оборудованием, из которых 269 ТД и НУ могут быть сформированы дистанционно, 93 ТД и НУ – нет; 5% (125 ТД и НУ) – психологический контакт, из которых 98 ТД и НУ могут быть сформированы дистанционно, 27 ТД и НУ – нет; 70% (2107 ТД и НУ) – специфические, из которых 2044 ТД и НУ могут быть сформированы дистанционно, 63 ТД и НУ – нет. Таким образом, 89,86% ТД и НУ могут быть сформированы дистанционно, 10,14% ТД и НУ – не могут быть сформированы в дистанционном режиме.

Отметим, что ПС «05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» и «05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» обладают наибольшим количеством ТД и НУ, которые не могут быть в полной мере сформированы дистанционно, однако значительная часть курсов повышения квалификации, разработанных на основе указанных ПС реализуются исключительно в дистанционном формате.

Заключительным этапом исследования, был анализ платформ для дистанционного образования [3]. Для сравнительного анализа были выбраны 11 наиболее популярных платформ. Характеристики платформ для дистанционного образования по значимым критериям оценки их качества представлены в таблице 1. Оценивание каждого критерия происходило по следующей шкале: «0» – неудовлетворительная оценка – отсутствие критерия оценивания на платформе (низкая оценка платформы пользователями, негативные комментарии); «1» – критерий оценивания есть на платформе, но его оценка средняя (неудобное использование, средние оценки и комментарии пользователей и т.п.); «2» – отличная оценка – критерий оценивания с хорошими и отличными оценками (удобен в использовании, положительные оценки и комментарии пользователей и т.п.).

Как видно из представленных данных, к наиболее предпочтительным платформам для дистанционного образования стоит отнести: EdproBiz, TeachBase, Uchi.pro, Moodle и iSpring. К наименее предпочтительным – Google Classroom, Eduardo, Getcourse и Ilias. При этом, самыми распространёнными значимыми критериями оценки качества платформ для дистанционного обучения являются (присутствуют в приемлемом качестве более чем на 50% платформ): возможность размещения мультимедиа контента; возможность создания контента; возможность контроль успеваемости обучающихся;

русификация; простота интерфейса; наличие мобильной версии; возможность асинхронного обучения; наличие технической поддержки; возможность хранения данных (на сервере организации и(или) с использованием облачных технологий); наличие бесплатной версии платформы. Наименее распространёнными значимыми критериями оценки качества платформ для дистанционного обучения являются: стоимость платной версии платформы; возможность проведения вебинаров; возможность геймификации. И наименее проработанным, но наиболее важным с точки зрения оценки качества образования критерием является – возможность осуществления прокторинга.

**Таблица 1. – Характеристики платформ для дистанционного образования по значимым критериям оценки их качества**

Критерии оценивания платформы	Платформа для дистанционного образования											ИТОГО
	EdproBiz	TeachBase	Uchi.pro	Moodle	iSpring	Mirapolis	Antitreningi	GoogleClassroom	Eduardo	Getcourse	Ilias	
Возможность размещения мультимедиа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Создание контента	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Контроль успеваемости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Русификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
Простота интерфейса	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	19
Мобильная версия	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	18
Асинхронное обучение	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	18
Наличие технической поддержки	2	2	2	0	2	1	2	0	2	2	2	17
Хранение данных (Сервер/Облако)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16
Оценка платформы пользователями	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0	0	14
Возможность проведения вебинаров	2	2	2	2	2	0	0	1	0	2	0	13
Бесплатная версия	2	0	2	2	1	0	0	2	2	0	2	13
Комментарии пользователей	2	1	2	1	1	2	1	0	1	0	1	12
Возможность геймификации	2	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	10
Прокторинг	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	

Таким образом выбор подходящей платформы для дистанционного обучения достаточно ограничен, что может привести к дополнительным трудностям на этапе реализации образовательной программы.

Системный анализ, проведённый в рамках настоящего исследования указывает на недостатки дистанционного формата повышения квалификации кадров сферы фитнес индустрии, так как на практике многие из образовательных организаций предоставляют курсы повышения квалификации полностью в дистанционном формате, что в свою очередь не отвечает требованиям качества подготовки кадров в сфере фитнес-индустрии. При этом, 78,67% таких организаций не соблюдают действующее законодательство Российской Федерации в области образования по формальному признаку.

### **Литература**

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ: ред. от 25.12.2023. - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/9ab9b85e5291f2\\_5d6986b5301ab79c23f0055ca4/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f2_5d6986b5301ab79c23f0055ca4/) (дата обращения: 15.03.2024).- Текст электронный.

2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам: Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. №499. - URL: <https://base.garant.ru/70440506/> (дата обращения: 15.03.2024).- Текст электронный.

3. Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации: Постановление Правительства РФ от 20 октября 2021 г. N 1802. – URL: <https://base.garant.ru/402961882/> (дата обращения: 15.03.2024).- Текст электронный.

4. Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации: Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04 августа 2023 г. № 1493. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/407991235/> (дата обращения: 15.03.2024).- Текст электронный.

5. Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации: Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831. – URL: <https://base.garant.ru/74901486/> (дата обращения: 15.03.2024).- Текст электронный.

6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: сайт. - 2024. - URL: <https://obrnadzor.gov.ru/>

*Павлов Евгений Александрович – к.п.н., профессор, заведующий кафедрой Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК»  
pavlov.ea@gtsolifk.ru*

*Махрова Екатерина Вадимовна – студентка 2 курса Факультета магистерской подготовки, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК» mahrova.ev@gtsolifk.ru*

#### *APPLICATION OF DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE IMPLEMENTATION OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT FITNESS PROGRAM*

*Pavlov Evgeny Alexandrovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS «GTSOLIFK», pavlov.ea@gtsolifk.ru*

*Makhrova Ekaterina Vadimovna – 2nd year student of the Faculty of Master's Preparation, Russia, Moscow, RUS «GTSOLIFK», mahrova.ev@gtsolifk.ru*

*Abstract. The article is devoted to certain substantive and regulatory aspects of the use of distance educational technologies in the implementation of advanced training programs in the field of fitness, taking into account professional standards in the field of physical culture and sports. Professional standards in the field of physical culture and sports have been specified that meet the requirements of the professional activities of specialists in the field of fitness; a competitive analysis of organizations providing advanced training services for fitness instructors was conducted. A comparative analysis of modern digital platforms used in the implementation of educational programs using distance technologies is presented.*

*Keywords: professional standard advanced training, distance learning technologies, fitness, labor function, educational platform*

#### *References*

*1. On education in the Russian Federation: federal law of December 29, 2012 N 273-FZ: ed. dated 12/25/2023. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4/)*

*2. On approval of the Procedure for organizing and implementing educational activities in additional professional programs: Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated July 1, 2013 No. 499. - URL: <https://base.garant.ru/70440506/>*

*3. On approval of the Rules for posting on the official website of an educational organization on the Internet information and telecommunications network and updating information about an educational organization, as well as on invalidating certain acts and certain provisions of some acts of the Government of the Russian Federation: Decree of the Government of the Russian Federation dated October 20, 2021 N 1802. – URL: <https://base.garant.ru/402961882/>*

*4. On approval of the Requirements for the structure of the official website of an educational organization on the Internet information and telecommunications network and the format for presenting information: Order of the Federal Service for Supervision in Education and Science dated August 4, 2023 No. 1493. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/407991235/>*

*5. On approval of the Requirements for the structure of the official website of an educational organization on the Internet information and telecommunications network and the format for presenting information: Order of the Federal Service for Supervision in Education and Science dated August 14, 2020 No. 831. – URL: <https://base.garant.ru/74901486/>*

*6. Federal Service for Supervision of Education and Science: website. - 2024. - URL: <https://obrnadzor.gov.ru/>*

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ НА АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Павловский М.А.

*Аннотация.* В статье описаны современные проблемы подготовки спринтеров. Приведены результаты тестов, оценивающие специальные показатели гибкости, определяющие амплитуду движения бегового шага и скоростно-силовые показатели. Спортсменам 1-2 взрослых разрядов был предложен комплекс растягивающих пассивных статических-динамических упражнений. На выполнение было выделено 6 недель с частотой занятий – 3 раза в неделю. Спустя 42 дня было проведено повторное тестирование, где определялись изменения в тестах, определяющих уровень гибкости, скоростно-силовые показатели, кинематические параметры.

*Ключевые слова:* гибкость, спринт, скоростно-силовые показатели, кинематические параметры, комплекс упражнений

В проведенном исследовании были поставлены задачи:

1. Изучить по литературным источникам взаимосвязь отдельных показателей гибкости с кинематическими показателями спринтерского бега.
2. Составить комплекс тренировочных упражнений, способствующих более эффективному развитию гибкости у мужчин-спринтеров.
3. В ходе педагогического эксперимента проверить эффективность составленного комплекса тренировочных упражнений.

В процессе подготовки спринтеров много времени отводится скоростно-силовой подготовке, не уделяется достаточно внимания упражнениям, развивающим гибкость. Недостаточный уровень данного физического качества усложняет и замедляет процесс освоения двигательных навыков, ограничивает проявления силы, скоростных и координационных способностей.

Для оценки гибкости было отобрано 3 теста, которые оценивают её специальные показатели, определяющие амплитуду движения бегового шага: наклон туловища вперед в положении стоя; сгибание выпрямленной ноги лежа; сед на коленях.

Для оценки скоростно-силовых показателей применялись тесты: бег 30м; бег 60м; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места.

Для решения поставленных задач был составлен комплекс упражнений. В течение 42 дней спринтеры 1-2 взрослого разряда выполняли пассивную динамическую-статическую растяжку. В комплекс упражнений входили упражнения: поднимание бедра лежа на спине; сгибание-разгибание ног в коленном суставе с резиной под стопами; пружинистые выпады; сгибания выпрямленной ноги лежа на спине с резиной; наклоны к ноге в барьерной седе; захлест голени с подниманием противоположной руки; выпады в поперечном шпагате; пружинистые движения вперед-назад в опоре на колене. Общие требования к выполнению: количество повторений каждого упражнения 10 раз; выполняются одной серией; выполняются в заключительной части тренировки;

амплитуда движений до лёгкой боли; темп во время выполнения упражнений от медленного до среднего.

Как всем известно, гибкость отрицательно связана с силой. Однако это отрицательное влияние можно преодолеть; путем рационального сочетания упражнений «на гибкость» и «на силу». Для выявления взаимосвязи гибкости с результатом в беге, мы регистрируем скоростно-силовые показатели. Участие принимали спортсмены 1-2 взрослого разряда.

Спортсменам 1-2 взрослого разряда был предложен составленный комплекс упражнений, который они выполняли в течение 6 недель. Спустя 42 дня был проведен повторный тест, определяющий уровень скоростно-силовых показателей. Результаты в беге на 30м улучшились на 2,77%, время на 60м улучшилось на 4,16%. В прыжках не произошло изменений (табл. 1).

**Таблица 1. – Оценка скоростно-силовых показателей до и после эксперимента**

Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места
До эксперимента			
3.6+0.2 с	7.2 ± 0.2 с	2.54 ± 0.13м	7.90 ± 0.4м
После эксперимента			
3.5+0.2 с	6.9 ± 0.2 с	2.54 ± 0.08м	7.90 ± 0.3м

Тест сгибание выпрямленной ноги лёжа. Использовалась специальная шкала, «Общая оценка подвижности ТБС по Большаковой Т.А.». Используется для определения подвижности тазобедренного сустава во фронтальной оси. Определяется уровень растягиваемости задней группы мышц бедра. Средний результат испытуемых 1-2 взрослого разряда составлял  $69^{\circ} \pm 6,5^{\circ}$ , что соответствовало оценке 1,6 «плохо». У высококвалифицированных  $83^{\circ} \pm 6,6^{\circ}$ , что говорило о «хорошей» оценке (табл. 2).

Тест наклон туловища вперёд из положения стоя. Для оценки используется шкала, разработанная Т.А. Большаковой. В процессе выполнения участвуют мышцы: задняя группа мышц бедра; икроножные мышцы; большая ягодичная мышца. Данный тест показывает их уровень растягиваемости. Средний результат испытуемых 1-2 взрослого разряда составлял  $2,4 \pm 1,9$  см (оценка 0,8) – «низкий» уровень. У спортсменов более высокой квалификации  $7,4 \pm 1,8$  см – «ниже среднего» (табл. 2).

Тест сед на коленях используется для определения подвижности голеностопного сустава во фронтальной оси. Определяется уровень растягиваемости передней группы мышц бедра. Средний результат испытуемых 1-2 взрослого разряда составлял  $1,8 \pm 0,69$  см, что говорило о верхней границе оценки «плохо». У спортсменов более высокой квалификации  $2 \pm 0,7$  см – «хорошо» (табл. 2).

**Таблица 2. – Сравнение показателей гибкости спортсменов низкой и высокой квалификации**

№	Тесты	Испытуемые	Результат в °	Балл
1.	«Сгибание выпрямленной ноги лежа» (по Т.А. Большаковой)	Спортсмены низкой квалификации	$69^{\circ} \pm 6,5^{\circ}$	1,6 «плохо»
		Спортсмены высокой квалификации	$83^{\circ} \pm 6,6^{\circ}$	2,2 «хорошо»
2.	«Наклон туловища вперёд в положении стоя» (по Т.А. Большаковой)	Спортсмены низкой квалификации	$2,4 \pm 1,9$	0,8 «плохо»
		Спортсмены высокой квалификации	$7,4 \pm 1,8$	2,7 «ниже среднего»
3.	«Сед на коленях» (по Богданову М.В.)	Спортсмены низкой квалификации	–	$1,8 \pm 0,69$ «плохо»
		Спортсмены высокой квалификации	–	$2 \pm 0,7$ «хорошо»

Результаты нашего кинематического анализа говорят о том, что угол разведения бёдер у спринтеров 1-2 взрослого разряда равен  $93,4^{\circ} \pm 6,1^{\circ}$ , у высококвалифицированных  $102,3^{\circ} \pm 9,8^{\circ}$ . Данные эксперимента сопоставляются с исследованиями С.Ю. Аврутина, О.Б. Немцева, О.М. Мирзоева, где сказано, что оптимальные показатели у высококвалифицированных спринтеров между бёдрами принято считать  $106,4^{\circ} \pm 8,2^{\circ}$ . У низкоквалифицированных  $99,6^{\circ} \pm 8,7^{\circ}$ .

После выполнения предложенного комплекса упражнений у спринтеров 1-2 взрослого разряда угол разведения бёдер соответствовал  $101,2^{\circ} \pm 6,8^{\circ}$ . Результат улучшился на 8%.

В течение шести недель спортсмены 1-2 взрослого разряда выполняли комплекс упражнений, в итоге произошли изменения: результат в тесте «Сгибание выпрямленной ноги лёжа» уже составлял  $77,7^{\circ} \pm 6,2^{\circ}$ , что соответствовало оценке 2,1 «хорошо» и улучшился на 12,6%; результат в тесте «Наклон туловища вперёд из положения стоя» стал  $5,3 \pm 1,8$ , что соответствовало оценке 2,14 «ниже среднего» и улучшился на 58%; результат в тесте «Сед на коленях» уже был равен  $2 \pm 0,57$ , что соответствовало оценке «хорошо» и улучшился на 11,1% (табл. 3).

**Таблица 3. – Показатели гибкости спортсменов до и после эксперимента у спортсменов 1-2 взрослого разряда**

Тесты		Результат в	Балл
1. Сгибание выпрямленной ноги лежа» у спортсменов низкой и высокой квалификации	До эксперимента	$69^{\circ} \pm 6,5^{\circ}$	1,6 «плохо»
	После эксперимента	$77,7^{\circ} \pm 6,2^{\circ}$	2,1 «хорошо»

Тесты		Результат в	Балл
2. «Наклон туловища вперёд в положении стоя» (по Т.А. Большаковой)	До эксперимента	2,4±1,9 см	0,8 «плохо»
	После эксперимента	5,3±1,8 см	2,14 «ниже среднего»
3. "Сед на коленях» (по Богданову М.В.)	До эксперимента	–	1,8±0,69 «плохо»
	После эксперимента	–	2±0,57 «хорошо»

Предложенный нами комплекс, а также методика его применения оказала положительное влияние на повышение уровня гибкости. Тем самым подтверждается гипотеза, что произошел прирост результатов в спринтерском беге, за счёт увеличения угла разведения бёдер в фазе отталкивания во время бега по дистанции, а не за счет увеличения скоростно-силовых показателей.

#### **Выводы:**

1. Результаты, полученные в ходе исследования, говорят о средних показателях гибкости у высококвалифицированных спринтеров, у спортсменов 1-2 взрослого разряда низкие.

2. После выполнения составленного комплекса упражнений результаты в беге на 30м улучшились на 2,77%, в беге на 60м на 4,16%. В прыжках не произошло изменений.

3. После выполнения составленного комплекса упражнений результаты в тестах, показывающие уровень гибкости улучшились: «Сгибание выпрямленной ноги лёжа» на 12,6%; «Наклон туловища вперёд из положения стоя» на 58%; «Сед на коленях» на 11,1%.

4. Угол разведения бёдер в фазе отталкивания во время бега до выполнения комплекса упражнений соответствовал  $93,4^{\circ} \pm 6,1^{\circ}$ , после  $101,2^{\circ} \pm 6,8^{\circ}$  и улучшился на 8%.

5. Прирост результатов в спринтерском беге произошел за счёт увеличения угла разведения бёдер в фазе отталкивания во время бега по дистанции, а не за счет увеличения скоростно-силовых показателей.

#### **Литература**

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена «Основы теории и методики воспитания»/Зацюрский В.М. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. 157-160 с.

2. Большакова Т.А. «Методические основы развития гибкости»/Т.А. Большакова, С. В. Орлова. – Иркутск: Издательство «Мегапринт», 2014. 31-38 с.

3. Богданов В.М. Гибкость и её развитие «Методические рекомендации» /В.М. Богданов, Л.П. Богданова. - Самара, 2004. 16-18 с.

4. Платонов, В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт. 2006. – 288 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев. – Москва: «Физическая культура и спорт» - 1991 - 532с.

*Павловский Михаил Александрович студент 4 курса, pavlo.michael@icloud.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина*

#### *ASSESSMENT OF THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL FLEXIBILITY INDICATORS ON THE AMPLITUDE OF MOVEMENT AND RESULT IN SPRINTING*

*Pavlovskiy Mikhail Alexandrovic, 4rd year student, pavlo.michael@icloud.com, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", of the Department of Theory and Methods of Athletics named after N.G. Ozolin*

*Abstract. The article describes modern problems of sprinters' training. The results of tests evaluating special flexibility indices, determining the amplitude of running stride movement and speed and strength indices are given. The complex of stretching passive static-dynamic exercises was offered to athletes of 1-2 adult categories. 6 weeks were allocated for performance with the frequency of exercise - 3 times a week. After 42 days a repeated testing was carried out, where changes in the tests determining the level of flexibility, speed and strength indices, kinematic parameters were determined.*

*Keywords: flexibility, sprint, speed and strength indices, kinematic parameters, complex of exercises*

#### *References*

*1. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete "Fundamentals of theory and methods of education"/Zatsiorsky V.M. – Moscow: Sport Publishing House, 2019. 157-160 p.*

*2. Bolshakova T.A. "Methodological foundations of flexibility development"/T.A. Bolshakova, S. V. Orlova. Irkutsk: Megaprint Publishing House, 2014. 31-38 p.*

*3. Bogdanov V.M. Flexibility and its development "Methodological recommendations" / V.M. Bogdanov, L.P. Bogdanova. - Samara, 2004. 16-18 p.*

*4. Platonov, V. N. Training of highly qualified athletes. / V. N. Platonov. – M.: Physical culture and sport. 2006. – 288 p.*

*5. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture / L.P. Matveev. – Moscow: "Physical culture and sport" - 1991 - 532s.*

УДК 793.3:796

### **СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВОМ УПРАЖНЕНИИ ТАНЦА ПАСОДОБЛЬ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Пасечник Д.В., Клецов К.Г.

*Аннотация. В данной статье представлена информация о структуре двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.*

*Ключевые слова: танцевальный спорт, базовое упражнение танца пасодобль, структура двигательных действия, позиции в паре*

**Введение.** Танцевальный спорт является одним из наиболее динамично развивающихся видов спорта. Высокая конкуренция спортсменов-танцоров в России и на международной арене заставляет искать новые подходы как к системе соревновательной деятельности, так и к системе спортивной подготовки.

В последние годы организаторы соревнований по танцевальному спорту для спортивных пар высокой квалификации в заключительных турах соревнований дополнительно к пяти танцам европейской или латиноамериканской программы вводят шестой танец – соревновательное упражнение одного из танцев, основанное на базовых фигурах.

Такие изменения соревновательной деятельности направлены на усиление внимания спортивного сообщества к основам и базовым принципам танца, повышение качества исполнения танцевальных фигур. Система подготовки спортсменов-танцоров должна реагировать на данные изменения соревновательной деятельности, частично отходя от тенденций спортизации танцевального спорта и возвращаясь к более детальному совершенствованию базовых принципов и основ.

Исходя из указанной выше тенденции соревновательной деятельности нами было решено рассмотреть особенности двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.

**Объект исследования** – структура технической подготовки танцоров высокой квалификации.

**Предмет исследования** – структура двигательных действий при исполнении базовых фигур танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.

**Цель исследования** – определить структуру двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.

**Научная новизна** исследования заключается в определении структуры двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении раздела техническая подготовка в танцевальном спорте сведениями о структуре двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации.

**Основная часть.** Одной из основных технических характеристик исполнения танцевальных фигур является позиция в паре. Выделяют закрытые позиции и открытые. Исполнение танцевальной фигуры в открытой или закрытой позиции определяет биомеханические особенности ее исполнения, а также педагогические подходы при обучении и совершенствовании.

Нами было проанализировано исполнение базовых фигур танца пасодобль [1, 2, 3] у спортсменов высокой квалификации на Чемпионате Москвы 2023 года. Всего было изучено 11 соревновательных упражнений полуфиналистов Чемпионата Москвы. В результате определено, что из 88 долей тактов соревновательного упражнения в среднем 67 долей тактов исполнялось в

закрытых позициях в паре, что составило 76% от общего объема соревновательного упражнения.

Таким образом, исследование показало, что в структуре базовых элементов танца пасодобль существенно преобладают элементы, исполняемые в закрытых позициях [1, 2, 3]. Это позволяет сделать заключение о том, что танец пасодобль по своим особенностям исполнения очень близок к танцам европейской программы, в которых 100% упражнения исполняются в закрытой позиции. В этой связи мы предполагаем, что специально-подготовительные упражнения, применяемые в европейских танцах, можно адаптировать к совершенствованию исполнения фигур танца пасодобль.

Нами было проведено педагогическое наблюдение за использованием вышеуказанными спортсменами конкретных позиций в процессе исполнения базовых фигур танца пасодобль (рис. 1).



**Рисунок 1 – структура применяемых позиций в паре в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации**

Далее нами принято решение провести педагогические наблюдения за разновидностями двигательных действий, применяемых танцевальными дуэтами при исполнении фигур в закрытой, променадной, обратной променадной и фоллзвей позициях [1, 2, 3].

Одним из описанных в специальной литературе двигательных действий при исполнении танцевальных фигур является наклон.

На основе практического опыта, анализа научной и методической литературы, мы подразделили наклоны на три вида: «технический», «косметический» и «сломанный».

«Технический» наклон выполняется в результате взаиморасположения звеньев тел партнеров при движении пары снизу – вверх.

«Косметический» в результате «вытягивания» тел партнеров для создания более красивой позиции в паре.

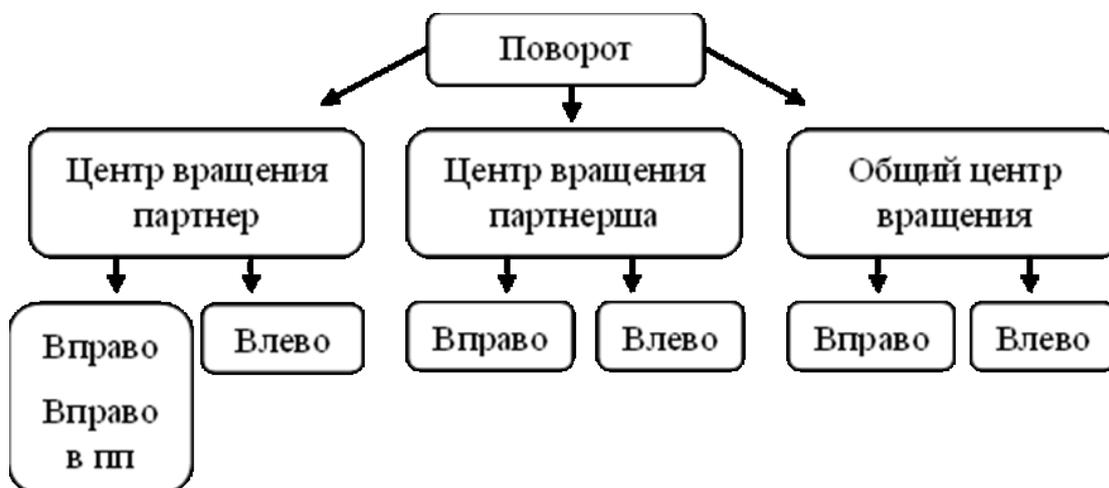
«Сломанный» выполняется путем «сокращения – сжатия» тел партнеров для создания визуального эффекта.

В результате педагогических наблюдений определены разновидности исполнения наклонов при исполнении базовых фигур танца пасодобль (рис. 2).



**Рисунок 2 – Структура наклонов при исполнении базовых фигур танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации**

Нами было проведено педагогическое наблюдение за исполнением вышеуказанными спортсменами поворотов в процессе исполнения базовых фигур танца пасодобль (рис. 3).



**Рисунок 3 – Структура поворотов при исполнении базовых фигур танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации**

Нами был проведен анализ научно-методической литературы [1, 3] в процессе которого были проанализированы все базовые фигуры танца пасодобль и определены исполняемые разновидности шагов. Всего было изучено 31 фигура танца пасодобль, определено, что при исполнении 31 фигуры используется 121 разновидность шагов.

Ввиду очень большого разнообразия шагов в танце пасодобль нами было принято решение классифицировать их отдельно по направлению движения и отдельно по разновидности исполняемого технического действия.

В результате анализа научно-методической литературы определено 13 вариантов ходов по направлению шага: вперед, назад, в сторону, на месте, приставить, приставить без веса, в сторону без веса, в сторону и слегка назад, в сторону и слегка вперед, вперед и накрест, скрестить левую за правой, скрестить правую за левой, назад в фоллэвей позицию.

По разновидности исполняемого технического действия выделяют 31 разновидность шагов: очень маленький шаг с давлением в пол; основное

движение; маршевый ход; маршевый ход с небольшим поворотом влево; слип-пивот; основное движение назад; ход назад с небольшим поворотом влево; ход назад; перенос веса с одной ноги на другую, используя сильное давление в пол; аппель; сюр пляс; перенос веса на месте; боковой шаг; шассе; ход вперед с поворотом,; шассе с весом, расположенным центрально, ноги сильно расставлены; приставка стопы с переносом веса; приставка стопы с переносом веса высоко на носок; ход с поворотом вправо; ход вперед; основное движение вперед; маленький ход в сторону; ход вперед с поворотом вправо; ход назад с небольшим рондом от колена в латинский крест; задержанный ход назад, латинский крест; латинский крест; поинт без веса, опорное колено согнуто; вес равномерно распределен между стопами обеих ног; раскрутка вправо; пресс-лайн; приставить стопу без веса.

Сочетание исполняемого технического действия и направления движения дают значительное разнообразие шагов в базовом упражнении танца пасодобль.

**Выводы.** Таким образом, на основании анализа научной и методической литературы, а также педагогических наблюдений определена структура двигательных действий в базовом упражнении танца пасодобль у спортсменов высокой квалификации. Данная структура может быть применена как ориентир для разработки специально-подготовительных упражнений для обучения и совершенствования базовых танцевальных фигур танца пасодобль.

### Литература

1. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев: в 2 ч.: пер. с англ./У. Лэрд. М.:Артис, 2003. -Ч. 2:Пасодобль, ча-ча-ча, джайв. – 242 с. – (Соврем. бальный танец).

2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев: в 2 ч.: пер. с англ./У. Лэрд. М.:Артис, 2003. – Ч. 1: Румба, самба. – 180 с. – (Соврем. бальный танец).

3. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / Перевод Ю.Пина - СПб, Rest, 1993.

*Пасечник Дарья Витальевна, обучающийся 4 курса кафедры теории и методики танцевального спорта, dashapasechnik@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Клецов Константин Геннадьевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта, kletsov.kg@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *STRUCTURE OF MOTOR ACTIONS IN THE BASIC PASO DOBLE DANCE EXERCISE IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES*

*Pasechnik Daria Vitalievna, 4th year student of the Department of Theory and Methodology of Dance Sports, dashapasechnik@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education “The Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Kletsov Konstantin Gennadievich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Dance Sports, kletsov.kg@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article provides information about the structure of motor actions in the basic exercise of paso doble dance among highly qualified athletes.*

*Keywords: dance sport, basic paso doble dance exercise, structure of motor actions, positions in pairs*

#### *References*

- 1. Lerd, U. Tekhnika latinoamerikanskih tancev: v 2 ch.: per. s angl./U. Lerd. M.:Artis, 2003. -CH. 2:Pasodobl', cha-cha-cha, dzhajv. – 242 s. – (Sovrem. bal'nyj tanec).*
- 2. Lerd, U. Tekhnika latinoamerikanskih tancev: v 2 ch.: per. s angl./U. Lerd. M.:Artis, 2003. – CH. 1: Rumba, samba. – 180 s. – (Sovrem. bal'nyj tanec).*
- 3. Peresmotrennaya tekhnika latinoamerikanskih tancev / Perevod YU.Pina - SPb, Rest, 1993.*

УДК 616.89-053.2

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Перфилова А.А., Суркова Е.Н.

*Аннотация. Данная статья рассматривает роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями. Рассмотрены исследования по данной теме, приведены проблемы, с которыми дети с ограниченными возможностями могут столкнуться в повседневной жизни, причины их возникновения и предложены возможные пути решения.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, дети, ограниченные возможности, решения*

Физическая культура играет важную роль в формировании психофизического здоровья всех детей, в том числе с ограниченными возможностями. Дети с ограниченными возможностями сталкиваются с целым рядом проблем, которые могут повлиять на их физическое и психическое здоровье, но физическая культура может помочь смягчить эти проблемы и способствовать общему здоровью и благополучию [1].

Одним из ключевых преимуществ физической культуры для детей с ограниченными возможностями является улучшение физической подготовки. Многие дети с ограниченными возможностями имеют ограниченную подвижность или физическое функционирование, но физическая культура может помочь им развить силу, координацию и гибкость. Это может не только улучшить их физическое здоровье, но и их способность участвовать в других видах деятельности [2].

В дополнение к физическим преимуществам, физическая культура также может оказывать положительное влияние на психическое здоровье. Было доказано,

что физические упражнения уменьшают симптомы депрессии и тревоги и могут помочь детям развить уверенность в себе и позитивное представление о себе. Физическая культура также может обеспечить чувство социальной связи и сопричастности, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями, которые могут столкнуться с изоляцией или отчуждением.

Несмотря на важность физической культуры для детей с ограниченными возможностями, многие сталкиваются со значительными препятствиями на пути участия. Они могут включать физические барьеры доступа, отсутствие специализированного оборудования или подготовки, а также социальную стигматизацию. Например, в России опрос, проведенный в 2018 году, показал, что только 34% школ адаптировали программы физического воспитания для детей с ограниченными возможностями.

Для решения этих проблем важно разработать специализированные учреждения и программы обучения для детей с ограниченными возможностями, а также обеспечить доступ к инклюзивным программам физического воспитания. Также важно повышать осведомленность о пользе физической культуры для детей с ограниченными возможностями и работать над уменьшением стигматизации и дискриминации.

Содействуя доступу детей с ограниченными возможностями к физической культуре, мы можем помочь поддержать их физическое и психическое здоровье, способствовать социальной интеграции и улучшить общее самочувствие

Некоторые исследования показывают, что занятия физической культурой могут также иметь положительный эффект на когнитивные способности детей с ограниченными возможностями. Например, исследование, проведенное в США, показало, что занятия физической культурой способствуют улучшению концентрации внимания и увеличению объема рабочей памяти у детей с нарушениями в развитии.

Кроме того, занятия физической культурой могут иметь положительный эффект на поведенческие проблемы у детей с ограниченными возможностями. Исследование, проведенное в Израиле, показало, что регулярные занятия физической культурой улучшают поведение детей с аутизмом, снижая уровень тревожности и улучшая социальную адаптацию.

Несмотря на все эти положительные эффекты, во многих странах дети с ограниченными возможностями часто сталкиваются с проблемами доступа к занятиям физической культурой. Одной из основных причин является недостаток квалифицированных специалистов, обладающих знаниями и опытом в работе с детьми с ограниченными возможностями. Кроме того, недостаточное финансирование и отсутствие соответствующего оборудования и материалов также являются серьезными препятствиями для развития физической культуры среди детей с ограниченными возможностями.

В России также проводились исследования, подтверждающие положительный эффект занятий физической культурой на психофизическое здоровье детей с ограниченными возможностями.

Например, согласно исследованию, проведенному Федеральной службой государственной статистики Российской Федерации в 2019 году, наибольшее количество учащихся с ограниченными возможностями (более 80%) занимается физической культурой в рамках учебного процесса в школах [4].

Кроме того, в России существуют специальные учреждения, которые занимаются физической реабилитацией детей с ограниченными возможностями.

Тем не менее, в России также существуют проблемы в обеспечении доступа детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой. Например, в некоторых регионах отсутствуют специализированные учреждения для детей-инвалидов, а также недостаточное количество специалистов, работающих с этой категорией детей.

Для дальнейшей поддержки роли физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями можно предпринять несколько дополнительных мер. К ним относятся:

Обеспечение специализированной подготовки учителей физического воспитания: Учителя, специализирующиеся на физическом воспитании детей с ограниченными возможностями, могут помочь обеспечить, чтобы эти дети получали поддержку, необходимую им для полноценного участия в занятиях физической культурой. Это может включать обучение использованию специализированного оборудования, адаптированных методов физического воспитания и методов инклюзии.

Увеличение финансирования инклюзивных программ физического воспитания: Многим школам и общинам не хватает ресурсов, необходимых для обеспечения инклюзивных программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями. Увеличение финансирования этих программ может помочь обеспечить доступ к специализированному оборудованию, помещениям и обучению, а также поддержать разработку инклюзивных программ.

Партнерство с общественными организациями и группами защиты прав инвалидов: Благодаря партнерству с организациями, которые обслуживают сообщество инвалидов, школы и сообщества могут получить доступ к ценным ресурсам и опыту в обеспечении инклюзивных программ физического воспитания.

Поощрение участия родителей: Родители и лица, осуществляющие уход, могут играть решающую роль в поддержании физического и психического здоровья детей с ограниченными возможностями. Поощрение участия родителей в программах физического воспитания может помочь гарантировать, что дети получают поддержку, необходимую им для полноценного участия в занятиях физической культурой.

Кроме того, важно понимать, что физическая культура – это не только физические упражнения, но и пропаганда здорового образа жизни. Это включает в себя пропаганду здорового питания, адекватного отдыха и сна, а также методов снижения стресса. Продвигая целостный подход к здоровью и хорошему самочувствию, мы можем помочь поддерживать общее состояние здоровья и благополучие детей с ограниченными возможностями [5].

В заключение следует отметить, что роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями имеет решающее значение. Содействуя доступу к инклюзивным программам физического воспитания, специализированной подготовке учителей, увеличению финансирования, партнерству с общественными организациями и участию родителей, мы можем помочь обеспечить, чтобы все дети имели возможность участвовать в мероприятиях по физической культуре и пользоваться преимуществами улучшения физического и психического здоровья.

### Литература

1. Чернова Алена Алексеевна, Лукьянова Людмила Михайловна Роль адаптивной физической культуры в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами // Наука-2020. 2022. №4 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-obuchenii-i-vospitanii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-i-invalidami> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Поддубская, А. А. Значение спорта и физической активности для людей с ограниченными физическими возможностями / А. А. Поддубская, С. П. Лавриченко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 42 (437). – С. 260-262. – URL: <https://moluch.ru/archive/437/95633/> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Фролова Ирина Дмитриевна Адаптивная физическая культура в формировании здоровья у подростков с ограниченными возможностями здоровья // Вестник науки и образования. 2020. №10-1 (88). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-formirovanii-zdorovya-u-podrostkov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 05.03.2023).

4. Росстат [Электронный ресурс] – URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 05.03.2023).

5. Гонохов А. Г., Домашова Е. В., Курносова И. Ю. Популяризация физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями // Вестник ГУУ. 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 05.03. 23).

*Перфилова Анна Алексеевна, студентка кафедры социологии, perfilova\_2003@bk.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Липецкий государственный технический университет”.*

*Суркова Елена Николаевна, преподаватель, surkovaelena778@gmail.com, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Липецкий государственный технический университет”.*

### THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITIES

*Perfilova Anna Alekseevna, “Sociology”, bachelor student, perfilova\_2003@bk.ru, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Lipetsk state technical university”.*

*Surkova Elena Nikolaevna, lecturer, surkovaelena778@gmail.com, Russia, Lipetsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Lipetsk state technical university”.*

*Abstract.* This article examines the role of physical culture in the formation of psychophysical health of children with disabilities. The research on this topic is considered, the problems that children with disabilities may face in everyday life, the reasons for their occurrence and possible solutions are given.

*Keywords:* physical education, children, limited opportunities, solutions

#### References

1. Chernova Alena Alekseevna, Luk'yanova Lyudmila Mihajlovna Rol' adaptivnoj fizicheskoj kul'tury v obuchenii i vospitanii detej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya i invalidami // *Nauka-2020*. 2022. №4 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kul'tury-v-obuchenii-i-vospitanii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-i-invalidami> (data obrashcheniya: 05.03.2023).
2. Poddubskaya, A. A. Znachenie sporta i fizicheskoj aktivnosti dlya lyudej s ogranichennymi fizicheskimi vozmozhnostyami / A. A. Poddubskaya, S. P. Lavrichenko. – Tekst : neposredstvennyj // *Molodoj uchenyj*. – 2022. – № 42 (437). – S. 260-262. – URL: <https://moluch.ru/archive/437/95633/> (data obrashcheniya: 05.03.2023).
3. Frolova Irina Dmitrievna Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v formirovanii zdorov'ya u podrostkov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya // *Vestnik nauki i obrazovaniya*. 2020. №10-1 (88). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kul'tura-v-formirovanii-zdorovya-u-podrostkov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (data obrashcheniya: 05.03.23).
4. Rosstat [Elektronnyj resurs] – URL: <https://rosstat.gov.ru> (data obrashcheniya: 05.03.2023).
5. Gonohov A. G., Domashova E. V., Kurnosova I. YU. Populyarizaciya fizicheskoj kul'tury i sporta dlya lic s ogranichennymi vozmozhnostyami // *Vestnik GUU*. 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (data obrashcheniya: 05.03.2023).

УДК 796.0

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Петрин Д.С., Сенатская В.Г.

**Аннотация.** В данном исследовании представлены особенности организации физкультурно-спортивной деятельности взрослого населения на основе применения средств лыжной подготовки, базирующейся на комплексном подходе к её осуществлению, а также данных об уровне физической подготовленности спортсменов-любителей и направленности тренировочных занятий. Приведены результаты мониторинга физической подготовленности спортсменов-любителей, занимающихся лыжными гонками, а также представлены данные контроля физиологической напряженности спортивных нагрузок по показателям ЧСС. Полученные результаты исследования указывают на улучшение показателей уровня физической и технической подготовленности спортсменов-любителей, а также достижение желаемого результата в соревнованиях, что свидетельствует об эффективности разработанной методики проведения тренировочных занятий со взрослым населением средствами лыжной подготовки.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, взрослое население, методика тренировки, физическая подготовленность, имитационные упражнения, лыжероллеры, лыжная подготовка, физиологическая напряженность

**Введение.** Лыжный спорт, как один из востребованных видов двигательной активности населения Российской Федерации, является эффективным средством, улучшающим деятельность всех систем организма человека, развивающим и совершенствующим физические качества, а также повышающим устойчивость организма к действию факторов окружающей среды. Наиболее доступной формой организации физкультурно-спортивной деятельности для взрослого населения выступают систематические тренировочные занятия [1]. В связи с этим, актуальность данного исследования характеризуется необходимостью поиска новых форм и методов организации физкультурно-спортивной деятельности взрослого населения на основе применения средств лыжной подготовки.

**Основная часть.** Одним из эффективных путей оптимизации показателей здоровья взрослого населения является привлечение их к систематическим занятиям физкультурно-спортивной направленности [1]. *Лыжный спорт* – один из самых доступных и массовых видов спорта. Во многих регионах нашей страны, длительное время лежит снег, что позволяет огромному числу людей вести активный образ жизни. Лыжная подготовка взрослого населения является широкодоступным и эффективным средством сохранения здоровья, улучшения жизнедеятельности организма в целом [3].

Основные задачи исследования связаны с определением исходного уровня физической подготовленности и физического состояния спортсменов-любителей, а также с разработкой и оценкой эффективности методики проведения тренировочных занятий со взрослым населением на основе применения средств лыжной подготовки.

Исследовательский материал получен опытно-экспериментальным путем на базе Российский университета спорта «ГЦОЛИФК» на кафедре теории и методики лыжного спорта, совместно со спортивным коммерческим клубом «SKI FAMILY CLUB» в период с сентября 2023 года по февраль 2024 года. В эксперименте приняли участие 10 спортсменов-любителей в возрасте 35-45 лет с незначительным опытом передвижения на лыжах и не имеющих спортивный разряд. При проведении исследования все представители прошли диспансеризацию и получили медицинский допуск. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод контрольных испытаний, метод биодинамической пульсометрии, формирующий эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

**Результаты исследования.** Для оценки исходного уровня физической подготовленности спортсменов-любителей в начале эксперимента (сентябрь, 2023) был проведен ряд тестирований, включающий в себя:

- определение морфологических показателей (рост, вес, ИМТ);
- функциональные пробы (проба Штанге, Гарвардский степ-тест);
- контрольные испытания (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук из положения лежа) (табл. 1).

**Таблица 1. – Оценка исходного уровня физической подготовленности спортсменов-любителей в начале эксперимента (сентябрь, 2023 г.)**

<i>Морфологические показатели</i>		<i>Значения</i>	<i>V, в %</i>
<u>Вес</u> <sub>ср.</sub> кг		80,7±9,23	11,4
<u>Рост</u> <sub>ср.</sub> см		180,6±9,16	5,1
<u>ИМТ</u> <sub>ср.</sub>		24,7 ±2,71	10,9
<i>Функциональные пробы</i>			
Гарвардский степ-тест		57,2±5,65	9,87
Проба Штанге, сек		56,8±8,27	14,56
<i>Контрольные испытания</i>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		43,1±6,44	13,94
Прыжок в длину с места, в см		204,1±12,06	5,91
<i>Среднее значение</i>			10,2±3,6

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности спортсменов-любителей был практически одинаковым, группа занимающихся однородна (критерий значимости  $p \leq 0,05$ ). Коэффициент вариации в выполнении тестирований находился в пределах 10%, следовательно, изменчивость вариационного ряда была незначительной.

Далее в ходе исследования была разработана и внедрена в тренировочный процесс спортсменов-любителей экспериментальная методика, направленная на освоение технических элементов лыжных ходов, развитие аэробной и силовой выносливости. Занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью от 1,5 до 2 часов. Основная направленность и содержание тренировочных занятий представлена в таблице 2 и включала в себя:

1. Равномерные тренировки аэробной направленности с использованием имитационных упражнений.
2. Силовые тренировки в спортивном зале с использованием метода сопряженного воздействия.
3. Скоростно-силовые тренировки с использованием различных средств подготовки.
4. Длительные тренировки, направленные на развитие аэробной выносливости.

В основу разработанной методики положены основные принципы построения спортивной тренировки, представленные в трудах Матвеева Л.П., такие как единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывности тренировочного процесса и др. [2].

**Таблица 2. – Методика проведения тренировочных занятий со взрослым населением**

<i>День недели</i>	<i>Вторник</i>	<i>Четверг</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
Направленность занятий 	Равномерная тренировка аэробной направленности с использованием имитационных упражнений	Силовая тренировка в зале с использованием метода сопряженного воздействия	Скоростно-силовые тренировки с использованием различных средств подготовки	Длительная тренировка аэробной направленности с отработкой технических элементов

Разработанное содержание методики проведения тренировочных занятий с преимущественным использованием средств лыжной подготовки состояло из 3-х комплексов.

В качестве средств в основу *первого комплекса (базовый)* входили имитационные упражнения, которые применялись в бесснежный период подготовки, в том числе и передвижение на лыжероллерах, с целью повышения уровня технической подготовленности занимающихся.

*Второй комплекс (стабилизационный)* состоял из упражнений на укрепление мышц кора, а также в него вошли упражнения с применением внешних отягощений (использовался метод сопряженного воздействия), сущность которого состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

*Третий комплекс* применялся в зимний период и проходил в естественных природных условиях с применением основного средства подготовки – лыж. В комплекс входили упражнения, направленные на согласованную работу рук, ног в классических и коньковых лыжных ходах.

Экспериментальное обоснование данной методики обучения технике передвижения на лыжах заключалось в том, что разработанная методика подготовки позволит повысить уровень технической подготовленности спортсменов-любителей.

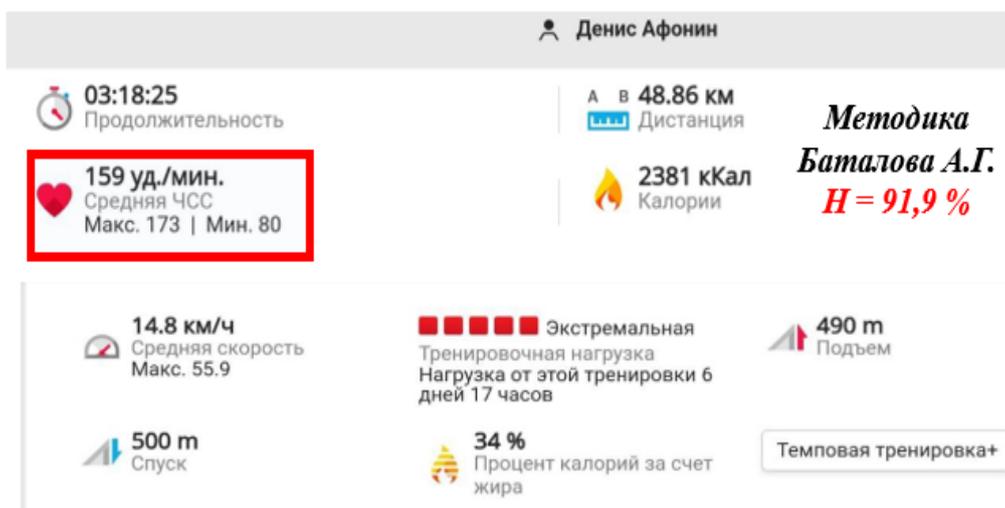
В таблице 3 представляем результаты тестирований испытуемых после проведения эксперимента.

**Таблица 3. – Результаты тестирований испытуемых после проведения эксперимента (февраль 2024 г.)**

<i>Испытания</i>	<i>НЭ</i>	<i>ОЭ</i>	<i>Прирост</i>	<i>Достоверность</i>
<b><i>Контрольные тестирования</i></b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	43,1±6,44	47,5±6,90	+9,3%	<i>P ≤ 0,05</i>
Прыжок в длину с места	204,1±12,06	207,9±12,45	+2%	<i>P ≤ 0,05</i>
<b><i>Функциональные пробы</i></b>				
<u>Гавардский степ-тест</u>	57,2±5,65	65,1±5,82	+ 12,1%	<i>P ≤ 0,05</i>
Проба Штанге	56,8±8,27	76,9±11,54	+ 26 %	<i>P ≤ 0,05</i>
<b><i>Морфофункциональные показатели</i></b>				
Вес, кг	80,7±12,23	77,7±10,21	- 4 %	<i>P ≤ 0,05</i>
<u>ИМТ</u>	24,65±2,71	23,8±2,14	-3,6 %	<i>P ≤ 0,05</i>

Согласно полученным данным в конце эксперимента отмечаем положительную динамику прироста результатов в тестах.

Эффективность разработанной методики определялась в преодолении марафонской дистанции на 50 км. Представляем «внутреннюю» сторону нагрузки, реализованной в Деминском лыжном марафоне свободным стилем спортсменом Д. Афониним, который преодолел дистанцию за 3 часа 18 минут (2078 место) (рис. 1). Используя метод биодинамической пульсометрии, были зафиксированы значения средней дистанционной ЧСС<sub>ср</sub> и ЧСС<sub>max</sub> в соревнованиях.



**Рисунок 1 – Показатели ЧСС, зафиксированные в соревновательной деятельности на 50 км спортсменом Д. Афоным**

Используя методику, разработанную профессором Баталовым А.Г. [3] была определена физиологическая напряженность, которая составила 91,9%, что еще раз свидетельствует о том, что функциональная реакция напряженности организма спортсмена в соревновательной деятельности достигает околорекордных значений.

**Выводы.** Таким образом, в ходе проведенного исследования установлено, что 3-4 разовые занятия в неделю являются предпочтительным объемом физической нагрузки в ходе подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям. В структуре тренировочных занятий преимущество отдается развитию аэробной и силовой выносливости, а также целенаправленному овладению и совершенствованию техники лыжных ходов. Экспериментальная методика физкультурно-спортивной деятельности, включающая комплексы физических упражнений, позволила повысить уровень физической подготовленности спортсменов-любителей и может быть рекомендована к использованию занятий лыжами со взрослым населением.

### Литература

1. Зюрин, Э. А. Закономерности и тенденции развития физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше: метод. пособие / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Е.Н. Бобкова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2023. – 1 CD-ROM. – Текст: электронный.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015. –563 с.

*Петрин Дмитрий Сергеевич, студент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: d.petrin@list.ru*

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: senatskaya.valen@mail.ru

## ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF THE ADULT POPULATION BASED ON THE USE OF SKI TRAINING FACILITIES

Petrin Dmitry Sergeevich, student, Russian university of sport "GTSOLIFK", 105122, Russia, Moscow, Lilac Boulevard, 4, e-mail: d.petrin@list.ru.

Senatskaya Valentina Gennadievna, Senior Lecturer, Russian university of sport «GTSOLIFK», 4 Lilac Boulevard, Moscow, Russia, e-mail: senatskaya.valen@mail.ru

*Abstract.* This study presents the features of the organization of physical culture and sports activities of the adult population based on the use of ski training tools based on an integrated approach to its implementation, as well as data on the level of physical fitness of amateur athletes and the orientation of training sessions. The results of monitoring the physical fitness of amateur athletes engaged in cross-country skiing are presented, as well as data on monitoring the physiological intensity of sports loads according to heart rate indicators. The obtained research results indicate an improvement in the level of physical and technical fitness of amateur athletes, as well as the achievement of the desired result in competitions, which indicates the effectiveness of the developed methodology for conducting training sessions with the adult population by means of ski training.

*Keywords:* physical culture and sports activities, adult population, training methods, physical fitness, simulation exercises, roller skis, ski training, physiological tension

### References

1. Zyurin, E. A. Patterns and trends in the development of physical fitness of adults aged 25 and older: method. the manual / E.A. Zyurin, E.N. Petruk, A.P. Matveev, E.N. Bobkova; FSBI FNC VNIIFK. – M., 2023. – 1 CD-ROM. – Text: electronic.

2. Matveev, L. P. Fundamentals of sports training / L. P. Matveev. – M. : Physical culture and sport, 1977. – 271 p.

3. Ramenskaya, T. I. Ski racing: textbook / T. I. Ramenskaya, A. G. Batalov. – M.: Buki Vedi, 2015. 563 p.

УДК 615.825

## ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Пономарева С.А., Ткаченко С.А.

*Аннотация.* В статье рассмотрены методы повышения активности в повседневной жизни и функциональной независимости как основная составляющая успешности восстановления и оценка эффективности предложенной программы физической реабилитации для лиц пожилого возраста, перенесших эндопротезирование тазобедренного сустава.

*Ключевые слова:* физическая реабилитация, эндопротезирование тазобедренного сустава, функциональная независимость, активность в повседневной жизни

**Введение.** Травматизм и заболевания опорно-двигательного аппарата занимают второе место среди причин временной нетрудоспособности и третье – среди причин инвалидности и смертности населения. Болезни органов опоры и движения составляют 13,5% всех заболеваний, из них заболевания и повреждения тазобедренного сустава – 8,1%. За последние годы число пациентов с заболеваниями тазобедренного сустава увеличилось почти в 2 раза и, по прогнозам многих специалистов Всемирной организации здравоохранения, будет неуклонно расти. К 2000 г. количество лиц в возрасте 60 лет и старше составило 590 млн, а к 2025 г. превысит 1100 млн человек [1].

В настоящее время одним из ведущих и успешных методов лечения заболевания сустава является тотальное эндопротезирование. Наиболее частое показание к эндопротезированию тазобедренного сустава - коксартроз (M16). При коксартрозе снижается сила мышц тазобедренного сустава, особенно мышц отводящей группы, разгибателей бедра. В организме со временем формируются сложные анатомо – функциональные перестройки, которые в большинстве случаев запускают так называемый порочный круг. Наступившие изменения влекут за собой ограничение выполнения требований повседневной жизни на 36%, профессиональной деятельности – на 67%, социальных функций – на 25% [1].

Но даже после операции не все пациенты удовлетворены результатами оперативного лечения. Несмотря на восстановление структуры сустава, эндопротезирование тазобедренного сустава является травматичной операцией, накладывающей существенные ограничения на жизнь в послеоперационном периоде из-за особенностей хирургических доступов и техники операции. Так, в большинстве случаев пациенту до 2 месяцев запрещается осуществлять сгибание в тазобедренном суставе более 90°, т.е. садиться на низкие стулья, унитазы, сидения в общественном транспорте и кровать. Также запрещается ротировать бедро наружу при передне – боковом хирургическом доступе, и внутрь при заднем доступе. Эти ограничения создают проблемы самообслуживания [2, 3].

Уже в стационаре пациенты сталкиваются с проблемой надевания одежды на нижние конечности: носки, штаны, нижнее белье – все требует помощи медперсонала или соседей по палате, а в дальнейшем, при выписке, необходима помощь родственников.

Проблема самообслуживания позволяет провести исследование с использованием шкалы функциональной независимости (FIM). Для оценки динамики активности в повседневной жизни (уровень активности, по МКФ) наибольшее распространение в клинической практике получила шкала Лекена, рекомендованная клиническими рекомендациями для специалистов в области реабилитации [3]. Оценка болевого синдрома проводилась при помощи визуально – аналоговой шкалы боли.

**Цель работы** – оценить динамику активности и функциональной независимости у лиц пожилого возраста, перенесших тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава после реабилитационных мероприятий.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе Российского геронтологического научно – клинического центра (РГНКЦ РНИМУ им.

Пирогова) в период 06.07.23 – 10.12.23. В исследовании приняли участие 10 пациентов в возрасте 62-88 лет после тотального цементного эндопротезирования тазобедренного сустава передне – боковым хирургическим доступом. Все пациенты проходили реабилитацию на базе центра. Ранний послеоперационный этап был разделен на 3 периода.

*Первый период* длился с 1 по 3 послеоперационный день и включал в себя занятия лечебной гимнастикой, физиотерапию и дозированную ходьбу. Выполнялись специальные и общеразвивающие упражнения. В группу специальных входили: изометрическое сокращение мышц больной ноги, пассивно-активные сгибания в ТБС и КС, движения для здоровой ноги, упражнения для мышц голени, мышц стопы, четырехглавой, двуглавой и ягодичных мышц, упражнения на координацию (повороты головы, движения глаз, разноименные упражнения). К общеразвивающим относились дыхательные упражнения и упражнения для верхней конечности и здоровой ноги.

*Второй период (4-9 день)* содержал те же средства и формы, но с добавлением лечебного массажа шейно – воротниковой зоны и самостоятельных занятий физическими упражнениями. В лечебную гимнастику добавлялись: пассивно - активное отведение в ТБС, присаживание на высокий стул и кровать при помощи ДСО, сгибание бедра больной ноги в И.П. стоя с опорой на ДСО.

*Третий период (10-14 день)* повторил средства и формы предыдущего периода. Упражнения усложнялись и решали бытовые проблемы пациентов. Специальные упражнения разнообразились упражнениями на стабилизацию больной ноги, наклонами корпуса вперед с одновременным скольжением оперированной конечности кзади для тренировки поднятия предметов с пола, подъемом на степ (здоровая поднимается первой), спуск со ступа (первой шагает оперированная нога) для отработки ходьбы по лестнице и т.д.

**Результаты исследования.** После проведения реабилитационных мероприятий сумма баллов у всех пациентов стала больше 110, в среднем значении 120,5 баллов, что соответствует полной независимости от окружающих.

**Таблица 1. – Результаты исследования шкалы FIM**

Показатели	Результаты				Разница		Т-критерий Вилкоксона (ткр. = 5)	P
	до ФР		после ФР		в абс. ед.	в %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Шкала FIM	114,1	±6,6	120,5	±3,6	6,4	5,6	-2,8	≤0,01

Оценка активности в повседневной жизни осуществлялась с помощью шкалы Лекена. Результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2. – Результаты исследования шкалы Лекена**

Показатели	Результаты				Разница		Т-критерий Вилкоксона (ткр. = 5)	p
	до ФР		после ФР		в абс. ед.	в %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Шкала Лекена	14,5	±4,1	9,2	±2,2	5.3	36,5	-2,8	≤0,01

У шести пациентов степень ограничения жизнедеятельности до реабилитационных мероприятий была крайне выраженной, у четверых – резко выраженной и выраженной. После реабилитационных мероприятий только у одного пациента степень ограничения жизнедеятельности осталась крайне выраженной, но даже этот результат превзошел начальный на 8,5 баллов. Двое пациентов имели умеренную степень ограничения жизнедеятельности после реабилитационных мероприятий, являясь наилучшим результатом среди группы испытуемых, у остальных пациентов степень ограничения была не ниже выраженной, что свидетельствует о положительном влиянии средств и форм программы физической реабилитации на пациентов.

Наличие и оценка болевого синдрома во время физической активности определялась при помощи визуально – аналоговой шкалы. Результаты представлены в таблице 3.

**Таблица 3. – результаты исследования визуально – аналоговой шкалы боли (ВАШ) во время физической активности**

Показатели	Результаты				Разница		Т-критерий Вилкоксона (ткр. = 5)	p
	до ФР		после ФР		в абс. ед.	в %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
ВАШ боли	6,7	±1,5	1,9	±0,5	4,8	71,6	-2,8	≤0,01

При начальном тестировании во время физической активности практически все пациенты имели очень сильную боль, что соответствует 7-9 баллам. В конце эксперимента все 10 пациентов имели слабый болевой синдром в оперированной конечности (0-2 балла).

**Выводы.** Оценка активности в повседневной жизни и функциональной независимости пациентов, перенесших тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава, установила статистически значимое улучшение результатов исследования шкалы FIM, Лекена и ВАШ боли. У исследуемой группы было выявлено:

- улучшение динамики и активности в повседневной жизни, оцениваемая шкалой Лекена на 36,5%. В баллах улучшение произошло с 14,5±4,1 до 9,2±2,2;
- показатели функциональной независимости шкалы FIM увеличились с 114,1±6,6 до 120,5±3,6;

– болевой синдром по шкале ВАШ снизился во время физической активности на 71,6%.

### Литература

1. Загородний Н.В. Эндопротезирование тазобедренного сустава / Н.В. Загородний. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2013. - 752 с.

2. Кабанов В. Н. Сравнение хирургических доступов к тазобедренному суставу и поиск путей их модернизации с точки зрения клинической морфометрии // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Естественные науки. 2006. № 2. С. 106-111.

3. Реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава в специализированном отделении стационара: Федеральные клинические рекомендации / Т.В. Буйлова, М.Б. Цыкунов, О.В. Карева, Н.В. Кочетова. – 2014. – 32 с.

*Пономарева Софья Алексеевна, студентка 4 курса ОФО кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры И.М. Саркизова-Серазини, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»», sonya18ne@gmail.com*

*Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующая кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры И.М. Саркизова-Серазини, Россия, Москва, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»», tkachenkos@inbox.ru*

### INCREASED ACTIVITY IN DAILY LIFE AND FUNCTIONAL INDEPENDENCE AFTER HIP REPLACEMENT

*Ponomareva Sofya Alekseevna, 4th year student of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture I.M. Sarkizova-Serazini, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport «GTSOLIFK»", sonya18ne@gmail.com*

*Tkachenko Svetlana Anatolyevna, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture I.M. Sarkizova-Serazini, Russia, Moscow, FSBEI HE "Russian university of sport «GTSOLIFK»", tkachenkos@inbox.ru*

*Abstract. The article considers the assessment of increased activity in daily life and functional independence using scales after the application of a physical rehabilitation program for elderly people who have undergone hip replacement.*

*Keywords: physical rehabilitation, hip replacement, functional independence, activity in daily life*

### References

1. Zagorodnij N.V. E`ndoprotezirovanie tazobedrennogo sustava / N.V. Zagorodnij. - M.: GE`OTAR – Media, 2013. - 752 s.

2. Kabanov V. N. Srvanenie xirurgicheskix dostupov k tazobedrennomu sustavu i poisk putej ix modernizacii s toчки zreniya klinicheskoy morfometrii // Izvestiya vy`sshix uchebny`x zavedenij. Severo-Kavkazskij region. Estestvenny`e nauki. 2006. № 2. S. 106-111.

3. Reabilitaciya pri e`ndoprotezirovanii tazobedrennogo sustava v specializirovannom otdelenii stacionara: Federal`ny`e klinicheskie rekomendacii / T.V. Bujlova, M.B. Cykunov, O.V. Kareva, N.V. Kochetova. – 2014. – 32 s.

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 9-11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СОЧЕТАНИЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ И ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Попова А.А., Дубровинский С.С.

***Аннотация.** В представленной статье рассматривается методика применения циклических и плиометрических упражнений у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки. Приведено подробное описание комплекса упражнений, направленного на развитие различных форм быстроты у лыжников-гонщиков 1-2 годов обучения. Результаты исследования позволили установить, что данный комплекс благоприятно сказывается на росте показателей лыжников-гонщиков 9-11 лет в беге и является эффективным средством совершенствования как элементарных, так и комплексных форм данного физического качества.*

***Ключевые слова:** лыжные гонки, бег, тренировочная деятельность, этап начальной подготовки, дети 9-11 лет, быстрота, плиометрические упражнения*

**Введение.** Значительное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках оказывает такое физическое качество как быстрота, в связи с чем, скоростные способности стали объектом многих исследований [2]. Проблеме развития быстроты у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки уделяли внимание многие специалисты, однако все материалы используются лишь в качестве некоей основы для построения тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

К тому же, следует отметить, что в настоящее время наблюдается устойчивое снижение среднего уровня общих физических возможностей молодёжи, и в целях достижения максимального прогресса необходимо совершенствовать систему подготовки детей в лыжных гонках. Таким образом, наблюдается актуальность и необходимость решения проблемы, связанной с развитием физического качества быстроты у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки [4].

**Основная часть.** Основной целью исследования являлось определение особенностей развития быстроты на основе применения циклических и плиометрических упражнений у юных лыжников-гонщиков 1-2 годов обучения на этапе начальной подготовки.

Эмпирический материал исследования получен в результате проведения педагогического эксперимента, который осуществлялся на базе МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа Лотошино Московской области. Эксперимент длился в течение 7 месяцев (июнь 2023 г. – декабрь 2023 г.), затрагивая тем самым подготовительный и соревновательный периоды годичного цикла подготовки спортсменов. В эксперименте были задействованы лыжники-гонщики 9-11 лет, находящиеся на этапе начальной подготовки, в количестве 10 человек, не имеющих спортивные разряды.

Исследование проходило в три этапа. Для комплексной оценки физической подготовленности занимающихся, а также определение группы на однородность

нами в начале эксперимента был проведён первый констатирующий этап, заключающийся в анализе результатов входного тестирования. Тестовая батарея состояла из двух блоков, составленная на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по «лыжным гонкам» от 17 сентября 2022 г. №733» (табл. 1). Тестирование позволило оценить общий уровень физической подготовленности и уровень развития быстроты испытуемых [3].

**Таблица 1. – Контрольные упражнения (тесты)**

Контрольные упражнения		
Блок №1 (оценить общий уровень физической подготовки)		Блок №2 (оценка уровня развития быстроты)
1	Челночный бег 3*10 м, сек.	Бег на 60 м с высокого старта
2	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги, см.	Бег на 30 метров с высокого старта
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин), раз.	
4	Бег на 1000 м, мин, с.	

На формирующем этапе исследования в ходе педагогического эксперимента нами был разработан и включен в тренировочный процесс экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие различных форм быстроты у лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки, который составили 52 основных упражнения. В экспериментальный комплекс вошли 34 легкоатлетических, 13 плиометрических и 5 общеразвивающих дополнительных упражнений.

**Результаты исследования.** Упражнения, которые вошли в комплекс были распределены по группам и по блокам разной направленности. Комплектация блоков упражнений происходила в рамках недельного цикла по следующему принципу: на первом и втором занятии использовались блоки упражнений, преимущественно состоящие из легкоатлетических упражнений, направленных на развитие простой и сложной двигательных реакций, частоты движений и скорости отдельных движений. На третьем занятии применялись блоки, состоящие из плиометрических упражнений и на 4-ом – круговая тренировка.

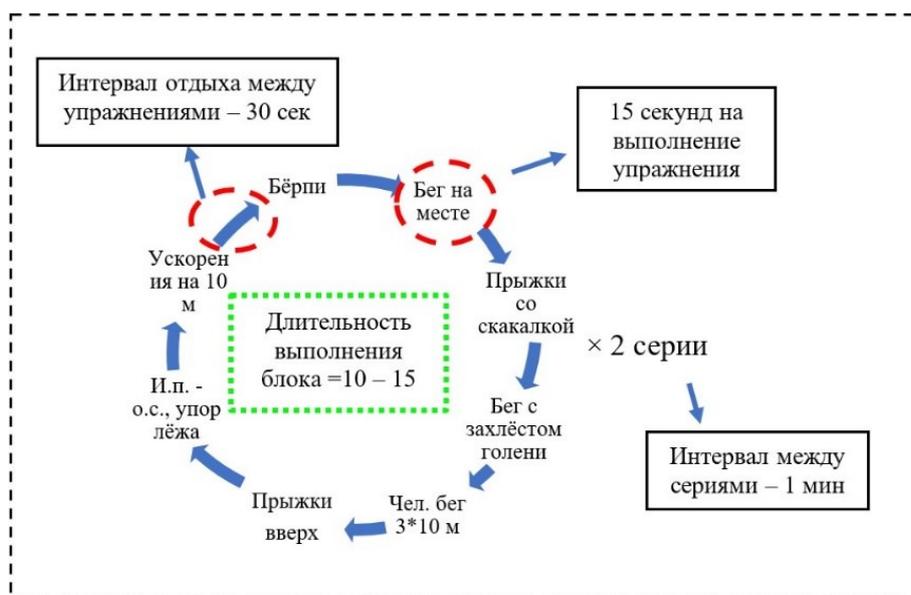
Экспериментальный комплекс использовался в основной части тренировочного занятия и занимал 22,5% от общего времени. Развитие быстроты по экспериментальному комплексу проходило без отрыва от обучения техническим действиям и от воспитания и развития других физических и морально-волевых качеств.

Блоки, состоящие из упражнений легкоатлетической направленности, сочетались таким образом, чтобы в рамках одной недели были задействованы

упражнения, совершенствующие каждую элементарную форму быстроты. На каждой новой неделе брались блоки, которые не были использованы на предшествующей неделе. Такому распределению способствовала необходимость устранения монотонной работы при развитии быстроты у детей с целью предупреждения образования «скоростного барьера» [5].

Исходя из того, что скоростные способности являются сложным комплексным двигательным качеством, а максимальная скорость движения зависит не только от скоростных характеристик нервных процессов и быстроты двигательной реакции, нами в тренировочный процесс на третьем занятии недели были включены плиометрические упражнения, которые позволили сочетать быстроту и силу движений. Это позволило работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления с целью увеличения их мощности.

Круговая тренировка в конце тренировочной недели проводилась на основе выборочного использования упражнений из всего комплекса и некоторых вспомогательных общеразвивающих упражнений, которая способствовало комплексному развитию быстроты в одном занятии [2]. Методика проведения 4-ого занятия представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Методика проведения круговой тренировки**

При оценке результатов тестирования после проведения эксперимента по второму блоку тестирования, позволяющему оценить уровень развития быстроты, было выявлено, что прирост показателей оказался статистически достоверным, так как  $T_{эмп} (расчѐтное) < T_{кр}$ . Критерий Вилкоксона позволил установить, что сдвиг в изменении признака имеет положительную направленность. С его помощью было также определено, что сдвиг в сторону улучшения показателей является более интенсивным, чем в сторону их ухудшения (табл. 2).

**Таблица 2. – Результаты испытуемых в беге на 30 м и 60 м до и после п/э**

Тестовые упражнения		X±δ	
		До п/э	После п/э
2-ой блок испытаний	Бег на 30 м, сек	5,40±0,21	5,19±0,15
	Бег на 60 м, сек	10,47±0,49	10,30±0,60

Проанализировав полученные результаты входного и выходного тестирования группы по показателям быстроты видно, что прирост показателей в беге на 30 м составил +3,7%, а в беге на 60 м – +1,5%.

В результате корреляционного анализа выявлена положительная взаимосвязь между результатом в беге на 30 м и результатом в гонке классическим стилем на 500 м, в беге на 60 м и в гонках классическим и свободным стилем на 500 м. Отрицательная связь наблюдалась между результатом в беге на 30 м и в гонке свободным стилем, чему могла поспособствовать недостаточная техническая подготовленность лыжников-гонщиков, что является нормальным явлением для группы начальной подготовки [1].

**Выводы.** Анализ результатов, полученных в контрольных упражнениях по оценке уровня развития быстроты до и после эксперимента, позволяет утверждать, что экспериментальный комплекс благоприятно сказывается на росте показателей лыжников-гонщиков 9-11 лет в беге и является эффективным средством совершенствования как элементарных, так и комплексных форм данного физического качества. Кроме того, было выявлено, что при приросте показателей в беге, достигнутых с использованием экспериментального комплекса, перенос на основные соревновательные упражнения является положительным. Так, коэффициент корреляции результатов в беге на 30 м и классической гонке на 500 м составил 0,697 (критическое значение – 0,64); в беге на 60 м и классической гонке на 500 м – 0,939 (критическое значение – 0,64) и в беге на 60 м и гонке свободным стилем на 500 м – 0,855 (критическое значение – 0,64).

При переносе уровня быстроты на соревновательные упражнения необходимо учитывать уровень технической подготовленности занимающихся, подтверждением чему стало выявлением при корреляционном анализе отрицательной взаимосвязи (между результатами в беге на 30 м и гонке свободным стилем на 500 м). В данном случае такому результату и поспособствовал недостаточный уровень освоения техники движений коньковых ходов.

### Литература

1. Баталов, А.Г. Лабораторный практикум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки»: учебно-методическое пособие / А.Г. Баталов, Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина, В. Г. Сенатская. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 228 с.

2. Бурухин, С.Ф. Использование нетрадиционных видов гимнастики и элементов круговой тренировки для оптимизации занятий физической культурой

в вузе / С. Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. – № 4. – С. 140–143.

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Лыжные гонки" для этапа начальной подготовки. Стартовый уровень: офиц. текст. – М.: ФЛГМО, 2017. – 43 с.

4. Мехрикадзе, В.В. Специальные беговые упражнения (техника, обучение): пособие / С71 Мехрикадзе В. В. [др.]: Белорус. гос. ун-т. физ. культуры. – Минск: БГУФК. – 2019.

5. Johnson, B.A., Salzberg C. L., Stevenson D. A. A systematic review: Plyometric training programs for young children. J Strength Cond Res 25: 2623 – 2633, 2011.

*Попова Алёна Александровна, студент, e-mail: al.popova03@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Дубровинский Сергей Сергеевич, старший преподаватель, e-mail: oxbow2004@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *DEVELOPMENT OF SPEED IN YOUNG SKIERS-RACERS 9-11 YEARS BASED ON THE APPLICATION OF VARIOUS COMBINED CYCLIC AND PLYOMETRIC EXERCISES*

*Popova Alyona Alexandrovna, student, e-mail: al.popova03@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Dubrovinsky Sergey Sergeevich, senior lecturer, e-mail: oxbow2004@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. This article discusses the methodology for using cyclic and plyometric exercises in young cross-country skiers at the initial training stage. A detailed description of a set of exercises aimed at developing various forms of speed in ski racers of 1-2 years of training is given. The results of the study made it possible to establish that this complex has a beneficial effect on the growth of performance of ski racers aged 9-11 years in running and is an effective means of improving both elementary and complex forms of this physical quality.*

*Keywords: cross-country skiing, running, training activity, initial training stage, children 9-11 years old, speed, plyometric exercises*

#### *References*

*1. Batalov, A. G. Laboratory workshop of the discipline "Theory and methodology of the chosen sport - ski racing": educational manual / A. G. Batalov, T. I. Ramenskaya, M. E. Burdina, V. G. Senate. – М.: RGUFKSMiT, 2017. – 228 p.*

*2. Burukhin, S. F. The use of non-traditional types of gymnastics and elements of circuit training to optimize physical education classes at a university / S. F. Burukhin, E. V. Kulagina // Yaroslavl Pedagogical Bulletin. – 2011. – Т. 2. – No. 4. – P. 140–143.*

*3. Additional general educational developmental program "Skiing" for the stages of preliminary preparation. Starting level: official. text. – М.: FLGMO, 2017. – 43 p.*

*4. Mehrikadze, V.V. Special running exercises (technique, training): manual / C71 Mehrikadze V.V. [other]: Belarusian. state univ. physical culture. – Minsk: BGUFK. – 2019.*

УДК 797.2

## СВЯЗЬ «ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ» СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В СПРИНТЕРСКОМ ПЛАВАНИИ

Привезенцева О.В., Чеботарева И.В.

***Аннотация.** Данная статья посвящена изучению связи спортивного результата на дистанции 50 метров вольным стилем с уровнем развития «чувства времени», которое является важным специализированным восприятием у пловцов. Результаты, полученные в ходе исследования, позволили сделать выводы о том, что «чувство времени» является важным слагаемым спортивного мастерства. Между этим специализированным восприятием и результатом на 50 метров вольным стилем существует высокая положительная корреляция.*

***Ключевые слова:** плавание, «чувство времени», специализированные восприятия, корреляция, спортивный результат*

**Введение.** Под специализированными восприятиями понимается совокупность сенсорных, двигательных и когнитивных способностей, которые позволяют пловцу эффективно взаимодействовать с водной средой [1]. Совершенствование специализированных восприятий является одним из путей повышения эффективности и экономичности техники плавания, а также улучшения спортивного результата в этом виде спорта [3, 5]. «Чувство времени» – это способность пловца точно определять время прохождения дистанции, а также время выполнения отдельных движений и их фаз. Регулярные и продолжительные практические занятия способствуют выработке устойчивой мышечной памяти, что, в свою очередь, обеспечивает пловцам возможность точно ощущать длительность каждого гребкового движения [4]. С помощью повторения характерных движений мышцы подстраиваются под установленный ритм, что позволяет спортсменам эффективно регулировать скорость и темп плавания [2].

**Целью** данного исследования являлось изучение взаимосвязи спортивного результата в спринтерском плавании с уровнем развития «чувства времени».

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе спортивной школы «Планета спорта» города Сасово Рязанской области с января года по 2024 года.

В нем приняли участие 36 пловцов в возрасте 13 лет, которые имели 2 спортивный разряд на дистанции 50 метров вольным стилем. Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Спортсмены КГ (18 человек) тренировались по традиционной методике, а ЭГ (18 человек) тренировалась по методике, направленной на совершенствование

«чувства времени».

Методика оценки чувства времени заключалась в следующем. Перед спортсменом ставилась задача проплыть 50 метров с максимальной скоростью. После выполнения задания пловцу сообщался его результат (t). Далее перед ним ставилась серия задач: проплыть ту же дистанцию на 2 секунды медленнее (t+2), на 4 секунды медленнее (t+4), на 6 секунд медленнее (t+6). Затем рассчитывалась разница между заданным и фактическим результатами, на основе чего и производилась оценка чувства времени.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки связи «чувства времени» с результатом проводился корреляционный анализ. В таблице 1 отражены результаты пловцов 13 лет на дистанции 50 метров вольный стиль (50 м в/ст) до проведения эксперимента.

**Таблица 1. – Результаты пловцов 13 лет на дистанции 50 м в/ст до эксперимента**

Тест	КГ (n = 18)		ЭГ (n = 18)		t-критерий	Уровень значимости
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
50 м в/ст (с)	28.98	+0.86	29.13	+0.94	1.24	> 0.05

Как видно из таблицы 1, разброс результатов относительно среднего оказался невысокий. Между пловцами контрольной и экспериментальной групп статистически значимых различий во времени прохождения 50-метровой дистанции выявлено не было.

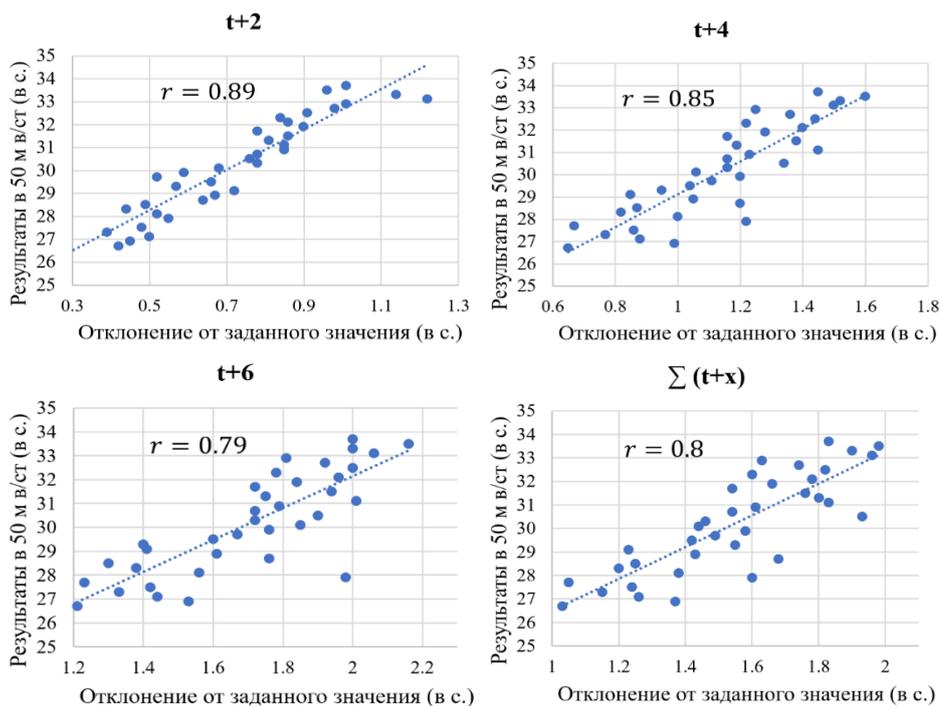
В ходе исследования была произведена оценка чувства времени у испытуемых по вышеизложенной методике. Результаты тестирования приведены в таблице 2.

**Таблица 2. – Результаты оценки чувства времени пловцов 13 лет до эксперимента**

$\Delta t_{эт} - t$	$ t_{эт} - (t + x) $				t-критерий	Уровень значимости
	КГ (n = 18)		ЭГ (n = 18)			
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
(t+2)	0.78	+0.21	0.82	+0.21	0.87	> 0.05
(t+4)	1.19	+0.34	1.24	+0.34	0.91	> 0.05
(t+6)	1.97	+0.49	2.03	+0.49	1.05	> 0.05
$\sum (t+x)$	1.3	+0.96	1.36	+0.96	0.91	> 0.05

Как видно из таблицы, «чувство времени» у пловцов 13 лет развито недостаточно: большинство из спортсменов не справились с двигательным заданием. Статистически достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами обнаружено не было (при  $p > 0.05$ ). Примечательно, что, когда от пловцов требовалось преодолеть 50 м в/ст с результатом +2 с от максимума, большинство спортсменов плыли значительно медленнее, а во время двигательного задания 50 м в/ст +6 секунд от максимума значительно быстрее заданного времени.

Для выявления влияния «чувства времени» на соревновательный результат в спринтерском плавании у спортсменов в возрасте 13 лет рассчитывалась корреляция между данными показателями (рис. 1).



**Рисунок 1 – Корреляция между результатом на 50 м в/ст и «чувством времени»**

Как видно из рисунка 1, между всеми проведенными тестами и результатом на 50 м в/ст существует высокая положительная корреляция ( $r$  от 0,79 до 0,89). На основании этого можно заключить, что чувство времени является важной составляющей спортивного достижения.

В нашем исследовании в течении трех месяцев проводился педагогический эксперимент, направленный на определение уровня развития «чувства времени» у пловцов 13 лет. Спортсмены тренировались по традиционной методике, а спортсмены ЭГ по методике, предполагающей систематическое использование упражнений, направленных на развитие «чувства времени».

В таблице 3 приведены результаты педагогического тестирования уровня развития «чувства времени» после эксперимента.

**Таблица 3. – Результаты педагогического тестирования уровня развития «чувства времени» после эксперимента**

$\Delta t_{\text{ЭГ}} - t$	$ t_{\text{ЭГ}} - (t + x) $				t-критерий	Уровень значимости
	КГ (n = 18)		ЭГ (n = 18)			
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
(t+2)	0.73	+0.19	0.36	+0.22	2.72	< 0.05
(t+4)	1.04	+0.28	0.67	+0.23	2.53	< 0.05
(t+6)	1.67	+0.38	0.96	+0.31	2.91	< 0.05
$\sum(t+x)$	1.15	+0.56	0.66	+0.96	2.86	< 0.05

Как видно из таблицы 3, по окончании эксперимента уровень развития «чувства времени» у пловцов КГ практически не изменился, а у пловцов ЭГ был зафиксирован весьма значительный прирост этого показателя.

В таблице 4 приведены результаты тестирования пловцов 13 лет в тесте 50 м в/ст.

**Таблица 4. – Результаты пловцов 13 лет на дистанции 50 м в/ст до и после эксперимента**

	КГ (n = 18)		ЭГ (n = 18)		t-критерий	Уровень значимости
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Тестирование до эксперимента	28.98	+0.86	29.13	+0.94	1.24	> 0.05
Тестирование после эксперимента	28.77	+0.92	27.83	+0.86	2.19	< 0.05

Из таблицы 4 видно, что прирост спортивных результатов наблюдается как у спортсменов контрольной, так и экспериментальной групп. Результаты ЭГ улучшились на 1,3 секунды, в то время как у КГ всего на 0.21 секунды. Различия между группами являются статистически значимыми.

#### **Выводы:**

1. Изучение специализированного восприятия пловцов «чувства времени» в процессе исследования позволило установить высокую корреляцию между спортивным результатом на дистанции 50 м в/ст и этим показателем. Это позволяет заключить, что развитое «чувство времени» является залогом достижения успехов в спортивном плавании.

2. Установлено, что включение в тренировочный процесс методики, направленной на развитие «чувства времени» позволяет существенно улучшить спортивный результат у пловцов-спринтеров.

#### **Литература**

1. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012. - 183 с.: ил.

2. Глазко, А.Б. Традиционные и нетрадиционные средства подготовки в спортивном плавании / А.Б. Глазко, Т. А. Глазко // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год " Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту": материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта-30 мая 2013 г.: в 3 ч./М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: ТД Полякова (гл. ред.) [и др.]-Минск, 2013. Ч. 1. С. 30-33.

3. Гринь, А. Р. Управление совершенствованием специализированных восприятий при тренировке пловцов высокой квалификации: автореф. дис. ...

канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки" / Гринь Александр Романович; Киев. гос. ин-т физ. Культуры, 1978. – 23 с.

4. Зациорский, В.М. Спортивная метрология /В.М. Зациорский// Учеб. пособие. Физкультура и спорт. – 1982. – 178с.

5. Krylov, A. I. Integral indicators of the swimming techniques effectiveness of highly qualified crawl-stroke swimmers / A. I. Krylov, A. A. Gorelov, A. A. Tretyakov // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2019. – No. 4. – P. 169-175.

*Привезенцева Оксана Владимировна, магистр; e-mail: okskokos@bk.ru Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Чеботарева Ирина Владимировна, доцент, к.п.н.; e-mail: iracheb2001@mail.ru Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

#### *THE RELATIONSHIP OF THE "SENSE OF TIME" WITH ATHLETIC PERFORMANCE IN SPRINT SWIMMING*

*Priezentseva Oksana Vladimirovna, undergraduate student; e-mail: okskokos@bk.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Chebotaeva Irina Vladimirovna, PhD; e-mail: iracheb2001@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

*Abstract. This article is devoted to the study of the relationship of sports performance at a distance of 50m freestyle with the level of development of the "sense of time", which is an important specialized perception among swimmers. The results obtained during the study allowed us to conclude that the "sense of time" is an important component of sports skills. There is a strong linear correlation positive relationship between this specialized perception and the result at 50 m freestyle.*

*Keywords: swimming, "sense of time", specialized perceptions, correlation, athletic performance*

#### *References*

1. Baksheev, M.D. Specialized perceptions in sports swimming: monograph / M.D. Baksheev, A.S. Kazyzaeva, G.A. Tarasevich; M-in sports, tourism and youth. politics of the Russian Federation, Siberian State University of Physics. culture and sports. Omsk: [SibGUFK Publishing House], 2012. - 183 p.: ill.

2. Glazko, A.B., Glazko, T. A. Traditional and non-traditional means of training in sports swimming / A.B. Glazko, T.A. Glazko // XIII International scientific session on the results of research in 2012 "Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports": materials of the International Conference. scientific and practical conference, Minsk, March 20-May 30, 2013: at 3 a.m./M-in sports and tourism Rep. Belarus, Belarus. state University of Physics. culture; editorial board: TD Polyakova (Chief editor) [et al.].-Minsk, 2013.- Part 1.-pp. 30-33.

3. Grin, A. R. Management of improvement of specialized perceptions in the training of highly qualified swimmers: abstract. dis. ... cand. Pedagogical sciences: [spec.] 13.00.04 "Theory and methodology of physics. education and sports training" / Grin Alexander Romanovich; Kiev. state Institute of Physics. culture, 1978. - 23 p.

4. Zatsiorsky, V.M. Sports metrology / V.M. Zatsiorsky// Study guide. Physical education and sports. – 1982. 178с.

УДК 796.8:159.9

## САМООЦЕНКА КИТАЙСКИХ БОРЦОВ С ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

Пэн Чжичуань, Шумова Н.С., Байковский Ю.В.

**Аннотация.** Выявлена склонность китайских борцов к занижению своей самооценки, к самообвинениям, акцентированию внимание на своих недостатках и промахах.

Разница между самооценкой и притязаниями выше нормы, что свидетельствует о том, что притязания не служат стимулом для развития личности, так как борцы считают, что у них недостаточно ресурсов, чтобы достичь такого уровня развития личностных качеств, чтобы они были довольны собой, почувствовали гордость за себя.

У высококвалифицированных борцов самооценка ниже, чем у низкоквалифицированных. Изменение отношения к себе, неадекватно низкая оценка своего вклада в результаты деятельности, ухудшение отношения к самоэффективности, снижение персональной ответственности за результаты коллективной деятельности – признаки эмоционального выгорания высококвалифицированных борцов.

**Ключевые слова:** самооценка, уровень притязаний, стрессоустойчивость, социальная поддержка, эмоциональная устойчивость

**Введение.** Продолжительность и интенсивность эмоциональных реакций спортсмена на ситуацию, уровень стресса во многом обуславливаются восприятием, оценкой ситуации и потенциальной угрозы для своих планов и самооценки, а также своих способностей к эффективным действиям в этой ситуации к саморегуляции, тесно связаны с личностными особенностями спортсмена.

У лиц с низкой самооценкой представление о себе непоследовательное, противоречивое. С одной стороны, они более чувствительны, осторожны и зависимы от оценок других людей и внешних обстоятельств; нуждаются в социальной поддержке и ищут ее, проявляют конформизм, попадают в зависимость от других, подстраиваясь под них [4].

С другой стороны, принимая чужие жизненные установки, направляя усилия на достижение важных для окружающих целей, лица с низкой самооценкой могут получить возможность прибегать (в том числе, демонстрируя сильные эмоциональные переживания) к социальной поддержке. Получив поддержку, они могут снизить уровень нервно-психической напряженности благодаря отказу от самостоятельного решения сложных жизненных задач, возложения ответственности за их решение на окружающих.

**Цель исследования** – определить предпосылки высокой самооценки борцами потребности в социальной поддержке.

**Методики исследования:** 1. Шкала самоуважения Розенберга. 2. «Шкала психологического стресса PSM-25 (Lemyre, R. Tessier, L. Fillion, 1991). 3. Методика прямого определения уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан.

**Организация исследования.** Исследование было проведено в Школе физического воспитания Университета Чжэнчжоу и в двух клубах Китая. Испытуемые: 41 борец в возрасте 15-28 лет, стаж занятий борьбой 3-12 лет. Квалификация: от мастеров спорта международного класса до 1-2 разряда.

**Результаты исследования.** Средний уровень самооценки китайских борцов по шкале Розенберга составил 15,5 баллов (высокий уровень склонности к занижению самооценки). Это говорит о склонности во всем винить себя, постоянно акцентировать внимание на своих недостатках и промахах.

По методике прямого определения самооценка и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан средний уровень самооценки борцов составляет 58,1 балла, что соответствует диапазону средних значений, а уровня притязаний – 96,8 баллов, что соответствует диапазону высоких значений. Разница между самооценкой и притязаниями составляет в среднем 38,8 баллов, что выше нормы и свидетельствует о том, что притязания не служат стимулом для развития личности, так как борцы считают, что у них недостаточно ресурсов, чтобы достичь такого уровня развития личностных качеств, чтобы они были довольны собой, почувствовали гордость за себя.

Чтобы выяснить, меняется самооценка у китайских борцов с повышением уровня спортивной квалификации, борцы были разделены нами на две группы:

1 группа – мастера спорта международного класса (мсМК), n=4;

2 группа – испытуемые, имеющие 1–2 спортивный разряд, n=37.

Сравнительный анализ показал наличие достоверных и, близких к достоверным, различий, между борцами с высоким и низким уровнем спортивной квалификации по 10 из 40 (25,0%) полученных показателей (табл. 1).

**Таблица 1. – Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни между эмпирическими данными единоборцев с высоким (мсМК, n=4) и низким (1-2 разряд, n=37) уровнем спортивной квалификации**

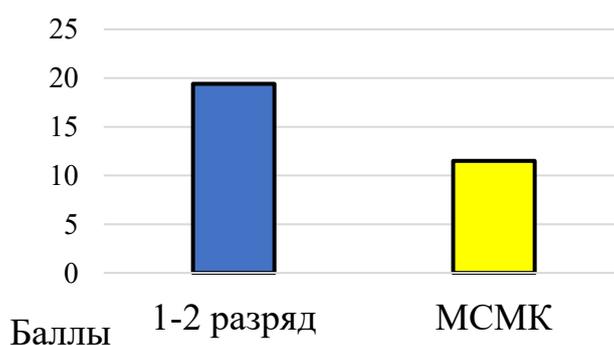
Методики	Показатели	1 группа, n=4		2 группа, n=37		U эмп.	P
			$\sigma$		$\sigma$		
Биографический метод	возраст	23,8	4,35	18,6	2,67	<b>20,5</b>	<b>0,019</b>
	стаж занятий	8,8	2,87	5,5	1,74	<b>23,5</b>	<b>0,026</b>
Оценка результативности и	количество соревнований за сезон	19,0	15,19	4,2	3,78	<b>11,0</b>	<b>0,006</b>
	количество поединков на соревнованиях за сезон	49,3	16,60	7,2	4,25	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>
	количество выигранных поединков на соревнованиях за сезон	16,0	5,23	4,9	4,67	<b>7,0</b>	<b>0,003</b>

Методики	Показатели	1 группа, n=4		2 группа, n=37		U эмп .	p
			$\sigma$		$\sigma$		
	количество 1 мест за сезон	9,3	7,80	1,8	1,95	10, 5	0,00 5
	количество 2 мест за сезон	4,5	3,70	1,8	1,91	24, 5	0,03 0
	количество 3 мест за сезон	4,5	1,73	1,9	1,89	22, 5	0,02 4
Самооценка, Шкала самооценки Розенберга		11,5	1,91	19,4	5,27	14,5	0,009
Самооценка длительности переживаний при неудачном выступлении (в днях)		2,3	1,50	4,9	3,21	35, 0	0,08 7

Как видно из таблицы 1, более квалифицированные борцы достоверно: старше, имеют больший стаж тренировочной деятельности, за сезон участвуют в большем количестве соревнований и проводят больше поединков, причем достоверно большая доля соревнований заканчивается их победой.

У спортсменов более низкой спортивной квалификации достоверно выше доля соревнований, в которых они заняли призовые (2 и 3) места и доля выигранных поединков. Спортсмены высокой спортивной квалификации могут значительную долю соревнований рассматривать как подготовку к более значимым для них соревнованиям, ставят себе задачу не победить соперника, проявив свои сильные стороны, а скрыть их, узнать соперника получше.

Это позволяет им чаще выигрывать более значимые для них соревнования, за победу в которых можно получить более высокое спортивное звание.



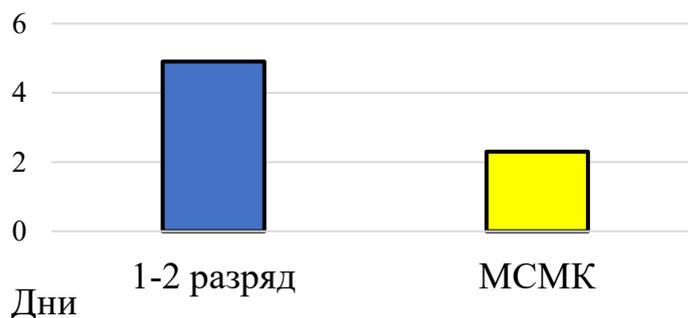
**Рисунок 1 – Достоверные различия по уровню самооценки по шкале Розенберга между борцами с высокой и низкой спортивной квалификацией**

Девятый показатель, по которому обнаружено достоверное различие между борцами с высоким и низким уровнем спортивной квалификации, это уровень самооценки по шкале Розенберга (рис. 1). У высококвалифицированных борцов он низкий (склонность к занижению своей самооценки). У низкоквалифицированных борцов – средний, что, согласно теории Розенберга, говорит о ее неустойчивости (самоуважение при успехе сменяется склонностью к занижению самооценки при

ошибках, высока зависимость от мнения окружающих). При фиксации на ошибках может сформироваться хроническая депрессия.

Самооценка личности формируется в ходе совместной деятельности и межличностного взаимодействия. Социум, оценки, которые окружающие дают личности и ее достижениям, становятся основой для определения личностью своей ценности или ценности отдельных своих качеств. Тот факт, что у более квалифицированных и взрослых борцов с большим стажем занятий преобладает склонность к занижению своей самооценки, самообвинению, акцентированию внимания на своих недостатках и промахах, свидетельствует о том, что в ходе совместной деятельности и межличностного взаимодействия окружающие давали единоборцам и их достижениям низкие оценки, чрезмерно много внимания уделяя ошибкам и неудачам и слишком мало – успехам и достижениям.

Десятый показатель, по которому обнаружено достоверное различие между единоборцами с высоким (МСМК) и низким (1-2 разряд) уровнем спортивной квалификации, это показатель самооценки длительности переживаний при неудачном выступлении в днях (в среднем 2,3 и 4,9 дней соответственно,  $U_{эмп.}=35,0$ ,  $p=0,087$ ). У единоборцев с более высоким уровнем спортивного мастерства, возрастом, больше проводящих за сезон соревнований и чаще побеждающих в этих соревнованиях переживания после проигранных выступлений становятся менее продолжительными.



**Рисунок 2 – Достоверные различия по самооценке длительности переживаний при неудачном выступлении в днях между борцами с высокой (мсМК, n=4) и низкой (1–2 разряд, n=37) спортивной квалификацией**

### **Выводы:**

1. Среднее значение самооценки китайских борцов по шкале Розенберга составляет 15,5 баллов, уровень самооценки низкий, что говорит о склонности к самообвинению, акцентированию внимания на своих недостатках и промахах.

2. У борцов с высоким уровнем спортивной квалификации (МСМК) по сравнению с обладателями 1-2 спортивного разряда достоверно больше соревнований и призовых мест за сезон, ниже самооценка и продолжительность переживаний после как проигранных, так и после выигранных поединков. Это может быть следствием того, что при снижении самооценки борцы больше полагаются на социальную поддержку, снижают уровень нервно-психической напряженности, отказываясь от самостоятельного решения сложных жизненных

задач, возлагая ответственность за их решение на окружающих. Изменение отношения к себе, неадекватно низкая самооценка своего вклада в результаты деятельности, ухудшение отношения к самоэффективности, снижение персональной ответственности за результаты коллективной деятельности – признак эмоционального выгорания высококвалифицированных единоборцев.

### Литература

1. Абаев Н.В. Об искусстве психической саморегуляции (айкидо, каратэ) // Наука в Сибири: сб. ст. – Новосибирск: «Наука», 1983. – № 2. – С. 4-9.
2. Смирнова В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации // Великолукская гос. акад. физической культуры и спорта. – Великие Луки: Великолукская гор. тип., 2011. – 163, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-350-00252-2.
3. Шумова Н.С. Бабиева Н.С., Байковский Ю.В. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 11. – М. – С. 14-16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа // <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>
4. Brecht G. *Sorting out Self-Esteem*. – Sydney: Prentice Hall, 1996.

*Пэн Чжичуань, магистрант кафедры психологии Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Шумова Наталья Сергеевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии, shumova@interwave.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Байковский Юрий Викторович, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии, e-mail: alpfest@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *SELF-ESTEEM OF CHINESE WRESTLERS WITH HIGH AND LOW SPORTS QUALIFICATION*

*Peng Zhichuan, Master of Psychology of the Department of Psychology, Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Shumova Natalia, Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, e-mail: shumova@interwave.ru, Russia. Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Baikovskiy Yuri, Dr. Ped. Sciences, Cand. psychol. Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, e-mail: alpfest@mail.ru, Russia. Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The tendency of Chinese wrestlers to underestimate their self-esteem, to self-accusations, to emphasise their shortcomings and failures has been revealed.*

*The difference between self-esteem and pretensions is higher than normal, which indicates that pretensions do not serve as a stimulus for personal development, as wrestlers believe that they do not have enough resources to reach such a level of development of personal qualities that they would be satisfied with themselves and feel proud of themselves.*

*Highly skilled wrestlers have lower self-esteem than low-skilled wrestlers. Change of attitude to themselves, inadequately low assessment of their contribution to the results of activity,*

*deterioration of attitude to self-efficacy, reduction of personal responsibility for the results of collective activity are signs of emotional burnout of highly qualified wrestlers.*

*Keywords: self-esteem, level of pretensions, stress tolerance, social support, emotional stability*

#### References

1. Abaev N.V. *Ob iskusstve psixicheskoy samoregulyacii (ajkido, karate)* // *Nauka v Sibiri: sb. st.* – Novosibirsk: «Nauka», 1983. – № 2. – S. 4-9.

2. Smirnova, V.V. *Programma psixologicheskogo soprovozhdeniya podgotovki borcov vy`sokoj kvalifikacii; Velikolukskaya gos. akad. fizicheskoy kul`tury` i sporta.* – Velikie Luki : Velikolukskaya gor. tip., 2011. – 163, [1] s. : tabl.; 21 sm.; ISBN 978-5-350-00252-2.

3. Shumova N.S., Babieva N.S., Bajkovskij Yu.V. *Formirovanie navy`ka samoocenivaniya u sportsmenok-volejbolistok* // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`.* – 2018. – № 11. – M. – S. 14-16. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>

4. Brecht G. *Sorting out Self-Esteem.* Sydney: Prentice Hall, 1996.

УДК 796

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС – ВЕРНИСЬ В ЛЕТО»

Реутов В.Б., Балаева О.Е.

**Аннотация.** Авторами разработан социальный проект «Пляжный теннис – вернись в лето» Проект направлен на привлечение людей в пляжный теннис в столице России. Организация тренировок и турниров станет ключевым элементом привлечения внимания к этому виду спорта. На кортах “Matchpoint” будут организованы тренировки для людей всех возрастов и в конце проекта будут проведены турниры.

**Ключевые слова:** социальное проектирование, рабочий план социального проекта, бюджет социального проекта, медиапланирование, пляжный теннис

**Введение.** Пляжный теннис появился в России достаточно недавно и многие наши соотечественники не знают, что представляет собой данный вид спорта. Необходимо, чтобы они больше получили разнообразной информации об этом виде спорта и заинтересовались им, т.к. это наиболее оптимальный способ привлечения их к тренировочным занятиям. Авторы считают важным этапом в развитии пляжного тенниса в России – проведение различных мероприятий и турниров, посвященных этому виду спорта, что помогает привлекать больше внимания к нему, стимулирует начать тренировки.

Очевидно, что весь путь тренировок должен начинаться с организации взаимодействия начинающего спортсмена со специалистом, который и сможет обучить нужным навыкам для игры в пляжный теннис, воспитает такие качества, как стремление к победе, соревновательный дух, выносливость.

С учетом динамичного образа жизни жителей Москвы и стремление их к здоровому образу жизни авторы данного материала предлагают собственный вариант организации регулярных бесплатных мастер-классов по пляжному теннису на общественных площадках города в рамках социального проекта «Пляжный теннис – вернись в лето». Это позволит обеспечить доступность

тренировок для различных возрастных групп и уровней подготовки.

В нашем проекте объектом выступают граждане различных возрастных групп: от 5 до 60 лет. Такой выбор связан с тем, что дети лучше и быстрее обучаются с ранних годов, а пожилые люди смогут поддерживать активный и здоровый образ жизни. Важно интегрировать обучение технике ударов с необходимой теоретической базой для понимания правил игры и избежании травм. Занятия спортом воздействуют на человека не только физически, но и морально, воспитывают дисциплинированность, целеустремленность, ориентированность на победный результат.

Авторы считают, что организация регулярных бесплатных мастер-классов по пляжному теннису на общественных площадках города стимулирует население к ведению здорового образа жизни, укреплению физических и моральных качеств, а также освоению нового вида спорта и его развитию.

Субъектом финансирования может выступить какая-либо организация, например, Москомспорт, ФТР или спортивная школа/училище, ориентированная на специализацию в области тенниса. На общественных началах при активной поддержке Москомспорта и органов муниципальной власти могут быть организованы бесплатные мастер-классы. При успешности этого единичного проекта, его организационная модель может быть массово использована в спортивных организациях различного уровня.

Цель проекта – сформировать потребность в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании через участие в занятиях по пляжному теннису. Вовлечение их в такого систематического рода занятия физической культурой будет способствовать не только освоению теоретической и технической базы; но и развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

#### **Задачи:**

1. Подготовить состав специалистов для работы с разной возрастной группой (5-60 лет);
2. Предоставить начинающим спортсменам в рамках данного проектного мероприятия необходимый набор знаний и умений, которые им помогут в обучении и освоении пляжному теннису;
3. Провести итоговое тестирование, которое поможет разработать рекомендации каждому участнику этого курса;
4. Провести открытые городские/клубные турниры для того, чтобы каждый участник мог проверить и закрепить уже полученные навыки и умения на практике.

Занятия будут проходить пять раз в неделю на протяжении одного месяца. Оптимальное количество участников в рамках курса не больше двенадцати отрядов.

В рамках успешной реализации своего социального проекта нами был разработан его Рабочий план. В него мы включили поэтапные действия с указанием всех мероприятий, ответственных за них, источники финансирования, сроки начала и окончания каждого из мероприятий и ожидаемые итоги. Также были разработаны подробный медиаплан и бюджет с наименованием всех статей расхода.

**Таблица 1. – Рабочий план**

Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания	Ожидаемые итоги
Отбор участников (тренеры и волонтеры)	Реутов В.Б.	Москомспорт; ФТР(200 000 руб.)	Начало июня 2022	6 тренеров, 8 волонтеров, 2 врача
Аренда пляжных площадок	Реутов В.Б.	Москомспорт	Июнь 2022	12 отрядов участников сбора
Тренинги для рабочей группы	Реутов В.Б. Старшие тренеры	Москомспорт; ФТР (100 000 руб.)	Конец июня 2022	Недельные тренинги на базе "НТЦ" Самаранча
Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания	Ожидаемые итоги
Медиапланирование	Реутов В.Б.	Москомспорт, ФТР (200 000 руб.)	Май-июнь 2022	-Реклама проекта в социальных сетях -Информация и реклама о проекте на сайтах Москомспорта, "НТЦ" Самаранча, общеобразовательных школ -Баннеры и буклеты в Москве
Закупка инвентаря	Реутов В.Б.	Москомспорт, ФТР (500 000 руб.)	Конец мая 2022	-Закупка спортивного инвентаря, игр, фильмов и др. -Призы для участников соревнований и мастер-классов
Составление плана мероприятий	Реутов В.Б.	Москомспорт, ФТР	Май 2022	Составления плана тренировочных и досуговых мероприятий
Основной этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания	Ожидаемые итоги
Тренировочные мероприятия	Реутов В.Б.	Москомспорт; ФТР	Июнь 2022	-Утренние и вечерние тренировки 5 дней в неделю; -В перерыве между тренировками образовательные или развлекательные мероприятия на свежем воздухе.
Мастер-классы	Реутов В.Б.	Москомспорт; ФТР (300 000 руб.)	Июнь 2022	-Проведение и организация мастер классов; -2 раза в неделю.
Итоговое мероприятие	Реутов В.Б.	Москомспорт ; ФТР	Конец июня 2022	-Итоговое соревнование между всеми участниками -Подведение итогов и награждение лучших участников -Приглашение звезд мужского пляжного тенниса и женского
Заключительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания	Ожидаемые итоги
Подведение итогов, заключительная конференция	Реутов В.Б.	Москомспорт, ФТР	Конец июня 2022	Подведение итогов работы участников проекта ( тренеров, волонтеров, врачей)
Подготовка отчета социального проекта	Реутов В.Б.	Москомспорт, ФТР	Начало июля 2022	Отчет социального проекта

**Таблица 2. – Бюджет проекта**

№	Организация Бесплатных Мастер-Классов и Турниров в Москве декабрь 2022 г.-март 2022 г. (четыре месяца)	Требуемая сумма
1	Отбор тренеров, геронтолог, психолог, и врач для участия в социальном проекте (6 человек) 29000*6*4	700 000 руб.
2	Формы (СМИ, Реклама, инвентарь для кортов, ракетки и мячи для пляжного тенниса, фитнес оборудование, медицинских препаратов)	400 000 руб.
3	Мероприятия	164 000 руб.

Продолжение таблицы 2

№	Организация Бесплатных Мастер-Классов и Турниров в Москве <u>декабрь 2022 г.-март 2022 г. (четыре</u>			Требуемая сумма	
	<u>месяца)</u>				
4	Заключительный этап			100 000 руб.	
п/п S	Наименование статьи	Количество единиц	Стоимость единицы	Требуется, руб.	Всего, руб.
1	<b>Фонд оплаты труда</b>				
1.1	Зарплата Тренеры	3	105 000 руб. (35 000 руб. в месяц)	420 000 руб.	420 000 руб.
1.2	Зарплата геронтолог (очно)	1	100 000 руб. (25000 руб. в месяц)	100 000 руб.	100 000 руб.
1.3	Зарплата психолог (заочно)	1	90 000 руб. (22500 руб. в месяц)	90 000 руб.	90 000 руб.
1.4	Зарплата врач (заочно)	1	90 000 руб. (22500 руб. в месяц)	90 000 руб.	90 000 руб.
1.5	Налоги по ФОТ[1]	0	0 руб.		0 руб.
	<b>Итого по разделу 1</b>				<b>700 000 руб.</b>
2	<b>Услуги по организации и проведению социального проекта</b>				
2.1	Медиа планирование	Презентационные статьи			5 000 руб.
		Реклама в СМИ			23 000 руб.
		Веб-страницы			8 000руб.
2.2	Закупка инвентаря	Инвентарь для кортов, ракетки и мячи для пляжного тенниса	40000 руб.	170 000 руб.	100 000 руб.
		Кардио оборудование	15 000 руб.	90 000 руб.	90 000 руб.
		Силовое оборудование	25 000 руб.	50 000руб.	50 000руб.
		Свободные веса	15 000 руб.	30000 руб.	30000 руб.
		Реабилитационное оборудование	5 000 руб.	10 000 руб.	10 000 руб.
	Лекарственные препараты	Набор основных медицинских и лекарственных средств (аптечка)			50 000 руб.
	<b>Итого по разделу 2</b>				<b>400 000руб.</b>
3	<b>Мероприятия</b>				
3.1	Организация тренировочных мероприятий и мастер-классов	Сдам в аренду корт для пляжного тенниса	4 000 руб. (16)	64 000 руб.	64 000 руб.
3.2	Досуговые мероприятия	Лекции о здоровье, лекции по профилактике заболеваний и т. д.	5 000руб. (16)	80 000 руб.	80 000 руб.
3.3	Итоговое мероприятие	Соревнование по пляжному теннису с торжественным награждением победителей	20 000руб.		20 000 руб.
	<b>Итого по разделу 3</b>				<b>164 000 руб.</b>
4	<b>Заключительный этап</b>				
4.1	Подведение итогов, заключительная конференция	Подведение итогов работы участников проекта		65 000 руб.	65 000 руб.
4.2	Подготовка отчета социального проекта	Отчет социального проекта		35 000 руб.	35 000 руб.
	<b>Итого по разделу 5</b>				<b>100 000 руб.</b>
	<b>ВСЕГО</b>				<b>1 364 000 руб.</b>

**Выводы.** В результате реализации данного социального проекта мы планируем выработать конкретную модель организации и проведения занятий по пляжному теннису для разных возрастных категорий с разработкой рабочего Ссроков их начала и окончания и ожидаемых итогов.

Успешная реализация данного проекта при поддержке Москомспорта, мы надеемся, что позволит организовать по данной модели аналогичные проекты и прийти к их реализации на круглогодичной постоянной основе. Статус социального проекта позволит добиться финансирования для привлечения участников из регионов на бесплатной основе.

### Литература

1. Балаева О.Е. Сравнительный анализ социального института спорта и социального института физической культуры в контексте прикладного социологического исследования// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – 0,23 п. л.
2. Анатомия тенниса. Пол Роутерт, Марк Ковач.
3. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса. – М.: Издательство "Физкультура и спорт", 1971. - 411с.
4. Оплетин А.А. Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры /А.А. Оплетин // Психолого-педагогические и

медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - №4(37). - С. 136-144

*Реутов Василий Борисович, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, vasya.reutov1223@gmail.com*

*Балаева Ольга Евгеньевна – к.ф.н., доцент, руководитель программы «Социология физической культуры, спорта и туризма», РУС «ГЦОЛИФК», olga-balaeva@mail.ru*

#### *SOCIAL PROJECT «BEACH TENNIS – BACK TO SUMMER»*

*Reutov Vasily Borisovich, Master's student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, Russia, Moscow, Russian University of Sport «GTSOLIFK», amalya.tunyan@mail.ru*

*Balaeva Olga Evgenievna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head of the Sociology of Physical Culture, Sports and Tourism Program, Russian University of Sport «GTSOLIFK», olga-balaeva@mail.ru*

*Abstract. The authors have developed a social project "Beach Tennis – Return to Summer" The project is aimed at attracting people to beach tennis in the Russian capital. Organization of trainings and tournaments will be a key element in attracting attention to this sport. Training sessions for people of all ages will be organized on Matchpoint courts and tournaments will be held at the end of the project.*

*Keywords: social design, social project work plan, social project budget, media planning*

#### *References*

*1. Balaeva O.E. Comparative analysis of the social Institute of Sports and the social Institute of Physical culture in the context of applied sociological research// Theory and practice of physical culture. - 2016. - No. 4. - 0,23 p. 1*

*2. Anatomy of tennis. Paul Rowthert, Mark Kovacs.*

*3. Belitz-Geiman S.P. The Art of Tennis. - Moscow: Publishing House "Physical Culture and Sport", 1971. - 411с.*

*4. Opletin A.A. Pedagogical system of personal self-development by means of physical culture /A.A. Opletin // Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sports. - 2015. - №4(37). - Pp. 136-144*

УДК 005

## **ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЬНОГО СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Салмаев Б.

*Аннотация. В статье актуализируются вопросы развития физической культуры и спорта в образовательной организации высшего образования на основе деятельности профильного структурного подразделения. Рассматриваются приоритетные оценочные показатели.*

*Ключевые слова: профильное структурное подразделение, физическая культура и спорт, образовательная организация высшего образования, студенческий спорт, студенты*

**Введение.** Развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации уделяют большое внимание. Это связано с государственной политикой по формированию здорового населения страны. Пропаганда здорового образа жизни выходит на первый план, что способствует развитию спортивной инфраструктуры, увеличению уровня финансирования проектов, направленных на развитие видов спорта, поддержанию спортивных традиций и внедрению различных подходов и инноваций [1].

Важной составляющей всей системы развития физической культуры и спорта является студенческий спорт. Вопросы организации физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью рассматривались многими учеными [2, 3, 4]. Например, Якунин Ю.И. (2017) проводил исследование, направленное на совершенствование системы спортивно-массовой работы в вузе. Автор проводит анализ существующей системы спортивно-массовых мероприятий в вузе. На основании проведенного анализа предлагает свою примерную схему организаций спортивно-массовых мероприятий, которая включает в себя три уровня, связанные с проведением внутрифакультетской мини-спартакиады, соревнования среди факультетов, внешними соревнованиями сборных команд вуза. При этом Якунин В.И. подчеркивает важность новой стратегии спортивно-массовой работы, включающая в себя определение приоритетов при развитии спортивно-массовой работы.

В исследовании, проведенном Царевой Л.В., Смоляр С.Н., Мулиным В.В., Закорко О.Е. (2023), мотивационные аспекты двигательных компетенций в процессе физического воспитания студентов реализуются с учетом индивидуальных возможностей и интереса студентов к определенному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенный нами теоретический анализ и многообразие существующих средств и методов актуализирует вопрос влияния профильного структурного подразделения, отвечающего за развитие физкультурно-спортивной работы на развитие физической культуры и спорта в образовательной организации высшего образования.

**Цель исследования** – провести теоретический анализ и оценить влияние профильного структурного подразделения на развитие физической культуры и спорта в образовательной организации высшего образования на основе приоритетных показателей.

**Основная часть.** Развитие физкультурно-спортивной работы среди студенческой молодежи имеет важное значение для любой образовательной организации, особенно для спортивного профиля. Наше исследование направлено на оценку влияния профильного структурного подразделения, на примере отдела спортивно-массовой работы РУС «ГЦОЛИФК», на развитие физкультурно-спортивного движения в университете. Работа отдела спортивно-массовой работы связана с организацией физкультурно-спортивных мероприятий, с участием команд университета во внешних мероприятиях, выстраиванием взаимодействий со сторонними организациями сферы физической культуры и другими направлениями.

Именно отдел спортивно-массовой работы отвечает за стратегию и выполнение основных оценочных показателей, которые отражены в Программе развития РУС «ГЦОЛИФК» на период до 2030 года.

Основными оценочными показателями является доля обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом, количество физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в университете, количество информационных сообщений на тему освещения физкультурно-спортивной работы в университете, уровень спортивных достижений, количество команд по видам спорта.

В нашем исследовании мы оценим влияние профильного структурного подразделения на такие показатели, как доля обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом, уровень спортивных достижений студентов университета.

Для увеличения доли обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом отдел спортивно-массовой работы осуществлял деятельность по повышению интереса к ценностям здорового образа жизни, доступности, имеющиеся материально-технической базы, по проведению мероприятий физкультурно-спортивной, оздоровительной направленности, созданию условий для спортивного досуга.

С целью реализации данного показателя учитывались специфика видов спорта, интересы обучающихся, создавались условия для социализации и социальной интеграции обучающихся.

На основании полученных данных проанализирована динамика доли обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом в период с 2020 по 2023 год, которая отражена в таблице 1.

**Таблица 1. – Динамика доли обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом в период с 2020 по 2023 год**

Наименование	2020	2021	2022	2023
Доля обучающихся очной формы обучения занимающихся физической культурой и спортом (в %)	81%	83%	88%	90%

Динамика, показанная в таблице, отражает положительную динамику и эффективное влияние профильного структурного подразделения на оценочный показатель.

Уровень спортивных достижений зависит от многих факторов. Отдел спортивно-массовой работы проводит работу по созданию условий для участия студентов во внутренних соревнованиях университета, внешних мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровней, по использованию материально-технической базы для тренировочного процесса.

Например, в 2023 году на международной арене студентами РУС «ГЦОЛИФК» было завоёвано 160 медалей, из которых 58 золотых, 33 серебряных, 69 бронзовых.

Одним из самых важных событий стало участие наших студентов в Международном фестивале университетского спорта, проходившего с 19 по 31 августа 2023 г. в городе Екатеринбург, по итогам которого РУС «ГЦОЛИФК» завоевал 44 медали и поднялся на вторую ступень пьедестала в неофициальном медальном зачете. В фестивале принимали участие спортсмены из 36 стран и 270 учебных заведений, а всего было разыграно 197 комплектов медалей по 14 видам спорта на 6 спортивных объектах.

Значимым спортивным достижением также было золото на чемпионате мира среди юниоров по эстетической групповой гимнастике.

На Всероссийских соревнованиях среди студентов было завоевано 420 медалей (163 золотых, 135 серебряных, 122 бронзовых) в более чем 50 видах спорта.

С 22 по 26 мая 2023 года в п. Токсово (Ленинградская область) прошёл XXVI Всероссийский фестиваль студентов вузов физической культуры с международным участием, по итогам которого РУС «ГЦОЛИФК» подтвердил 2 место в общекомандном зачете, как и в прошлом году. Необходимо отметить, что в Фестивале приняли участие 14 подведомственных учреждений Министерства спорта Российской Федерации и Белорусский государственный университет физической культуры, а также, что до 2022 года наш университет не становился серебряным призером.

На региональном уровне студенты РУС «ГЦОЛИФК» завоевали 459 золотых, 141 серебряных, 124 бронзовых медалей.

Стоит отметить, что в 2023 году впервые за 14 лет РУС «ГЦОЛИФК» стал чемпионом в абсолютном зачете XXXV Московских студенческих спортивных игр, которые проходят на протяжении всего года. РУС «ГЦОЛИФК» принял участие в 79-ти видах спортивных дисциплин из 84 представленных. По итогам всех прошедших состязаний в копилке университета 31 золотая, 4 серебряные и 11 бронзовых наград.

Для анализа динамики спортивных достижений студентов РУС «ГЦОЛИФК» проанализированы результаты за 2022 и 2023 года, которые отражены в таблице 2.

**Таблица 2. – Динамика спортивных достижений студентов РУС «ГЦОЛИФК» с 2022 по 2023 год**

№	Наименование	Медали	2022	2023
1	Международный уровень	золото	18	59
		серебро	6	33
		бронза	9	69
2	Всероссийский уровень	золото	251	163
		серебро	113	135
		бронза	148	122
3	Региональный уровень	золото	317	459
		серебро	94	141
		бронза	112	124
<b>Итого:</b>			<b>1068</b>	<b>1305</b>

Таблица 2 показывает, что уровень спортивных достижений за 2023 год выше чем за 2022 год. Общее количество завоеванных наград увеличилось на 237. Увеличение количества спортивных достижений подтверждает положительное влияние профильного структурного подразделения на данный показатель.

**Выводы.** Профильное структурное подразделение положительно влияет на развитие физической культуры и спорта в образовательной организации высшего образования за счет применяемых организационно-управленческих условий и способствует повышению оценочных показателей.

### Литература

1. Ковтун, Р. И. Роль и значение физической культуры в современном обществе / Р. И. Ковтун, А. А. Жалгасбейева // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов X Международной научнопрактической конференции, Москва, 15 декабря 2022 года. – Москва: АЛЕФ, 2022. – С. 106-110. – EDN АСТЕУС.

2. Лубышева, Л. И. Физическая культура и спорт в вузе: инновационный вектор развития / Л. И. Лубышева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 17–19 мая 2017 года. – Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2017. – С. 47-50. – EDN YUCJSB.

3. Пешкова, Н. В. Полисубъектное управление в студенческом спорте / Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева. – Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2022. – 192 с. – ISBN 978-5-93512-079-5. – EDN YUOKC.

4. Дорохов, С. И. Влияние спорта на студенческую жизнь / С. И. Дорохов, В. Б. Дергачев // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 93-95. – EDN RGNLJY.

*Salmaev Bamba Sergeevich, начальник отдела спортивно-массовой работы, Salmaev.bamba@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).*

### *THE INFLUENCE OF A SPECIALIZED STRUCTURAL UNIT ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION*

*Salmaev Bamba Sergeevich, Head of the Sports and Mass work Department, Salmaev.bamba@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State budgetary educational institution of higher education «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article actualizes the issues of the development of physical culture and sports in an educational organization of higher education based on the activities of a specialized structural unit. The purposeful work of the structural unit responsible for the development of physical culture and sports work contributes to the involvement of students in the physical culture and sports movement, increasing the level of sports achievements, and increasing the number of events. As the*

results of the analysis show, the influence of the profile structural unit on the development of physical culture and sports work at the university is of priority importance.

Keywords: specialized structural unit, physical culture and sports, educational organization of higher education, student sports, students, organizational and managerial conditions

#### References

1. Kovtun, R. I. *munus et momentum culturae physicae in hodierna societate* / R. I. Kovtun, A. A. Zhalgasbeyeveva // *Modernae trends in progressu scientiae et communitatis mundi in aetate digitalizationis: collectio materiarum X Conferentiae Scientifica Et Practicae Internationalis, Moscuae, 15 decembris 2022. – Moscoviae: Alef, 2022. – Pp. 106-110. ACTUS.*

2. Lubysheva, L. I. *Cultura Physica et lusus in superiore educatione: vector evolutionis portitor* / L. I. lubysheva // *cultura Physica, lusus, voluptuaria: scientifica et emendatiora subsidia : materias conferentiae scientificae Et practicae omnium russicae cum participatione internationali, Perm, 17-19 Maii 2017. - Perm: Foederati Publica Budgetary Educationis Institutio Superioris Educationis Professionalis "Perm Status Humanitariae Universitatis Paedagogicae", 2017. – Pp. 47-50. - EDN YUCJSB.*

3. Peshkova, N. V. *polysubject administratione in ludis discipulorum* / N. V. Peshkova, L. I. Lubysheva. – *MOSCOVIAE: SIC "Theoria Et Praxis culturae physicae Et Lusus", 2022. - 192 P. - ISBN 978-5-93512-079-5. - EDN YUOKC.*

4. Dorokhov, S. I. *influentia ludis in vita discipulorum* / S. I. Dorokhov, V. B. Dergachev // *Izvestia Academiae Militaris russicae. – 2020. - Vol. 39, Nullus. S2. – Pp. 93-95. - EDN RGNLJY.*

УДК 796.081

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

Сачков А.А., Моздокова Ю.С.

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению эффективности разработанной методики совершенствования скоростно-силовых показателей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушениями зрения. Основное содержание исследования составляет анализ уровня скоростно-силовых показателей до и после эксперимента путем применения педагогических тестов. В работе представлена схема разработанной методики. Автор обращает внимание на различие показателей в пользу результатов экспериментальной группы после внедрения методики, что является доказательством ее эффективности.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, подростки с нарушением зрения, коррекционно-развивающие упражнения, спортивная подготовка, экспериментальная методика, адаптивный спорт, дзюдо

**Введение.** Проблема реабилитации и интеграции детей или подростков с патологией зрения исследуется в междисциплинарном контексте (в трудах психофизиологов, тифлопсихологов и тифлопедагогов: Л.П. Григорьевой, М.И. Земцовой, В.З. Кантора, А.И., Ю.А. Кулагина, А.Г. Литвака, Г.В. Никулиной, Л.А. Новиковой, Л.И. Плаксиной, Л.С. Сековец, Л.И. Солнцевой, Б.К. Тупоногова, В.А.

Феоктистовой и других). В них раскрыты механизмы компенсаторного развития, роли осязания в развитии познавательной деятельности и другие вопросы воспитания. Но аспект влияния адаптивного спорта на эти процессы, в частности, дзюдо, не нашел должного отражения в научно-практических работах. Устранению данного пробела посвящена данная статья.

В дзюдо результатом тренировочного процесса является наработка основных навыков, необходимых в схватке с соперником. Для достижения данного результата требуется комплексное развитие всех физических качеств спортсмена. Так, например, координационные способности безусловно важны в данном виде спорта из-за его специфичности и требовательности к координации и ориентации в пространстве, особенно, в случае со спортсменами с нарушениями зрения. Однако, помимо этого, очень важны скоростно-силовые показатели спортсмена по причине того, что дзюдо является контактным видом спорта, в котором необходимо быть подготовленным к проведению силовых бросков с наибольшей скоростью для достижения победы в схватках на тренировке или даже на соревнованиях. Скоростно-силовые способности связаны с атакующими действиями спортсмена, их разработанность в арсенале борца имеет высокое значение, связана с особенностями технико-тактического мастерства. В данном случае взрывные способности связаны с развитием двигательной подготовки спортсменов. Исследователями подтверждается, важность установления взаимосвязи между техникой, двигательным аппаратом и применением взрывной силы [1]. Например, В.С. Фарфель отмечает, что скоростно-силовые способности учитывают не только специфику движений конкретного вида спорта, но и позволяют рассчитать возможный эффективный предел двигательного усилия в различных комплексах упражнений. Для лиц с нарушениями зрения добиться этого достаточно непросто, учитывая имеющиеся у них как первичные, так и вторичные отклонения. Поэтому специфика самого вида спорта с участием такого контингента требуют разработки специальных методик, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Основная часть.** Нами проводился эксперимент на базе ЦСД «Атлант» (г. Москва) по специально разработанной методике., в котором принимали участие 2 группы подростков мужского пола, имеющие различные нарушения зрения, ряд сопутствующих заболеваний и вторичных изменений (плоскостопие, аллергический дерматит, отклонения от нормальной массы тела, нарушение осанки), разделенных на контрольную и экспериментальную группы (по 6 человек в каждой). Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 90 минут на протяжении шести месяцев.

Перед проведением эксперимента требовалось оценить уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков-дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения. Для этого были использованы методы педагогического наблюдения, педагогического тестирования (Метание набивного мяча из положения сидя, «набрасывание» чучела на время, кистевая динамометрия), метод математической статистики.

Средствами выбраны специальные упражнения, которые должны в наибольшей степени влиять на совершенствование скоростно-силовых способностей. Основной упор делался на работу в парах с ограничением во времени, а также на специальные упражнения, которые были интегрированы в ОФП и СФП, например, разминка с набивными мячами.



**Рисунок 1 – Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения**

Упражнения из каждого блока методики формируют необходимые навыки и качества. Вниманием нашего исследования охвачен блок борьбы и СФП, в котором приемы, средства, схватки направлены на совершенствование скоростно-силовых способностей.

**Результаты** констатирующего эксперимента выявили однородность групп. Изначально установлено, что по уровню скоростно-силовых способностей у подростков с нарушением зрения до эксперимента достоверных отличий не наблюдается, что свидетельствует об однородности и правильной выборке групп. По окончании эксперимента повторно были проведены тесты и обнаружены, что достоверно улучшились значения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой во всех тестах (табл. 1).

**Таблица 1. – Уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков с нарушением зрения до и после эксперимента**

Тест	Контрольная группа(n=6)		Экспериментальная группа(n=6)		t-критерий Стьюдента
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	
До исследования					
Бросок набивного мяча	4.25	0	4.13	-0.04	0.3
Набрасывание чучела	8.25	0	8.63	-0.04	0.7
Динамометрия	25.63	-0.04	24.63	-0.04	0.9
После исследования					
Бросок набивного мяча	4.25	0	5.38	-0.04	2.8*
Набрасывание чучела	8.25	0	10.13	-0.04	3.8*
Динамометрия	25.88	-0.04	28.13	-0.04	2.2*

*\*Различия достоверны при  $P < 0.05$*

Результаты диагностики выявили недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков с нарушениями зрения, что вызвало необходимость внедрения методики совершенствования скоростно-силовых способностей у подростков с нарушениями зрения. Таким образом, результаты эксперимента показали достоверные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что доказывает эффективность нашей методики.

### **Литература**

1. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий Алексей Григорьевич. – СПб., 2003. – 447 с.

*Сачков Андрей Андреевич, магистрант 2 курса, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», sachkov.2000@mail.ru*

*Моздокова Юлия Степановна, д.п.н., профессор Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», jsmozdokova@list.ru*

*METHODOLOGICAL ASPECTS OF IMPROVING SPEED AND STRENGTH INDICATORS FOR JUDOISTS AGED 13-14 WITH VISUAL IMPAIRMENT IN THE PROCESS OF PRACTICING ADAPTIVE SPORTS*

*Sachkov A.A., 2nd year undergraduate, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", sachko.2000@mail.ru*

*Mozdokova Y.S., D.P.N, Professor, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", jsmozdokova@list.ru*

*Abstract. The article is devoted to identifying the effectiveness of the developed methodology for improving speed and strength indicators in judoists aged 13-14 years with visual impairments. The main content of the study is the analysis of the level of speed and strength indicators before and after the experiment through the use of pedagogical tests. The paper presents a scheme of the developed methodology. The author draws attention to the difference in indicators in favor of the results of the experimental group after the introduction of the methodology, which is proof of its effectiveness.*

*Keywords: speed and strength abilities, adolescents with visual impairment, correctional and developmental exercises, sports training, experimental methods, adaptive sports, judo*

#### References

1. Levickij A.G. *Upravlenie processom podgotovki dzyudoistov s uchetom urovnya individual'noj gotovnosti k sorevnovatel'noj deyatelnosti: dis. ... d-ra ped. nauk / A.G. Levickij Aleksej Grigor'evich. – SPb., 2003. – 447 s.*

УДК 798.011

## КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Седов И.Н., Горохова Н.П.

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос нарушений осанки у фехтовальщиков с ампутацией нижней конечности, которая усложняется под воздействием длительных асимметричных фехтовальных нагрузок. В статье исследуются характерные признаки нарушений осанки, выявленные путем тестирования ее состояния у атлетов и сбора анамнеза. Авторы дают обобщенную картину влияния экспериментальной методики коррекции данного нарушения, значительное влияние уделяется средствам, методам и приемам, примененным в процессе занятий. В статье дается детальный анализ изменений в оценке состояния осанки в конце эксперимента.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, фехтование на колясках, ампутация нижних конечностей, коррекция, физическая подготовка, мануально-мышечное тестирование, эксперимент

**Актуальность.** Исследования последних нескольких лет свидетельствуют об увеличении числа лиц с ампутациями конечностей [3].

После односторонней ампутации нижней конечности происходит смещение центра тяжести тела, наклон таза в сторону усеченной конечности и компенсаторное искривление позвоночника для поддержания равновесия при стоянии и ходьбе. В результате заметным образом изменяется осанка и снижается ее функциональность [1, 4].

Занятия фехтованием на колясках способствуют повышению качества жизни и социализации инвалидов с ампутацией, однако в силу длительной асимметричной нагрузки на мышцы и суставы происходит нарушение мышечного баланса и тем самым усложняется состояние вторично компенсаторно-деформированного позвоночника [2].

**Цель исследования:** коррекция нарушений осанки у фехтовальщиков ампутиацией нижних конечностей на этапе спортивного совершенствования.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников по проблеме исследования; изучение анамнеза; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической обработки данных критерием Манна-Уитни.

**Организация исследования.** В эксперименте принимали участие фехтовальщики на колясках в возрасте 20-30 лет с ампутациями нижней конечности, выступающие на сабле в категории «А», В контрольной и экспериментальной группах было по 6 человек (мужчин), спортивный разряд у участников – КМС, МС, МСМК. Занятия проводились 3 раза в неделю по 120 минут, в контрольной группе по общепринятой методике подготовки спортсменов по фехтованию на колясках лиц с ПОДА, в экспериментальной группе – по разработанной нами методике.

**Обсуждение результатов исследования.** До начала тренировочных занятий нами была проведена оценка состояния осанки и оценка силы мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса методом ММТ.

**Таблица 1. – Исходные показатели состояния осанки и мануально-мышечного тестирования в контрольной (n=6) и экспериментальной (n=6) группах до эксперимента**

Тест		Результаты						U
		ЭГ			КГ			
		25%	Me	75%	25%	Me	75%	
Ромб Мошкова (см)	Разница между расстоянием от С7 до лопаток	0,6	0,8	0,9	0,7	0,8	1	13
	Разница между расстоянием от лопаток до L5	0,7	0,9	1	0,8	1	1,1	15
Плечевой индекс (%)		76	83	85,5	74	82,5	87,7	17,5
Разница между высотой правого и левого плеча (см)		2	2	2,4	1,9	2,1	2,4	18
Разница между высотой крыльев гребней подвздошных костей (см)		2,5	2,9	3	2,6	2,8	3,1	16,5
Трапециевидная м. (нисходящая часть) (балл)	Справа	3,2	4	4	4	4	4	15
	Слева	3	3	3	3	3	3,7	15
Разгибатель позвоночника (балл)		2,2	3	3	3	3	3,7	13,5
Прямая мышца живота (балл)		2,2	3	3	3	3	3	15,5
Косая мышца живота (балл)	Справа	3,2	4	4	4	4	4	15,5
	Слева	3	3	3	3	3	3,7	15,5

Различия достоверны:  $U_{кр.} = 7$  при  $p \leq 0,05$ .

Из таблицы 1 мы видим, что у испытуемых обеих групп наблюдается асимметрия положения костных структур и дисбаланс тонуса мышц между правой и левой сторонами тела. В связи с чем, мы можем заключить, что у спортсменов имеется нарушение осанки по типу сколиотическая (асимметричная) осанка, что подтверждается данными сбора анамнеза.

Проведение констатирующего эксперимента позволило нам выяснить, что исходные показатели состояния осанки и мануально-мышечного тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп были приблизительно равны. На основе этого сделан вывод, что достоверных различий между испытуемыми данных групп не обнаружено, группы подобраны корректно для проведения экспериментального исследования.

На основе анализа научно-методической литературы и результатов констатирующего эксперимента нами была разработана методика коррекции нарушений осанки у фехтовальщиков с ампутациями нижних конечностей (рис. 2).



**Рисунок 2 – Содержание экспериментальной методики**

Упражнения из блока ОФП направлены на повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Спортсмены с хорошим уровнем ОФП легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются.

Упражнения из блока СФП направлены на совершенствование технической подготовки, а также для развития и специализирования проявлений физических качеств. Упражнения на тренажере Тышлера (ТТ) и на мишени применяются для совершенствования техники выполнения атакующих приемов, развития быстроты действий и финальной точности. ТТ также использовался с целью развития сложной сенсомоторной реакции.

Для коррекции мышечного тонуса и укрепления ослабленных мышц мы применяли симметричные, асимметричные упражнения. Для предупреждения перехода сколиотической осанки в состояние болезни использовались деторсионные упражнения.

Вестибулярная тренировка была направлена на развития равновесия, координации и ориентации в пространстве, что важно, как для поддержания правильной осанки, так и для фехтования.

По окончании эксперимента мы провели итоговое тестирование. Результаты представлены в таблице №2.

Из таблицы 2 мы видим, достоверные изменения отмечены в исследовании ромба Мошкова (показатели в ЭГ практически достигли 0,4 см, что является нормой), плечевого индекса (у испытуемых ЭГ показатель на 7% выше, чем в КГ, и соответствует норме), в оценке разницы между высотой правого и левого плеча (на 0,5 см лучше, чем в КГ) и в разнице между высотой крыльев гребней подвздошных костей (на 0,5 см лучше, чем в КГ).

**Таблица 2. – Сравнительные показатели состояния осанки и мануально-мышечного тестирования в экспериментальной (n=6) и контрольной (n=6) группах после эксперимента**

Тест		Результаты						U
		ЭГ			КГ			
		25%	Me	75%	25%	Me	75%	
Ромб Мошкова (см)	Разница между расстоянием от С7 до лопаток	0,4	0,5	0,6	0,6	0,7	1	5,5*
	Разница между расстоянием от лопаток до L5	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	7,5
Плечевой индекс (%)		85,5	90	92,2	75	83	87,2	7*
Разница между высотой правого и левого плеча (см)		1,4	1,6	1,9	1,9	2,1	2,3	7*
Разница между высотой крыльев гребней подвздошных костей (см)		2	2,2	2,5	2,7	2,8	3	7*
Трапециевидная м. (нисходящая часть) (балл)	Справа	4	4	4,7	4	4,5	5	15
	Слева	4	4	4,7	3	3,5	4	6*
Разгибатель позвоночника (балл)		4	4	4,7	3	3,5	4	6*
Прямая мышца живота (балл)		4	4	4	3	3	3,7	9
Косая мышца живота (балл)	Справа	4	4	4,7	4	4,5	5	15
	Слева	4	4	4	3	3	3,7	8

\*Различия достоверны:  $U_{кр.} = 7$  при  $p \leq 0,05$ .

Достоверно значимые улучшения отмечаются в мануально-мышечном тестировании: в оценке силы трапециевидной мышцы с левой стороны (на 0,5 балла выше, чем в КГ), разгибателя позвоночника (на 0,5 балла выше, чем в КГ). Близкие к достоверным наблюдаются результаты тестирования прямой мышцы живота и косой мышцы живота с левой стороны. В конце эксперимента мы не наблюдаем отсутствие мышечного дисбаланса между правой и левой сторонами тела.

Такие показатели свидетельствуют об эффективности и о положительном влиянии разработанной методики на состояние осанки фехтовальщиков с ампутациями нижней конечности.

**Заключение.** Таким образом, результаты констатирующего эксперимента подтвердили данные литературных источников и анамнеза о наличии нарушений осанки у лиц с ампутациями нижней конечности. С учетом результатов констатирующего эксперимента и выявленных особенностей нами была разработана методика коррекции нарушений осанки у фехтовальщиков с ампутациями нижней конечности. По результатам тестирования в конце эксперимента достоверно улучшились показатели состояния осанки, мануально-мышечного тестирования в пользу ЭГ. Эффективность разработанной методики доказана экспериментально и подтверждена математическими расчетами.

### Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. М.: Гэотар-Медиа, 2008. 525 с.
2. Тышлер Г.Д., Белкина Е.Б. Самостоятельная тренировка фехтовальщиков на колясках. Содержание. Технологии. Методики. Упражнения: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2011. – 112 с.
3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло [и др.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.
4. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры./ Л.В. Шапкова - М.: Сов. спорт, 2017. - 464 с.

*Седов Иван Никитич, бакалавр 4 курса кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры, i.n.sedov@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Горохова Наталья Петровна, старший преподаватель кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры, Gorokhova\_natalia@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *CORRECTION OF POSTURAL DISORDERS IN FENCERS WITH LOWER LIMB AMPUTATION AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT*

*Sedov Ivan Nikitich, 4th year Bachelor of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, i.n.sedov@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget education institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Gorokhova Natalia Petrovna, Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, gorokhova\_natalia@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article examines the issue of postural disorders in fencers with lower limb amputation, which becomes more complicated under the influence of prolonged asymmetrical fencing loads. The article examines the characteristic signs of postural disorders, identified by testing its condition in athletes and collecting anamnesis. The authors give a generalized picture of the influence of the experimental methodology for correcting this disorder; significant influence is given to the means, methods and techniques used during the training. The article provides a detailed analysis of changes in the assessment of posture at the end of the experiment.*

*Keywords: posture disorders, wheelchair fencing, lower limb amputation, correction, physical training, manual muscle testing, experiment*

#### *References*

- 1. Epifanov V.A. Therapeutic physical training and massage. M.: Geotar-Media, 2008. 525 p.*
- 2. Tyshler G.D., Belkina E.B. Self-training for wheelchair fencers. Content. Technologies. Techniques. Exercises: textbook - M.: Physical culture, 2011. - 112 p.*
- 3. Physical rehabilitation of disabled people with damage to the musculoskeletal system / S.P. Evseev, S.F. Kurdybaylo [and others]. – M.: Soviet Sport, 2010. – 488 p.*
- 4. Shapkova, L.V. Private methods of adaptive physical culture./ L.V. Shapkova - M.: Sov. sport, 2017. - 464 p.*

УДК 796.422.12

## **СРЕДСТВА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Селезнев А.Я., Степанова А.М.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема силовой подготовки в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства для повышения спортивного результата, неоднозначности в методах и средствах её осуществления., а также способ ее решения при помощи комплексов упражнений силовой направленности, с помощью которых мы собирались достичь поставленной цели. Оценена эффективность применения разработанных комплексов в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

***Ключевые слова:** бег, силовая подготовка, средние дистанции, тренировочный процесс, комплексы силовых упражнений, методика силовой подготовки*

Силовая подготовка играет важную роль в формировании спортивных результатов бегунов на средние дистанции, однако существует необходимость в дальнейшем исследовании и оптимизации данного аспекта тренировочного процесса. Актуальность выбранной темы подчеркивается не только важностью силовой подготовки для повышения спортивного результата, но и неоднозначностью в методах и средствах её осуществления.

**Цель исследования:** разработать и оценить эффективность методики силовой подготовки бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства для достижения максимальных результатов.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень силовых способностей бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Разработать комплексы силовых средств для бегунов на средние дистанции.

3. Обосновать эффективность предложенной методики силовой тренировки в беге на средние дистанции.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по август 2023 года на базе ОЦ имени Братьев Знаменских. В исследовании приняли участие 16 спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, возраста 18-20 лет, квалификации 1 разряд и КМС.

На первом этапе исследования был проведён анализ научно-методической литературы по проблематике исследования, а также опрос ведущих специалистов в области бега на средние дистанции, результаты которого представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Результаты опроса ведущих тренеров по использованию средств силовой подготовки в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Также на данном этапе нами был проведен отбор участников эксперимента, проведено предварительное тестирование уровня физической подготовленности испытуемых. Полученные данные были использованы для формирования экспериментальной и контрольной групп участников и разработки комплексов силовых упражнений. Были сформированы 2 однородные группы по 8 спортсменов. На рисунке 2 представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп.



**Рисунок 2 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности бегунов на средние дистанции**

Полученные данные послужили основой для проведения педагогического эксперимента. В тренировку экспериментальной группы были внедрены разработанные нами комплексы упражнений силовой направленности, содержание которых представлено в таблице 1. Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе подготовки.

**Таблица 1. – Содержание разработанных комплексов упражнений силовой направленности испытуемых экспериментальной группы**

№	Комплекс №1	№	Комплекс №2
1	«Свеча» прыжок с ноги на ногу	1	Обратные выпады с выносом ноги вверх
2-3	«Свеча» прыжок на одной ноге	2	Отжимания
4	Бег с высоким подниманием бедра	3	Бег с высоким подниманием бедра на месте
5-6	Бег с акцентированным выносом одной ноги	4	«Складка» на мышцы пресса
7	Прыжки с ноги на ногу	5	Выпрыгивания вверх в выпаде
8	Акцентированный бег с подменой ног	6	Прыжки «воробей»
9-10	«Блоха» прыжок на одной ноге	7	«Лодочка» из положения лежа на животе
11	«Блоха» прыжок с подменой ног	8	Подтягивание колен к груди + выпад в прыжке
		9-10	Прыжки через горизонтальную линию на одной ноге

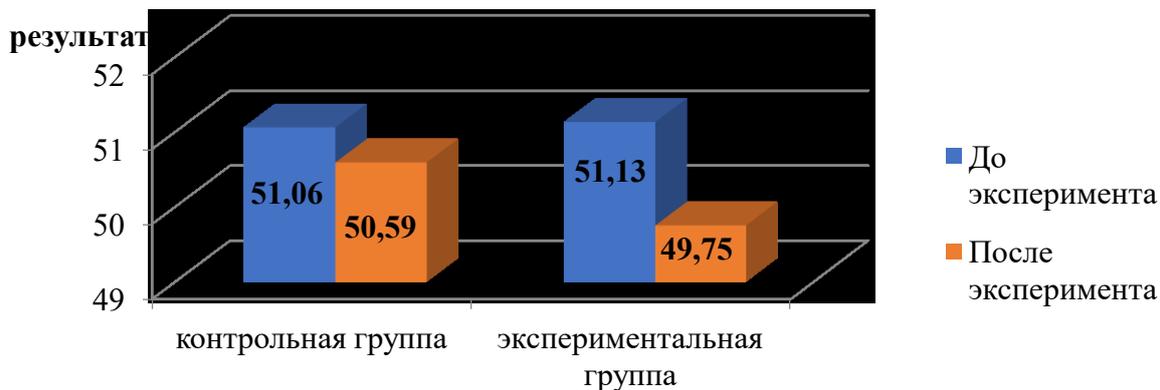
По окончании педагогического эксперимента заключительным этапом было проведено повторное (итоговое) тестирование. Результаты тестирования оказались достоверно значимыми и использовались для оценки эффективности разработанной методики силовой подготовки (табл. 2).

**Таблица 2. – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )**

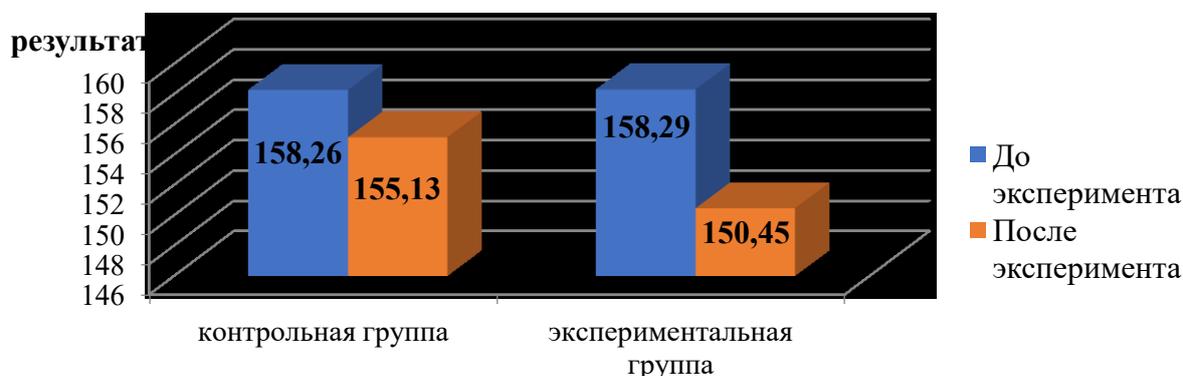
Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2022	Август 2023	Сентябрь 2022	Август 2023
Бег на 1000м, с	158.26±0.31	155.13±0.36	158.29±0.37	150.45±0.92
t-крит. Стьюдента	10.25 знач.		7.95 знач.	
Бег на 400м, с	51.06±0.20	50.59±0.22	51.13±0.16	49.75±0.29
t-крит. Стьюдента	3.35 знач.		4.52 знач.	
10-кратный прыжок в длину с места, м	24.17±2.94	24.87±2.65	24.46±2.33	26.53±2.75
t-крит. Стьюдента	12.53 знач.		24.79 знач.	

Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе: в беге на 400

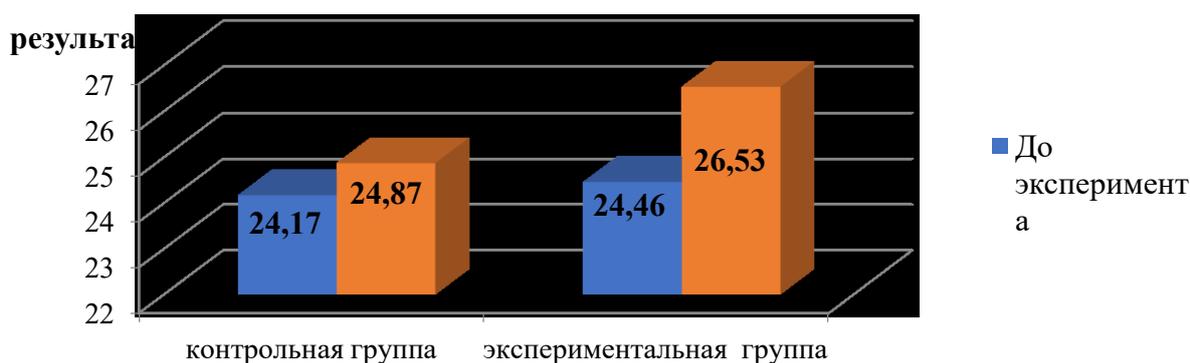
м на 1,6% по сравнению с контрольной группой; в беге на 1000 м – на 3%; в 10-кратном прыжке в длину с места – на 6,7%, что представлено на рисунках 3, 4 и 5.



**Рисунок 3 – Прирост показателей в контрольной и экспериментальной группах в беге на 400м**



**Рисунок 4 – Прирост показателей в контрольной и экспериментальной группах в беге на 1000м**



**Рисунок 5 – Прирост показателей в контрольной и экспериментальной группах в тесте «10-кратный прыжок в длину с места»**

Анализ данных, полученных в ходе эксперимента, проведенного с сентября 2022 г. по октябрь 2023 г., показал, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективное использование средств силовой подготовки способно улучшать результаты бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### Литература

1. Селуянов В.Л. Подготовка бегуна на средние дистанции: учебное пособие / Селуянов В. Н. - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2007. - 111, [1] с.
2. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полунин. - Москва: Совет. спорт, 2003 (Вологда: ПФ Полиграфист). - 215 с.
3. Никитушкин, В.Г. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных бегунов на средние дистанции / В.Г. Никитушкин, С.В. Рожков // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 19-21.

*Селезнёв Александр Ярославович, студент 5-го курса кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, selaya\_96@mail.ru, Россия, Москва, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Научный руководитель: Степанова Анастасия Максимовна, старший преподаватель кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, stepanova.am@gtsolifk.ru, Россия, Москва, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *STRENGTH TRAINING AIDS IN THE TRAINING PROCESS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS*

*Seleznev Alexander Yaroslavovich, 5th year student of the Department of Theory and Methodology of Athletics named after N.G. Ozolin., – selaya\_96@mail.ru, Russia, Moscow, federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Scientific supervisor: Stepanova Anastasia Maksimovna, Senior lecturer at the Department of Theory and Methodology of Athletics named after N.G. Ozolin, stepanova.am@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article considers the problem of strength training in the training process of middle-distance runners at the stage of improving sports skills to improve athletic performance, ambiguity in methods and means of its implementation, as well as a way to solve it using complexes of strength-oriented exercises, with which we were going to achieve this goal. The effectiveness of using the developed complexes in the training process of middle-distance runners at the stage of improving sports skills is evaluated.*

*Key words: running, strength training, middle distances, training process, sets of strength exercises, middle distance runners, strength training aids*

### *References*

1. Seluyanov V.L. Podgotovka beguna na srednie distancii: uchebnoe posobie / Seluyanov V. N. - [2-e izd.]. - Moskva: TVT Divizion, 2007. - 111, [1] s.
2. Polunin A.I. SHkola bega Vyacheslava Evstratova / A. I. Polunin. - Moskva: Sovet. sport, 2003 (Vologda: PF Poligrafist). - 215 s.
3. Nikitushkin, V.G. Trenirovochnye i sorevnovatel'nye nagruzki yunyh begunov na srednie distancii / V.G. Nikitushkin, S.V. Rozhkov // Vestnik sportivnoy nauki. – 2007. – № 4. – S. 19-21.

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛИЦ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗОМ В ПЕШЕХОДНОМ ПОХОДЕ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Сидорова В.Д., Чепкасова И.В.

*Аннотация.* Неотъемлемой частью организации похода выходного дня является питание. В данной статье рассматриваются особенности питания в походах выходного дня лиц первого зрелого возраста с лимфогранулематозом.

*Ключевые слова:* лица первого зрелого возраста, лимфогранулематоз, пешеходный поход выходного дня

**Введение.** На современном этапе развития походы выходного дня служат средством популяризации туризма и привлечении людей к занятиям физической культурой [1].

Пешеходный туризм является самым популярным видом туризма, а походы выходного дня (ПВД), ввиду их малой продолжительности и протяженности по сравнению с категорийными и степенными походами, являются наиболее доступной формой туристских мероприятий. ПВД обладает следующими преимуществами: относительная простота организации, возрастная и экономическая доступность, широта охвата географических ландшафтов и т.п. Наряду с этим ПВД позволяют не только получить новые знания и умения в области спортивного туризма, краеведения, топографии и ориентирования, природоведения, биологии, астрономии и т.п., но и развить физические качества и способности, повысить уровень физической активности [1, 2].

Неотъемлемой частью организации похода выходного дня является питание. При составлении раскладки продуктов питания необходимо учитывать не только энергетические затраты, калорийность и сбалансированность питания, но и особенности и предпочтения туристов и т.п.

По данным Минздрава РФ за 2022 год около 4 млн человек в РФ имеют онкологические заболевания, при этом 1% из них – это лица с лимфогранулематозом – злокачественным заболеванием лимфоидной ткани. В стадии ремиссии лицам с лимфогранулематозом показаны щадящие физические нагрузки. Однако лица с лимфогранулематозом нуждаются в особом внимании в плане питания. При лимфогранулематозе полной клинико-гематологической ремиссии удается добиться почти в 80% случаев [3].

На современном этапе развития нами не были найдены научные данные о питании лиц с лимфогранулематозом в походах.

Учет особенностей питания данных лиц в походе поможет не только предотвратить осложнения для организма туриста, но и привлечь данную категорию населения к занятиям туризмом.

**Основная часть.** В результате проведенного экспертного опроса, а также анализа научно-методической литературы в области заболеваний лиц с

лимфогранулематозом, были выявлены особенности физических нагрузок лиц с лимфогранулематозом (рис. 1).



**Рисунок 1 – Особенности физических нагрузок лиц с лимфогранулематозом (W=0,65)**

Как видно из рисунка, существует множество факторов, которые следует учитывать при рассмотрении физических нагрузок для лиц с лимфогранулематозом. По мнению экспертов-врачей, таким людям обязательно показана аэробная нагрузка, и в связи с этим 80% подтвердили это тем, что на стадии ремиссии при лимфоме важно избегать чрезмерных физических нагрузок. На 40% подтвердились факты о том, что неблагоприятная экология и переохлаждение также оказывает значительное влияние на состояние лиц с лимфогранулематозом.

Экспертный опрос показал, что допустимая масса рюкзака для туристов с лимфогранулематозом может быть не более 5 кг (W=1), т.к. при перегрузке мышц и ввиду особенностей кровообращения при лимфогранулематозе даже на стадии ремиссии, может возникнуть риск рецидива для болезни. На этой стадии всё еще продолжается терапия, поэтому, не имея ярко выраженных симптомов и жалоб, следует поддерживать данное состояние и не терять контроль на балансе двигательной активности.

На основе анализа научной медицинской литературы и экспертного опроса нами были выявлены запрещенные и разрешенные продукты питания для лиц с лимфогранулематозом. К запрещенным продуктам питания относятся: мясные и рыбные консервы, а также консервированные овощи, крепкие мясные бульоны, соленые и маринованные продукты, крепкий кофе (W=0,82). К разрешенным продуктам питания относятся: белое мясо, крупы, фрукты, хлебобулочные изделия (W=0,78).

На основе указанных выше данных нами была разработана примерная раскладка продуктов питания для лиц с лимфогранулематозом первого зрелого возраста (табл. 1).

**Таблица 1. – Примерная раскладка продуктов питания для лиц с лимфогранулематозом**

Продукты	масса, г	Ккал на 100 г	Итого Ккал
<b>Обед</b>			
Борщ с говядиной (сублимат)	60	368,16	184,08
Макароны с курицей	105	406,875	406,87
Батончик фруктово-ореховый	50	410	205
Сухари/хлебцы	75	331	249
Чай	2	2	0,7
<b>Карманное питание</b>			
Орехи	100	502	502
<b>Ужин</b>			
Чай	2	2	0,7
Сахар рафинад	10	400	40
Гречка с грибами (сублимат)	70	328,52	230
Мармелад	100	321	321
<b>Карманное питание</b>			
Крекеры	100	500	500
<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>≈ 4318,52</b>	<b>≈ 2476,38</b>
<b>День 2</b>			
<b>Завтрак</b>			
Овсяная каша	70	310	217
Сухофрукты	40	430	172
Чай	2	2	0,7
Сахар рафинад	10	400	40
Халва	50	419	208
<b>Карманное питание</b>			
Орехи	100	502	502
<b>Обед</b>			
Суп грибной (сублимат)	60	368,16	184,08
Гречка с говядиной (сублимат)	180	406,875	325,5
Батончик фруктово-ореховый	50	410	205
Сухари	100	331	331
Чай	2	2	0,7
<b>Карманное питание</b>			
Крекеры (вместо орехов)	100	500	500
<b>Итого:</b>	<b>764</b>	<b>4457</b>	<b>2522,38</b>

Из представленной таблицы следует, что сублимированные макаронные и хлебобулочные изделия составляют 25% от суточного рациона, мясо 12%, сублимированные мясные продукты 16%, крупы 14%, сладости и орехи составляют 15%, соответственно завтрак составил 20% от суточного калоража раскладки; Обед – 52% калоража; Ужин – 38%; На карманное питание выделено 9% ( $W=0,87$ ).

### **Выводы:**

1. Выявлены особенности физической нагрузки лиц с лимфогранулематозом. По мнению экспертов-врачей, данной категории лиц показана аэробная нагрузка низкой мощности в пульсовом диапазоне 90-110 уд/мин, дозированная ходьба в медленном темпе. Соотношение режима движение и отдыха 50 мин/10-15 мин соответственно масса рюкзака должна составлять не более 5 кг ( $W=1$ ).

2. Определены основные требования к питанию и системы организации питания лиц с лимфогранулематозом в условиях пешеходного похода выходного дня, а именно: ограничение количества насыщенных и трансжиров, а также сахаров до 10% от суточной нормы калорий, ограничить потребление соли до 2 граммов в день.

3. Разработана раскладка продуктов питания для лиц с лимфогранулематозом, суточный калораж которой составил ккал, общий вес продуктов составил 1400 грамм. Раскладка подразумевает 2 полноценных приема пищи в походных условиях – в первый день обед/ужин, во второй день завтрак/обед, а также карманное питание за час до и после обеда.

### **Литература**

1. Гай, И. А. Поход выходного дня как разновидность активного туризма: понятие, виды, тематика / И. А. Гай // Новые технологии развития туристской деятельности в Удмуртской Республике: Материалы научно-практической конференции, Ижевск, 23 ноября 2022 года. – Ижевск: Издательский дом "Удмуртский университет", 2022. – С. 39-52.

2. Иващенко, Г. А. Разработка походов выходного дня для лиц с ограниченными особенностями здоровья / Г. А. Иващенко, В. А. Щербаков // Инновационное развитие современной науки: сборник научных трудов по материалам XXIX Международной научно-практической конференции, Анапа, 10 ноября 2020 года. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2020. – С. 141-144.

3. Министерство здравоохранения РФ // URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 1.03.2024)

*Сидорова Вероника Дмитриевна, бакалавр, РУС «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: nika.sidorova.01@mail.ru*

*Чепкасова Ирина Владимировна, к.п.н., доцент кафедры РИСОТ, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», belyakova.iv@gtsolifk.ru*

## NUTRITIONAL PECULIARITIES OF FIRST MATURE AGE PERSONS WITH LYMPHOGRANULOMATOSIS IN A WEEKEND HIKING TRIP

Sidorova Veronika Dmitrievna, Bachelor, RUS "GTSOLIFK", 105122, Russia, Moscow, Lilac Boulevard, 4, e-mail: nika.sidorova.01@mail.ru.

Chepkasova Irina Vladimirovna, PhD, Associate Professor, RisOT Department, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", belyakova.iv@gtsolifk.ru.

*Abstract.* An integral part of the organization of a weekend hike is nutrition. This article considers the role of nutrition in weekend hiking for first mature age persons with lymphogranulomatosis. The results of the study can be the basis for the development of recommendations for the organization of nutrition for people with this disease during weekend hikes.

*Keywords:* people of the first mature age, lymphogranulomatosis, weekend hike

### References

1. Gai, I. A. Weekend hike as a kind of active tourism: concept, types, topics / I. A. Gai // *New technologies of tourism activity development in the Udmurt Republic : Materials of the scientific-practical conference, Izhevsk, November 23, 2022.* - Izhevsk: Publishing House "Udmurt University", 2022. - С. 39-52.

2. Ivashchenko, G. A. Development of weekend hikes for persons with disabilities / G. A. Ivashchenko, V. A. Scherbakov // *Innovative development of modern science : a collection of scientific papers on the materials of XXIX International Scientific and Practical Conference, Anapa, November 10, 2020.* - Anapa: Limited Liability Company "Research Center for Economic and Social Processes" in the Southern Federal District, 2020. - С. 141-144.

3. Ministry of Health of the Russian Federation // URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (date of access: 1.03.2024)

УДК 615.841

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ (ЭМС) НА ЧЕТЫРЕХГЛАВУЮ МЫШЦУ У ФУТБОЛИСТОВ

Сирож А.Ю., н/р Ермолаева Ю.А.

*Аннотация.* В статье проведен анализ зарубежной литературы и приведены данные педагогического эксперимента с применением аппарата Comrex SP 8.0. Осуществлялась тренировка на четырехглавую мышцу бедра, где совмещались активные упражнения с мышечной электростимуляцией для улучшения сократительных способностей четырехглавой мышцы бедра. При помощи активных упражнений и ЭМС улучшились показатели в скоростно-силовых нормативах.

*Ключевые слова:* ЭМС, электромиостимуляция, футбол, современные тренировки, мышечная электростимуляция

**Введение.** В последние десятилетия электромиостимуляция (ЭМС) стала широко применяться в тренировочном процессе спортсменов, включая футболистов. Особый интерес вызывает применение ЭМС на четырехглавую мышцу у футболистов, учитывая ее ключевую роль в выполнении движений, связанных с бегом, прыжками и ударом по мячу. ЭМС представляет собой метод

стимуляции мышц с использованием электрических импульсов, которые искусственно вызывают сокращение мышечных волокон. В данном введении рассмотрим преимущества и перспективы применения электромиостимуляции на четырехглавую мышцу у футболистов, а также сферы ее применения в тренировочном процессе, реабилитации после травм и оптимизации спортивной подготовки [1].

При электромиостимуляции мышцы получают точно выверенные по глубине, частоте и форме импульсы напрямую, минуя головной и спинной мозг. Это заставляет их сокращаться и передавать информацию о совершённом действии обратно по нервной системе. Комбинирование электростимуляции с выполнением упражнений укрепляет существующие нейронные связи, а также создаёт новые, тем самым повышая скорость нейромышечной реакции [2, 3].

Нами использовался современный ЭМС Comrex SP 8.0 в котором применялся частотный диапазон передачи 2.4 ГГц.

Исследование проводилось в период учебно-тренировочных сборов с двухразовыми тренировками в день на базе спортивно-тренировочной базы ФК «Родина». В педагогическом эксперименте принимало участие 12 футболистов в возрасте 18-20 лет, которые были поделены на две группы по 6 человек. В экспериментальной группе футболисты принимали участие в общем тренировочном процессе, а также выполняли тренировку, включающую приседания одновременно с электромиостимуляцией. Педагогический эксперимент длился 3 недели. В контрольной группе футболисты принимали участие в общем тренировочном процессе и выполняли такую же тренировку с приседаниями, но без ЭМС.

**Цель работы:** проанализировать научную литературу по теме эффективности ЭМС и оценить эффективность применения ЭМС для улучшения физических качеств у футболистов, тренирую четырехглавую мышцу бедра на собственном педагогическом эксперименте.

**Методы исследования:**

- анализ литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- двигательное тестирование.

**Основная часть.** Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс) играет важную роль в поддержании стабильности коленного сустава и выполнении движений, связанных с нижним экстремитетом. Поэтому усиление и улучшение функциональных характеристик этой мышцы имеет прямое отношение к спортивным достижениям и профессиональной деятельности спортсменов. В футболе четырехглавая мышца бедра участвует при беге, ударе по мячу и выполнении прыжка [1].

В настоящем исследовании для оценки эффективности электромиостимуляции на четырехглавую мышцу бедра была использована следующая методология.

Программа, применяемая нами для тренировки экспериментальной группы, начинается с фазы разминки длительностью 5-6 минут, после чего

начинается цикл сокращения и цикл активного отдыха. Количество циклов было 40, после чего начиналась фаза расслабления. Цикл сокращения выполнялся с интенсивностью 40-90 и с активным сокращением мышечных волокон. Первую неделю интенсивность подбиралась индивидуально в зависимости от переносимости спортсменов к электрическим импульсам. Тренировки проводились 4 раза в неделю на протяжении 3 недель. На второй неделе интенсивность у всех дошла до 50 и на каждой тренировке интенсивность увеличивалась на 5 единиц.

Оценочными тестами были выбраны челночный спринт, 4 раза на 5 метров и прыжок в длину. При проведении тестирования спортсменам давалось три попытки для прыжка и две попытки на челночный бег. Учитывался лучший результат.

**Результаты исследования.** У контрольной группы челночный бег улучшился меньше чем на 1%, а при прыжке в длину результат улучшился на 1%.

У экспериментальной группы в челночном беге результат улучшился на 3%, а прыжок в длину на 4,5%.

**Выводы.** Применение электромиостимуляции на четырехглавую мышцу у футболистов является перспективным методом для улучшения их физической подготовки, данная тренировка так же может применяться для восстановления после травм. Исследования показывают, что электромиостимуляция способствует увеличению силы и выносливости мышц, а также ускоряет процесс восстановления после интенсивных тренировок или травм. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и правильно настраивать параметры стимуляции для достижения оптимальных результатов. Также важно сочетать применение электромиостимуляции с другими методами тренировок и реабилитации для комплексного воздействия на мышечную систему и достижения наилучших спортивных результатов.

Нами был проведен педагогический эксперимент, показавший эффективность ЭМС, применяемую совместно с активными упражнениями, для улучшения физического показателя силы у спортсменов.

Дальнейшие исследования и разработки в этой области могут помочь оптимизировать применение электромиостимуляции и раскрыть её полный потенциал в спортивной медицине.

### Литература

1. Maffiuletti N. A., Herrero A. J. (2016). Effects of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), p. 2117-2124.

2. Paillard T. (2018). Combined application of neuromuscular electrical stimulation and voluntary muscular contractions. *Sports Medicine*, 48(7), p.1549-1569.

3. Johnson V. R., Quinn J. H., Kertzer T. M. (2016). The effects of neuromuscular electrical stimulation training on abdominal strength, endurance, and selected anthropometric measures. // *Journal of Strength and Conditioning Research*.

*Сирож Артур Юрьевич, магистрант 1 курса кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры И.М. Саркизова-Серазини, Россия, Москва,*

ФГБОУ ВО «РУС «ГЦОЛИФК»», artur.sirozh@mail.ru

Научный руководитель – Ермолаева Юлия Анатольевна, к.п.н, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Россия, Москва; ФГОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК», ermolaeva.julia.a@yandex.ru

#### APPLICATION OF ELECTROMYOSTIMULATION (EMS) ON QUADRICEPS MUSCLE IN SOCCER PLAYERS

Sirozh Artur, student of Department of physical rehabilitation, massage and health physical culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK», artur.siroj@mail.ru

Scientific leader – Ermolaeva Julia Anatolievna, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical rehabilitation, massage and health-improving physical culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, Russia, Moscow; Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK»», ermolaeva.julia.a@yandex.ru

*Abstract.* The article analyzes foreign literature and provides data from a pedagogical experiment using the Compex SP 8.0 apparatus. Training was carried out on the quadriceps femoris muscle, where active exercises were combined with muscular electrical stimulation to improve the contractile abilities of the quadriceps femoris muscle. With the help of active exercises and EMS, the indicators in speed and strength standards have improved.

*Keywords:* EMS, electromyostimulation, football, modern training, muscle electrical stimulation

#### References

1. Maffiuletti N. A., Herrero A. J. (2016). Effects of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), p. 2117-2124.

2. Paillard T. (2018). Combined application of neuromuscular electrical stimulation and voluntary muscular contractions. *Sports Medicine*, 48(7), p.1549-1569.

3. Johnson V. R., Quinn J. H., Kertzer T. M. (2016). The effects of neuromuscular electrical stimulation training on abdominal strength, endurance, and selected anthropometric measures. // *Journal of Strength and Conditioning Research*.

УДК 796.41

## ОБ АКТУАЛЬНОСТИ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Скрипкина А.Н.

**Аннотация.** Статья посвящена анализу результатов выступления гимнасток на Чемпионатах мира по эстетической гимнастике в Австрии (2022 г.) и в Казахстане (2023 г.). В работе рассмотрены показатели выступлений ведущих гимнасток, выявлена необходимость популяризации эстетической гимнастики в Российской Федерации, а также доказана актуальность развития данного вида спорта в нашей стране.

**Ключевые слова:** актуальность развития, результаты выступлений, эстетическая гимнастика, Чемпионат мира

**Введение.** Эстетическая гимнастика – это молодой неолимпийский вид спорта, появившийся в середине XX века в северных странах Европы, развивающийся преимущественно в Финляндии. В России он возник в конце 1990-х гг. [1].

В апреле 2002 года была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. С этого момента гимнастки из России начали принимать участие в международных соревнованиях, этапах кубка мира, чемпионатах мира, Европы. С 2005 года данный вид спорта был включен в перечень признанных в РФ, а в 2007 – внесен в состав Всероссийского реестра видов спорта.

На сегодняшний день наблюдается положительная динамика развития данного вида спорта в нашей стране. Эстетическая гимнастика представлена уже в 57 субъектах РФ [2]. С 2012 по 2021 гг. число отделений данного вида спорта по стране возросло почти в 4 раза – с 18 до 69, количество штатных тренеров возросло более чем в 2 раза – от 145 до 316, число судей возросло до 156 [1], также за это время было присвоено более 4,5 тыс. массовых разрядов, более 1000 первых разрядов, более 700 – КМС, более 200 – МС и более 15 – ЗМС [2].

Зарождение эстетической гимнастики в России вызвало интерес к новому виду спорта у представительниц других видов гимнастики. Успех в выступлениях на международной арене по эстетической гимнастике Российских спортсменок за прошедший период был обусловлен приходом в данный вид спорта девушек, по каким-либо причинам закончившим заниматься художественной гимнастикой. Эти виды спорта схожи в некоторых аспектах, что позволяет спортсменам и спортсменкам из смежных разновидностей гимнастики легко адаптироваться к данному виду спорта.

Однако, несмотря на положительный вектор развития, эстетическая гимнастика недостаточно популярна в России. Она редко упоминается в СМИ по сравнению с другими видами спорта, и большинство населения страны не осведомлено о ее существовании.

**Основная часть.** На основе данных протоколов соревнований, а также ранжирования мест, был проведен анализ показателей завоеванных мест на международных соревнованиях (на примере Чемпионатов мира по эстетической гимнастике (2022 и 2023 г.), результаты которых представлены в таблице 1 и таблице 2.

**Таблица 1. – Соотношение мест на Чемпионате мира по эстетической гимнастике в Австрии (2022 г.)**

Место на пьедестале	Страна	Баллы
1	Болгария (Национальная сборная)	38,550
2	Финляндия (Минетит)	38,200
3	Финляндия (Глория)	37,500

Согласно данным, представленным в таблице 1 можно заметить, что спортсменки из России не заняли призовые места на Чемпионате мира. Их

подготовки оказалось недостаточно, чтобы составить конкуренцию на мировой арене.

**Таблица 2. – Соотношение мест на Чемпионате мира по эстетической гимнастике в Казахстане (2023 г.)**

<b>Место на пьедестале</b>	<b>Страна</b>	<b>Баллы</b>
1	Россия (Экспрессия)	57,150
2	Сборная Болгарии	57,100
3	Команда Блогарии и Россия (Мадонна)	54,750

Как видно из данных, представленных в таблице 2, можно заметить, что сборной России удалось занять лидирующую позицию на международной арене, что свидетельствует о высоком уровне подготовки наших спортсменок, оснащении программ выступлений актуальными элементами в данном виде спорта по сравнению с предыдущим Чемпионатом мира.

Сборная команда Российского университета транспорта «Экспрессия» стала абсолютным чемпионом мира по эстетической гимнастике в личном зачете, а также чемпионом мира в командном зачете в составе сборной России.

Победителем Чемпионата стала команда «Экспрессия» из России, серебряными призерами – команда из Болгарии, бронзовые медали получила вторая команда Болгарии и команда «Мадонна» из России. На чемпионате мира участие приняли смешанные команды (смешанные команды состоят из гимнасток и как минимум одного гимнаста-мужчины), что тоже свидетельствует о развитии данного вида спорта, и является предпосылкой к становлению эстетической гимнастики как олимпийского вида спорта в скором времени [3].

Синхронность, эмоциональность, слаженность команд, трудность элементов, пластичность каждого движения, уникальные детали в каждой постановке и сложные поддержки – то, что привлекает зрителей со всего мира и спортсменов в данном виде спорта.

Путем совершенствования методик подготовки спортивного резерва, разработки принципов и критериев отбора в сборные команды, привлечения дополнительных средств финансирования и повышения мотивации молодых спортсменов, удалось добиться перспективных результатов спортивного резерва и конкуренции в сборной команде страны [2].

Занятые призовые места сборной команды России на крупнейших международных соревнованиях являются объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в стране. У Федерации по эстетической гимнастике в России есть четкая цель – стать лучшей страной в мире по эстетической гимнастике, а значит надо быть лучшими в международных рейтингах чемпионата и первенства мира, чемпионата и первенства Европы, этапов кубка мира, международных турниров, включенных в единый календарный план [3].

Согласно проведенному анализу, в Российской Федерации большое количество регионов занимаются развитием эстетической гимнастики. На

данный момент существует 31 аккредитованная федерация. В Центральном федеральном округе 8710 спортсменов и 49 тренеров, В Северо-Западном ФО – 4684 гимнастки и 29 тренеров, в Южном федеральном округе – 2318 спортсменов и 8 тренеров, в Приволжском федеральном округе – 4414 гимнасток и 19 тренеров, в Сибирском федеральном округе 4393 гимнасток и 6 тренеров, в Уральском федеральном округе – 5277 гимнасток и 13 тренеров, в Северо-Кавказском федеральном округе – 2519 гимнасток и 55 тренеров, в Дальневосточном федеральном округе – 846 спортсменов и 4 тренера, в Крымском федеральном округе – 140 занимающихся и 7 тренеров [4].

Вышепредставленные данные свидетельствуют о том, что эстетическая гимнастика получает все большее развитие, в том числе с каждым годом увеличивается количество тренеров и судей в данном виде спорта, а более всего она распространена в Центральном, Уральском и Северо-Западном федеральных округах [1].

**Выводы.** Таким образом, эстетическая гимнастика – новое и перспективное направление в гимнастическом спорте, основанное на синтезе физического и художественно-эстетического воспитания. Данный гимнастический вид спорта имеет конкурентоспособную соревновательную сущность, отлаженную систему соревнований и судейства, а также потенциал для выхода на мировую арену.

Несмотря на то, что эстетическая гимнастика пока еще не входит в олимпийскую программу и не обладает необходимым уровнем известности, Международная федерация эстетической гимнастики уже создает всевозможные условия для популяризации данного вида спорта.

Как показало настоящее исследование несмотря на то, что эстетическая гимнастика в России только начинает приобретать широкую массовость, спортсмены уже демонстрируют высокие результаты, что свидетельствует об актуальности и необходимости развития данного вида спорта в нашей стране.

### Литература

1. Всероссийская федерация эстетической гимнастики: [Электронный ресурс] URL: <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1> (дата обращения: 14.03.2024)
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - Москва: Академия, - 2010. - 272 с.
3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 14.03.2024).
4. Программа развития вида спорта «Эстетическая гимнастика» в Российской Федерации: [Электронный ресурс] URL: [https://vfeg.ru/doc/programm\\_of\\_development.pdf](https://vfeg.ru/doc/programm_of_development.pdf) (дата обращения: 14.03.2024).

*Скрипкина Анастасия Николаевна, бакалавр 4 курса, кафедра гимнастики, skripkina.122@list.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*AESTHETIC GYMNASTICS IN THE RUSSIAN FEDERATION: DEVELOPMENT PROSPECTS*

*Skripkina Anastasia Nikolaevna, 4th year bachelor student, Department of Gymnastics, skripkina.122@list.ru, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article is devoted to the analysis of the results of gymnasts' performances at the World Championships of Aesthetic Gymnastics in Austria (2022) and Kazakhstan (2023). The performance indicators of leading gymnasts have been considered in the work, the need to popularize aesthetic gymnastics in the Russian Federation has been identified, as well as the relevance of the development of this sport in our country has been proven.*

*Keywords: relevance of development, results of performances, aesthetic gymnastics, World Championships*

#### *References*

- 1. All-Russian Federation of Aesthetic Gymnastics: [Electronic resource] URL: <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1> (access date: 14.03.2024)*
- 2. Lubysheva, L.I. Sociology of physical culture and sports: textbook. / L.I. Lubysheva. - Moscow: Academy, - 2010. - 272 p.*
- 3. Ministry of Sports of the Russian Federation: official website. URL: [Electronic resource] <http://minsport.gov.ru> (access date: 14.03.2024).*
- 4. Development program for the sport «Aesthetic gymnastics» in the Russian Federation: [Electronic resource] URL: [https://vfeg.ru/doc/programm\\_of\\_development.pdf](https://vfeg.ru/doc/programm_of_development.pdf) (access date: 14.03.2024).*

УДК 796.421

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ХОДОКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Сливарь А.Д., н/р Степанова А.М.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема дискомфорта, скованности в теле при прохождении длительной дистанции спортсменами высокой квалификации, специализирующимися в спортивной ходьбе, а также способ ее решения при помощи комплексов специальных упражнений, направленных на снятие блоков и зажимов. Рассматриваются уже изученные методы решения этой проблемы, которые в настоящий момент используют тренеры в своей работе. Оценена эффективность применения разработанных комплексов в тренировочном процессе ходок высокой квалификации.*

***Ключевые слова:** спортивная ходьба, специальные упражнения, подготовка скороходов, спортсмены высокой квалификации, миофасциальный релиз, фасции, комплекс упражнений*

**Введение. Актуальность.** Целью подготовки в спортивной ходьбе является прохождение соревновательной дистанции с максимально высокой скоростью. Спортивная ходьба является дисциплиной легкой атлетики, требующей проявления предельных возможностей организма при одновременном соблюдении технических правил [1]. Спортсмен должен идти экономично, без излишнего напряжения, сохраняя контакт с дорожкой и выпрямляя колено опорной ноги с момента постановки и до момента прохождения вертикали [3, 4]. В соревновательной практике скороходы часто

сталкиваются с проблемой излишнего напряжения в теле во время дистанции. При этом их тренеры нередко дают указание на соревнованиях о том, что необходимо «расслабиться». Данная задача оказывается трудновыполнимой для большинства спортсменов. Возникает потребность в использовании упражнений, позволяющих работать над проблемой дискомфорта и скованности при прохождении дистанции.

**Цель исследования.** Обосновать эффективность применения специальных упражнений в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

### Задачи исследования:

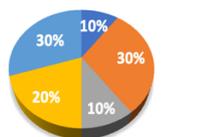
1. Выявить наиболее эффективные средства, используемые в подготовке ходоков высокой квалификации.
2. Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на снятие блоков и зажимов у спортсменов.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных комплексов упражнений.

Исследование проводилось в три этапа, на базе РУС «ГЦОЛИФК» и СШОР им. бр. Знаменских. В педагогическом эксперименте приняли участие два мастера спорта по спортивной ходьбе, являющиеся членами сборной команды г. Москвы. Длительность педагогического эксперимента составила 5 месяцев. Для подтверждения актуальности нашего исследования, на первом этапе было проведено анкетирование 10 спортсменов и 10 тренеров, результаты которого представлены на рисунке 1.

#### наличие проблемы среди спортсменов



#### как вы работаете над проблемой



#### проблема скованности в теле у подопечных



#### как работаете над указанной проблемой при подготовке



#### где чаще встречается дискомфорт



а) Результаты анкетирования спортсменов

б) Результаты анкетирования тренеров

Рисунок 1 – Результаты анкетирования

По итогам анкетирования, нами были отобраны тесты, направленные на оценку гибкости и подвижности в мышцах и суставах, которые наиболее

включены в работу при спортивной ходьбе, а именно: тесты на гибкость, на подвижность в КС и ГС, подвижность позвоночного столба, ТБС и суставов плечевого пояса. Проведенное педагогическое тестирование позволило установить высокий исходный уровень гибкости и подвижности суставов у ходоков высокой квалификации. При этом спортсмены сталкиваются с проблемой дискомфорта и скованности в теле при прохождении дистанции.

На основании данных анкетирования и педагогического тестирования в тренировочный процесс было внедрено 4 разработанных комплекса специальных упражнений, направленных на снятие блоков и зажимов у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной ходьбе. Содержание комплексов представлено в таблице 1.

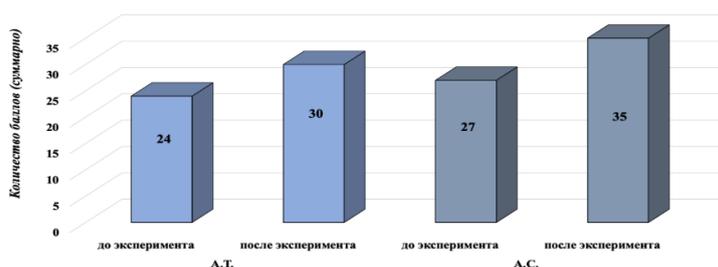
**Таблица 1. – Разработанные комплексы упражнений**

<b>Комплекс №1</b>	<b>Комплекс №3</b>
1. Подъем прямых рук вверх через стороны (30 сек) 2. «Прокатка» стоп (1 мин на кажд. ногу) 3. Стойка на мяче с воздействием на стопы (2 мин/на кажд. ногу)	1. Подъем прямых рук вверх через стороны (30 сек) 2. «Прокатка» стоп (1 мин на кажд. ногу) 3. Стойка на мяче с воздействием на стопы (2 мин/на кажд. ногу)
<b>Комплекс №1</b>	<b>Комплекс №3</b>
4. Упор присев стоя на коленях с МФР мячом (1 мин) 5. «Прокатка ГС» + упор присев на ГС с МФР мячом (1 мин/на кажд. ногу + 30 сек) 6. МФР ягодичных мышц (2 мин) 7. МФР икроножных мышц (2 мин) 8. МФР передней поверхности бедра (2 мин) 9. МФР задней поверхности бедра (2 мин) 10. МФР наружной поверхности бедра (2 мин)	4. «Простукивания» МФР мячом мышц рук, шеи, спины (1 мин/на кажд. ст.) 5. Растяжка трапециевидной мышцы (1-2 мин) 6. «Прокатка» грудных мышц лежа на животе (1 мин/на кажд. ст.) 7. «Подкручивания» в ТБС с МФР мячом лежа на животе (1 мин) 8. «Скручивания» лежа на боку (30 сек) 9. Разгибание в подъеме + растяжка спины (2 мин)
<b>Комплекс №2</b>	<b>Комплекс №4</b>
1. Подъем прямых рук вверх через стороны (30 сек) 2. «Прокатка стоп» (1 мин на кажд. ногу) 3. Стойка на мяче с воздействием на стопы (2 мин/на кажд. ногу) 4. Воздействие МФР мячом на зону под лопатками (2 мин) 5. «Простукивания» МФР мячом мышц рук, шеи, спины (1 мин/на кажд. ст.) 6. Наклон вниз с раскрытием грудной клетки (2 серии x 30 сек) 7. Упражнение на раскрытие грудной клетки (2 серии x 30 сек) 8. «Скручивания» в грудном отделе лежа на спине (1 мин)	1. Подъем прямых рук вверх через стороны (30 сек) 2. «Прокатка» стоп (1 мин на кажд. ногу) 3. Стойка на мяче с воздействием на стопы (2 мин/на кажд. ногу) 4. Наклон вниз (30 сек) 5. Повороты головы вверх вниз (1 мин) 6. Повороты головы вправо влево (1 мин) 7. «Подкручивания» в ТБС с МФР мячом лежа на спине (1 мин) 8. «Скручивания» с отведенными в сторону руками (30 сек) 9. Разгибание в подъеме + растяжка спины (2 мин)

Комплексы выполнялись спортсменами в домашних условиях в

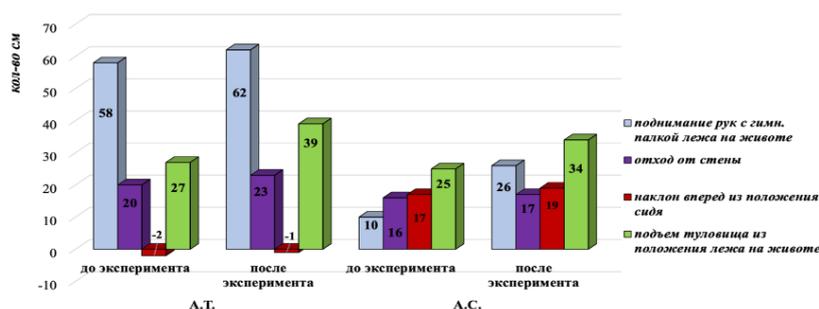
зависимости от содержания тренировок и периода подготовки. В наших комплексах в качестве инвентаря были использованы: ролл для МФР, 2 массажных мяча «Иглбол», гимнастический коврик, ремень или не тянущийся жгут. Комплексы №1 и №2 нацелены на тонизацию мышц, комплексы №3 и №4 – на восстановление и расслабление «забитых» мышц. Все упражнения в комплексе выполнялись без перерыва в медленном темпе, одно за другим, каждое от 30 сек до 2 мин. Упражнения ориентированы на методику миофасциального релиза (МФР), которая используется для работы с локальными мышечными спазмами, имеющими повышенную чувствительность в области мышцы. Такие спазмы называют «триггерными точками». За счет раздражения сенсорных рецепторов, которые находятся на коже, фасциях, связках, сухожилиях и мышцах, можно регулировать скорость включения мышечных волокон в работу, и в результате применения МФР – мышца расслабляется [2].

МФР активно используются в реабилитации, лечебной физической культуре, а также в фитнесе. Стоит отметить, что в легкой атлетике только начинают применять данную методику в тренировочном процессе, в то время как в спортивной ходьбе ее не используют вовсе. Методика МФР по воздействию на нервно-мышечный аппарат аналогична массажу, но далеко не всем спортсменам доступны услуги массажиста, а МФР доступен каждому.



**Рисунок 2 – Результаты итогового тестирования (оценка в баллах)**

По окончании педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование. В группах тестов с балльной оценкой результат увеличился у первого испытуемого на 6 баллов, у второго испытуемого на 8 баллов (рис. 2). В группе тестов с оценкой в сантиметрах (рис. 3) у первого испытуемого средний прирост показателей составил 5 см (А.Т), у второго испытуемого – 7 см (А.С).



**Рисунок 3 – Результаты итогового тестирования (оценка в сантиметрах)**

С помощью видеоанализа были выявлены изменения в технике спортивной ходьбы у испытуемых (рис. 4). У 1 испытуемого (А.С.) после внедрения комплексов ушла сутулость, напряженность в мышцах плечевого пояса, руки стали работать более «свободно», техника ходьбы в целом стала экономичнее. Соревновательный результат после эксперимента улучшился на 1 мин 29 сек. У 2 испытуемого (А.Т) соревновательный результат после эксперимента улучшился на 1 мин 47 сек, а изменения в технике были следующие: ушло ощущение дискомфорта и напряжения в теле, по словам спортсмена; исчезли чрезмерный наклон головы, а также закрепощенная работа рук, улучшилась подвижность в ТБС.

#### ДО ЭКСПЕРИМЕНТА



#### ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА



Рисунок 4 – Сравнение техники ходьбы испытуемых до и после эксперимента

Все вышеперечисленное позволяет сделать вывод о том, что применение комплексов специальных упражнений в тренировочном процессе ходоков высокой квалификации способствует повышению спортивного результата на 1,26 % – 1,42%.

#### Литература

1. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. М.: Мир атлетов, 2003., - 538 с.
2. Трэвелл Д.Г. Миофасциальные боли и дисфункции. Руководство по триггерным точкам / Джанет Г. Трэвелл, Дэвид Г. Симонс, Луис С. Симонс; Пер. с англ. проф. Б.В. Гусева, к.м.н. А.Г. Власенко. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Медицина, 2005. – 1192 с., ил.
3. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Примаков Ю.Н. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. - М.: Олимпия, 2009. - 64 с.
4. Фруктов А. Л. Спортивная ходьба. ФиС, М., 1977., 55 с.

*Сливарь Анастасия Дмитриевна, студентка 4 курса кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, nastya.slivar@mail.ru, Россия, Москва, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Научный руководитель: Степанова Анастасия Максимовна, старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, stepanova.am@gtsolifk.ru, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### **THE USE OF SPECIAL EXERCISES IN THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED RACE WALKERS**

*Slivar Anastasia Dmitrievna, 4th year student of the Department of Theory and Methodology of Athletics by N.G. Ozolin, nastya.slivar@mail.ru, Russia, Moscow, federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Scientific supervisor: Stepanova Anastasia Maksimovna, Senior lecturer at the Department of Theory and Methodology of Athletics named after N.G. Ozolin, stepanova.am@gtsolifk.ru, federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article deals with the problem of discomfort, stiffness in the body when passing a long distance by highly qualified athletes specializing in race walking, as well as a way to solve it using complexes of special exercises aimed at removing blocks and clamps. The already studied methods of solving this problem, which are currently used by coaches in their work, are considered. The effectiveness of the developed complexes in the training process of highly qualified race walkers is evaluated.*

*Keywords: race walking, special exercises, training of race walkers, highly qualified race walkers, myofascial release, fascia, a set of exercises*

#### *References*

- 1. Korolev G. I. Da zdravstvuet hod'ba! Enciklopediya hod'by cheloveka. M.: Mir atletov, 2003., - 538 s.*
- 2. Trevell D.G. Miofascial'nye boli i disfunkcii. Rukovodstvo po triggernym tochkam / Dzhanel G. Trevell, Devid G. Simons, Luis S. Simons; Per. s angl. prof. B.V. Guseva, k.m.n. A.G. Vlasenko. – Izd. 2-e, dop., pererab. - M.: Medicina, 2005. - 1192 s., il.*
- 3. Туупа V.V., Аракелян Е.Е., Примakov YU.N. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. - М.: Олимпиада, 2009. - 64 с.*
- 4. Фруктов А. Л. Спортивная ходьба. ФиС, М., 1977., - 55 с.*

УДК 7.092

### **АНАЛИЗ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТСМЕНОК НА I ЭТАПЕ КУБКА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (2024 г.)**

Собещакова А.С., Леонтьева Н.С.

*Аннотация. Художественная гимнастика - эстетичный и вместе с тем сложный вид спорта, представительницы которого демонстрируют целый ряд качеств. Исполняя композиционные упражнения, гимнастки демонстрируют гибкость, координацию, музыкальность, хореографию и т.д. Итоговая оценка складывается из нескольких компонентов: оценки за «Трудность» (D), «Артистизм» (A), «Исполнение» (E). В течение*

олимпийского цикла программы гимнасток претерпевают изменения в связи с корректировкой международных правил соревнований. Ключевым для достижения наивысшего результата за выступление при построении программы является компонент «трудность» тела и предмета, поскольку оценка за его выполнение не ограничена.

**Ключевые слова:** Кубок Мира, художественная гимнастика, личные упражнения, тенденции, трудность

**Введение.** В художественной гимнастике, как и во многих других видах спорта, требования к содержанию соревновательных программ и оценке исполнительского мастерства спортсменок регулярно корректируются в соответствии с изменениями международных правил соревнований. Это включает в себя как техническую сложность элементов, так и их количественное соотношение в программе.

**Цель исследования.** Выявление вариативности сочетания компонентов оценки, благодаря которым гимнастки набирают наивысший балл, на основе анализа результатов выступлений спортсменок по художественной гимнастике.

**Методика и организация исследования.** В ходе исследования проведен анализ выступлений спортсменок – участниц 1 этапа кубка мира по художественной гимнастике в Греции, Палеон-Фалирон. В качестве источников информации использовались статистические данные из официальных протоколов финала 1 этапа Кубка Мира 2024 г. по художественной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** 1-ый этап кубка мира по художественной гимнастике состоялся с 22 по 24 марта 2024 года в г. Палеон-Фалирон (Греция). Сборная России не принимала участие в этих соревнованиях. Впервые с 2022 г. в официальных международных соревнованиях приняла участие гимнастка из Беларуси (как индивидуальный нейтральный спортсмен).

Согласно регламенту гимнастики выполняли четыре упражнения – с обручем, мячом, булавами и лентой. По сумме четырех видов определялись призеры в многоборье. Кроме того, в процессе личного многоборья проходил отбор в финалы в отдельных видах программы. По восемь участниц с лучшими результатами в каждом упражнении получили возможность представлять свои программы в финалах в отдельных видах. Результаты финальных соревнований во всех четырех упражнениях представлены в таблицах 1-4.

**Таблица 1. – Результаты финальных соревнований с обручем**

№	Имя	Страна	D	A	E	P	Всего
1	Краснобаева Э.	Болгария	18.100	7.950	8.250	0.000	34.300
2	Рафаэли С.	Италия	17.200	8.500	8.150	0.000	33.850
3	Левинска Л.	Польша	18.100	7.900	7.850	0.150	33.700
4	Брезалиева Е.	Болгария	18.000	7.600	7.200	0.000	32.800
5	Пигницки Ф.	Венгрия	16.800	8.050	7.600	0.050	32.400
6	Березина П.	Испания	16.400	7.900	7.800	0.000	32.100
7	Литра П.	Греция	16.200	7.800	7.800	0.000	31.800
8	Атаманов Д.	Израиль	13.100	7.550	6.900	0.600	26.950

**Таблица 2. – Результаты финальных соревнований с мячом**

№	Имя	Страна	D	A	E	P	Всего
1	Муниц Д.	Израиль	17.300	7.850	7.800	0.000	32.950
2	Рафаэли С.	Италия	17.200	8.050	7.650	0.050	32.850
3	Брезалиева Е.	Болгария	16.400	8.100	7.700	0.050	32.150
4	Кеис Р.	США	16.100	7.850	8.050	0.000	32.000
5	Александре М	Бразилия	15.800	8.000	7.900	0.000	31.700
6	Пигницки Ф.	Венгрия	15.900	8.000	7.700	0.050	31.550
7	Карбанов Е.	Франция	14.700	7.750	7.650	0.000	30.100
8	Атаманов Д.	Израиль	13.700	7.700	6.700	0.000	28.100

**Таблица 3. – Результаты финальных соревнований с булавами**

№	Имя	Страна	D	A	E	P	Всего
1	Ванг З.	КНР	16.400	8.200	8.100	0.000	32.700
2	Краснобаева Э.	Болгария	18.300	7.400	6.900	0.000	32.600
3	Брезалиева Е.	Болгария	17.600	7.700	7.200	0.000	32.500
4	Веденева Е.	Словения	15.900	7.800	8.250	0.000	31.950
5	Городничая П.	Украина	15.100	7.650	8.050	0.050	30.750
6	Кеис Р.	США	15.300	7.650	7.650	0.000	30.600
7	Александре М	Бразилия	16.100	7.100	6.350	0.000	29.550
8	Балдассарри М.	Италия	13.400	7.850	8.000	0.050	29.200

**Таблица 4. – Результаты финальных соревнований с лентой**

№	Имя	Страна	D	A	E	P	Всего
1	Гарносько А.	–	15.400	8.200	8.250	0.300	31.550
2	Краснобаева Э.	Болгария	15.100	8.300	8.100	0.000	31.500
3	Туголукова В.	Кипр	15.200	7.850	7.850	0.000	30.900
4	Брезалиева Е.	Болгария	15.100	8.100	7.600	0.000	30.800
5	Веснер А.	Венгрия	14.900	7.750	7.700	0.000	30.350
6	Карбанов Е.	Франция	14.000	8.000	7.600	0.050	29.550
7	Таниева Э.	Казахстан	14.200	7.700	7.600	0.300	29.200
8	Колосов М.	Германия	13.800	7.900	7.500	0.000	29.200

В ходе исследования было проанализировано содержание соревновательных программ в отдельных видах многоборья. Следует отметить, что окончательная оценка за упражнение открытая и подсчитывается путем сложения оценок за «Трудность» (D), «Артистизм» (A), «Исполнение» (E).

В оценку за «Трудность» (D) входит два компонента: Трудность тела (DB) и Трудность предмета (DA). Трудность тела (DB) включает следующие элементы тела: прыжки, равновесия, вращения и их комбинации, волны, динамические элементы с вращением (R). Общее количество трудностей и соответственно возможная оценка не ограничена.

Максимальная оценка за Артистизм (A) составляет 10 баллов. В нее входит несколько компонентов: единство композиции, гармония между ритмом, характером музыки и движений, выразительность движений тела и

разнообразии. Оценка за исполнение включает сбавки за артистические и технические ошибки, которые вычитаются из 10 баллов.

Во всех видах программы лидирующие позиции заняли спортсменки с наивысшими баллами за оценку «Трудность» (D). Однако благодаря высокой оценке за «Артистизм» (A), гимнастка из Италии Рафаэли сумела подняться на вторую ступень пьедестала в упражнении с обручем и мячом, а спортсменка Ванг из Китая, получив наивысшую оценку за «Артистизм», заняла первое место в упражнении с булавами.

**Выводы.** Таким образом, в результате содержательного анализа оценок за выполнение компонентов программы на рассматриваемом соревновании можно резюмировать, что итоговая оценка за выступление во многом определяется сложностью программы, достигаемой за счёт сложности каждого из компонентов оценки за трудность.

Оценка за «Трудность» (D) играет значительную роль в окончательном результате за выступление, поскольку шкала этого компонента в правилах соревнований является открытой. В результате сравнительного анализа было выявлено, что те спортсменки, в арсенале которых есть наиболее дорогостоящие элементы тела и виртуозная разнообразная работа с предметом, занимают лучшие лидирующие места в турнирной таблице.

В то же время, высокая оценка за артистизм позволяет в некоторой степени компенсировать недостаточно насыщенную программу в компоненте D. В заключении можно отметить, что соотношение и сложность элементов в соревновательных программах, а также их разнообразие, зависит от индивидуальных возможностей каждой спортсменки.

## Литература

1. Новикова Л.А. Показатели трудности соревновательных комбинаций сильнейших гимнасток мира / Л.А. Новикова, Е.С. Селезнева, Л.П. Морозова // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под общей ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. - С. 75-81.

2. Собещакова А.С. Сравнительный анализ соревновательных результатов по художественной гимнастике на Играх Олимпиад и Чемпионатах Мира (1995-2021) / Собещакова А.С., Леонтьева Н.С. // Молодые науке. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. Москва, 2022. С. 626-631.

3. Собещакова А.С. Динамика изменений правил соревнований по художественной гимнастике: обзор системы оценивания технической составляющей (2001-2021 гг.) / Собещакова А.С., Леонтьева Н.С. // Спортивно-педагогическое образование. 2022. № 1. С. 38-44.

4. Терехина Р.Н. Анализ содержания программ групповых упражнений, команд-участниц финальных соревнований 38-го чемпионата мира по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, А.С. Мальнева // Ученые записки

университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. - №1 (203) - С. 424-427.

5. Терехина Р.Н. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Варне / Р.Н. Терехина, Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А., Двейрина О.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - №7 (197) - С. 358-361.

*Собещачкова Анна Сергеевна, аспирантка кафедры цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования, annasobes25@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Леонтьева Надежда Сергеевна, к.п.н., доцент кафедры ИЦФКСиОО, nadejda\_14071977@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *ANALYSIS OF EVALUATION OF COMPONENTS OF COMPETITIVE PROGRAMS OF WOMEN ATHLETES AT THE 1ST STAGE OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS WORLD CUP (2024)*

*Sobeshchakova Anna Sergeevna, graduate student of the Department of the History of Civilization, Physical Culture, Sports and Olympic Education, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, annasobes25@gmail.com*

*Leontyeva Nadezhda Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture, Sports and Olympic Education, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, nadejda\_14071977@mail.ru*

*Abstract. Rhythmic gymnastics is an aesthetic and at the same time complex sport, the representatives of which demonstrate a number of qualities. When performing compositional exercises, gymnasts demonstrate flexibility, coordination, musicality, choreography, etc. The final grade consists of several components: grades for "Difficulty" (D), "Artistry" (A), "Execution" (E). During the Olympic cycle, gymnasts' programs undergo changes due to adjustments to international competition rules. The key to achieving the highest result for a performance when constructing a program is the "difficulty" component of the body and apparatus, since the score for its implementation is not limited.*

*Keywords: World Cup, rhythmic gymnastics, personal exercises, trends, difficulty*

#### *References*

1. Novikova L.A. Pokazateli trudnosti sorevnovatel'ny'x kombinacij sil'nejshix gimnastok mira / L.A. Novikova, E.S. Selezneva, L.P. Morozova // Aktual'ny'e problemy i tendencii razvitiya gimnastiki, sovremennogo fitnesa i tanceval'nogo sporta: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii / pod obshhej red. M.Yu. Rostovcevoj. – M.: RGUFKSMiT, 2020. - S. 75-81.

2. Sobeshhakova A.S. Sravnitel'ny'j analiz sorevnovatel'ny'x rezul'tatov po xudozhestvennoj gimnastike na Igrax Olimpiad i Chempionatax Mira (1995-2021) / Sobeshhakova A.S., Leont'eva N.S. // Molody'e nauke. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem studentov i molody'x ucheny'x. Moskva, 2022. S. 626-631.

3. Sobeshhakova A.S. Dinamika izmenenij pravil sorevnovanij po xudozhestvennoj gimnastike: obzor sistemy ocenivaniya texnicheskoy sostavlyayushhej (2001-2021 gg.) / Sobeshhakova A.S., Leont'eva N.S. // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. 2022. № 1. S. 38-44.

4. Terexina R.N. Analiz sodержaniya programm gruppy'x uprazhnenij, komand-uchastnicz final'ny'x sorevnovanij 38-go chempionata mira po xudozhestvennoj gimnastike / R.N. Terexina, A.S. Mal'neva // Ucheny'e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2022. - №1 (203) - S. 424-427.

5. Terexina R.N. Analiz rezul'tatov chempionata Evropy po xudozhestvennoj gimnastike v

УДК 659

## **ПРОДВИЖЕНИЕ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ И БОЙЦОВСКИХ ШОУ ПОСРЕДСТВОМ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ» ТЕЛЕКАНАЛА «РЕН ТВ»)**

Солдатов Б.В., Майоров О.В.

***Аннотация.** «Бойцовский клуб» на телеканале «РЕН ТВ» – это программа, посвященная боевым искусствам, единоборствам, спортивным соревнованиям и тренировкам. В ней показываются бои, тренировки, интервью с известными бойцами, а также рассказывается о различных спортивных событиях и турнирах. Эта программа призвана привлечь внимание зрителей к миру единоборств и спорта, рассказать о их особенностях, а также показать накал страстей и эмоций, которые сопровождают бои и соревнования.*

***Ключевые слова:** шоу, бойцы, телевидение, промоушен, популяризация, имидж, продвижение, спорт, спортсмены, бокс, боевые искусства*

Российские смешанные единоборства находят всё новых зрителей и в последние годы сделали гигантский шаг вперед. Теперь у страны есть не только несколько талантливых бойцов, но и два чемпиона самой престижной лиги мира – UFC. Имена Хабиба Нурмагомедова и Петра Яна знает сегодня каждый любитель спорта. Победы отдельных бойцов, а тем более титулы Нурмагомедова и Яна разбудили интерес к ММА в российских регионах. У чемпионов сейчас нет отбоя от рекламных контрактов. Другие бойцы видят всё это и также стремятся пробиться на самый верх.

А начался этот интерес не с Хабиба, а еще со времен Федора Емельяненко, Олега Тактарова и Сергея Харитонов, именно они – первопроходцы ММА в России. По мнению многих экспертов, появившись Хабиб Нурмагомедов и Петр Ян в начале или даже конце 1990-х, у них было бы намного меньше шансов добиться такого успеха, ведь тогда в России не было индустрии боев, промоушенов, залов и спарринг-партнеров. Им повезло попасть в тот момент, когда всё это уже появилось.

Единоборства набирают популярность в России уже много лет. Причин этому несколько:

- *Рост интереса к спорту в целом.* По данным Министерства спорта Российской Федерации, число занимающихся физической культурой и спортом в стране выросло с 17,9 млн человек в 2018 году до 21,5 млн в 2021-м.

- *Распространение смешанных единоборств (ММА).* Их зрелищность привлекает внимание широкой аудитории.

- *Успехи российских спортсменов.* Российские бойцы регулярно

побеждают на международных соревнованиях.

- *Мода на здоровый образ жизни.* Занятия единоборствами помогают поддерживать хорошую физическую форму и укрепляют здоровье.

Смешанные боевые искусства (ММА) – это полноконтактный вид спорта, который сочетает в себе множество техник, стилей и школ боевых искусств. Этот вид спорта включает в себя элементы бокса, кикбоксинга, муай-тай, карате, джиу-джитсу, самбо и других видов единоборств. Это привело к тому, что многие спортсмены начали искать новые способы тренировок и соревнований. Именно тогда и появились первые клубы и школы ММА.

В начале 2000-х годов ММА стали популярными среди молодёжи. Многие молодые люди начали заниматься этим видом спорта, чтобы стать сильнее и увереннее в себе.

Сегодня ММА являются одним из самых популярных видов спорта в России. В стране работает множество клубов и школ ММА, проводятся регулярные соревнования и турниры. Многие российские бойцы успешно выступают на международной арене, завоёвывая медали и титулы. Кроме того, ММА стали показывать по телевидению, что привлекло ещё больше внимания к этому виду спорта.

Организации, такие как Fight Nights Global и Absolute Championship Akhmat, HardCore, проводят чемпионаты и турниры по ММА по всей России, привлекая талантливых бойцов и заставляя публику с нетерпением ждать каждого события. Спортивные бары и рестораны организуют просмотры важнейших состязаний в мире ММА, а телевизионные каналы транслируют эти турниры в прямом эфире, что вызывает большой интерес и энтузиазм у зрителей.

Бойцовский клуб РЕН ТВ является проектом, где ведутся трансляции профессиональных лиг по правилам бокса и ММА. Также проходят поединки, организованные телеканалом (такие, как известная схватка Емельяненко vs. Кокляев). Под его эгидой не проводятся поединки неизвестных спортсменов – это в первую очередь выступления «звезд». Начав с организации столкновений, больше направленных на создание шоу, в дальнейшем канал стал транслировать поединки Мурата Гассиева против Карлоса Уэлча, Гаджи Наврузова против Фернандо Родригеса и Александра Шлеменко против Александра Илича. Начиная с 2022 года «Бойцовский клуб» можно смело назвать самостоятельным и независимым промоушеном, у которого, в отличие от конкурентов, есть не только праймовое вещание на федеральном уровне, но и инструменты для раскрутки любого противостояния силами медиаинструментов холдинга.

Помимо самих поединков, промоутеры РЕН ТВ всегда прогревают и зрителей на трибунах различными шоу-программами. Периодически бои «разбавляются» выступлениями знаковых артистов страны, а танцы, файер-шоу, светодиоды – это уже привычные атрибуты выходов бойцов непосредственно перед битвой. Стабильный телевизионный рейтинг, много положительных отзывов и постоянный генеральный партнер в лице компании Winline – главное доказательство успешности проекта у зрителя.

Для того, чтобы определить эффективность телевизионного проекта, мы

провели SWOT-анализ на основе исследования социальных сетей, отзывов телезрителей и участников проекта, а также официальных ресурсов (табл. 1). Данный метод анализа является инструментом стратегического планирования, который позволяет оценить внутренние и внешние факторы, влияющие на деятельность проекта. Он помогает определить сильные и слабые стороны продукта, а также возможности и угрозы внешней среды.

**Таблица 1. – SWOT-анализ программы «Бойцовский клуб» на РЕН ТВ**

<p><b>Сильные стороны (Strengths)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Высокий уровень профессионализма участников турнира.</li> <li>– Возможность увидеть зрелищные бои по ММА, боксу и кикбоксингу.</li> <li>– Большой охват аудитории благодаря трансляции на федеральном канале.</li> <li>– Наличие постоянной аудитории, которая следит за событиями в мире боёв без правил.</li> <li>– Наличие постоянных спонсоров и партнеров, таких как Winline и Grinhill.</li> <li>– Возможность использования медиаресурсов холдинга («Спорт-экспресс», телеканал «Известия», «Пятый канал», газета «Известия») в «раскрутке» бойцовских турниров.</li> <li>– Сбалансированный спортивно-зрелищный кард.</li> </ul>	<p><b>Слабые стороны (Weaknesses):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ограничения по возрасту – программа запрещена для просмотра лицам младше 18 лет. Так же ограничение 18+ действует и для посещения спортивной площадки, где проводятся соревнования.</li> <li>– Риск получения травм участниками.</li> <li>– Отсутствие образовательной ценности – программа не способствует развитию интеллекта зрителей.</li> <li>– Высокая конкуренция. Несмотря на огромные медиаресурсы у конкурентов так же есть возможность производить подобный продукт и транслировать в сети интернет на различных платформах.</li> </ul>
<p><b>Возможности (Opportunities):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Расширение телеаудитории за счёт любителей зрелищных боёв.</li> <li>– Привлечение новых участников благодаря сотрудничеству с известными промоутерами.</li> <li>– Участие бойцов в различных телевизионных проектах телеканала.</li> <li>– Открытие новых имен в единоборствах.</li> </ul>	<p><b>Угрозы (Threats):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Потеря качества из-за привлечения большого количества участников.</li> <li>– Снижение интереса зрителей из-за однообразия формата.</li> <li>– Прямая зависимость от крупных спонсоров, таких как букмекерские конторы, которые являются основным «кошельком» для проведения бойцовских турниров и шоу.</li> </ul>

На основе проведенного SWOT-анализа программы «Бойцовский клуб» на РЕН ТВ можно сделать следующие выводы и рекомендации.

**Выводы:**

1. «Бойцовский клуб» на телеканале РЕН ТВ имеет хорошую популярность и узнаваемость, что является его сильной стороной.
2. Привлечение известных бойцов и спортивных персоналий, опытные ведущие и комментаторы положительно влияют на контент и привлекательность проекта.
3. Необходимость постоянного обновления контента и конкуренция со спортивными трансляциями других каналов могут ограничить потенциальное развитие бойцовского клуба.

### **Рекомендации:**

1. Развивать партнерские отношения с профессиональными спортивными лигами и организациями для получения эксклюзивных прав на показ спортивных событий. Это может привлечь больше зрителей и улучшить конкурентоспособность «Бойцовского клуба».

2. Инвестировать в разработку специализированных программ и рубрик, которые будут интересны аудитории и позволят разнообразить контент. Например, документальные фильмы о звездах ММА, интервью с легендами этого спорта, обзоры новостей и т.д.

3. Уделить внимание вопросам лицензирования и правообладания контента, чтобы избежать возможных сложностей в этой области.

4. Вести активную рекламную кампанию с целью привлечения новых зрителей и расширения аудитории «Бойцовского клуба» РЕН ТВ.

Эти рекомендации могут помочь «Бойцовскому клубу» на телеканале РЕН ТВ сохранить свои сильные стороны, воспользоваться существующими возможностями и максимально снизить угрозы, о которых мы упоминали в SWOT-анализе.

Несмотря на слабые стороны, угрозы, а также многих противников данного вида спорта трансляции ММА (смешанных боевых искусств) по телевидению пользуются большой популярностью. Постепенно ММА стало довольно популярным среди молодежи, поскольку этот вид спорта учит дисциплине, самоконтролю и уважению к оппоненту. Многие молодые люди видят в ММА не только спортивный интерес, но и возможность для самообразования, укрепления здоровья и самосовершенствования. Такие мероприятия часто собирают огромную аудиторию и становятся значимыми событиями в мире спорта. И пока есть спрос, подтвержденный высокими телевизионными рейтингами – трансляции единоборств будут только увеличиваться. Тем более, что всё чаще и чаще промоутеры привлекают к участию в программах бывших топовых спортсменов в качестве комментаторов, экспертов и ведущих, которых знает вся страна.

### **Литература**

1. Зверева В. Телевизионный спорт // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 63-75 17.
2. Киуру К.В. Пресс-релиз для социальных медиа как источник информации в спортивной журналистике // Вестн. Кемеровского гос. ун-та. - 2012. - №3. - С. 190-192;
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

*Солдатов Борис Владиславович, спортивный продюсер, bsoldatov@gmail.com, Телеканал «Рен-ТВ», Россия, Москва*

*Майоров Олег Вячеславович, кандидат педагогических наук, декан социально-гуманитарного факультета, mayorov.ov@gtsolifk.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

*PROMOTION OF MIXED MARTIAL ARTS AND FIGHT SHOWS THROUGH TV BROADCASTS  
(BY THE EXAMPLE OF THE “FIGHT CLUB” PROGRAM OF THE REN TV CHANNEL)*

*Soldatov Boris Vladislavovich, sports producer, bsoldatov@gmail.com, TV channel "Ren-TV", Russia, Moscow*

*Mayorov Oleg Vyacheslavovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Social Sciences and Humanities, mayorov.ov@gtsolifk.ru, The Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow*

*Abstract. «Fight Club» on the Ren TV channel is a program dedicated to martial arts, martial arts, sports competitions and training. It shows fights, training, interviews with famous fighters, and also talks about various sporting events and tournaments. This program is designed to attract the attention of viewers to the world of martial arts and sports, talk about their features, and also show the intensity of passions and emotions that accompany fights and competitions.*

*Keywords: show, fighters, television, promotion, popularization, image, promotion, sports, athletes, boxing, martial arts*

#### *References*

- 1. Zvereva V. Telezionnyj sport // Logos. – 2006. – № 3 (54). – S. 63-75 17.*
- 2. Kiuru K.V. Press-reliz dlya social'nyh media kak istochnik informacii v sportivnoj zhurnalistike // Vestn. Kemerovskogo gos. un-ta. - 2012. - №3. - S. 190-192;*
- 3. Pereverzin I.I. Menedzhment sportivnoj organizacii: ucheb. Posobie – 3-e izd., pererab. i dop.. – M.: Fizkul'tura i sport, 2006. – 464 s.*

УДК 791.9

## **АРТ-ПЛОЩАДКА КАК АКТУАЛЬНАЯ ФОРМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО ДОСУГА МОЛОДЕЖИ**

**Солдатова К.А., Протасова Н.В.**

***Аннотация.** В статье анализируется проблема привлечения молодежной аудитории к занятиям спортом через практики активного досуга. Наблюдается серьезная конкуренция между компьютерным спортом, геймерством и традиционным массовым спортом. Специальные мероприятия, как спортивно-музыкальные фестивали, могут увеличить уровень мотивации к занятиям спортом, предлагая развлекательно-игровой компонент и создавая позитивные ассоциации с активным образом жизни. Формат арт-площадки объединяет аудитории различных вкусовых предпочтений от спортивного разнообразия до широкого диапазона музыкальных жанров, что является многофункциональным явлением и вызывает синергетический эффект.*

***Ключевые слова:** арт-площадка, спорт, музыка, фестиваль, зимние виды спорта, целевая аудитория, синтез, синергия, молодежная среда*

Массовый спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни, командного сотрудничества и активного отдыха. Особенно важно привлечь молодежь к участию в спортивных мероприятиях, чтобы сформировать у них положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Одной из основных тенденций развития массового спорта среди молодежи является увеличение интереса к активному образу жизни и здоровому образу жизни в целом. Молодежь все больше осознает важность занятий спортом для

поддержания физической формы, укрепления здоровья и повышения качества жизни. Такие факторы, как гиподинамия, неправильное питание и стресс, стали проблемами современной молодежи, и массовый спорт предлагает решение этих проблем [1].

Еще одной интересной тенденцией является рост популярности экстремальных видов спорта среди молодежи. Молодежь стремится к новым ощущениям, адреналину и экстриму, именно поэтому такие виды спорта, как серфинг, скейтбординг, горные лыжи, становятся все более популярными среди молодежи. Экстремальные виды спорта предлагают возможность испытать себя, преодолеть свои страхи и ограничения, а также получить незабываемые эмоции [2].

Однако, помимо положительных тенденций, существуют и определенные проблемы в развитии массового спорта среди молодежи. Одной из главных проблем является недостаточная финансовая поддержка со стороны государства и бизнеса. Спортивные мероприятия, организация тренировок, оборудование и инфраструктура требуют значительных вложений, и без поддержки со стороны государства и бизнеса развитие массового спорта становится затруднительным.

Уровень мотивации к занятиям спортом, благодаря специальным мероприятиям, значительно возрастает, т.к., включает в себя развлекательно-игровой компонент. Эти мероприятия предлагают участникам возможность не только заниматься спортом, но и создавать позитивные воспоминания, укреплять дружеские связи и развивать навыки лидерства, что формирует положительный имидж подобному формату активности. Современная молодежь ориентирована на активный, многообразный, продуктивный досуг, способный расширить ее опыт в различных направлениях: спортивного, культурного, рекреационного и т.д.

Они не только способствуют физическому развитию, но и создают позитивные ассоциации с активным образом жизни, что важно для долгосрочного участия в спорте и поддержания здорового образа жизни.

Одним из ключевых аспектов таких мероприятий является их доступность и разнообразие. Они должны предлагать различные виды спорта, чтобы каждый мог найти что-то по своему вкусу. Это создает впечатление о том, что массовый спорт доступен каждому, независимо от уровня подготовки или предпочтений.

Кроме того, специальные мероприятия могут включать в себя не только соревнования, но и образовательные мероприятия, направленные на повышение осведомленности о здоровом образе жизни и пользе физической активности. Это помогает сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни и спорту в целом.

Одним из видов специальных мероприятий являются спортивно-музыкальные фестивали. Данные фестивали становятся все более популярными в современном мире и представляют собой уникальную форму коллаборации, объединяющую два различных мира – спорт и музыку. Эти фестивали не только создают развлекательные мероприятия, но также способствуют взаимодействию и сотрудничеству между спортивными и музыкальными сообществами.

Спортивно-музыкальные фестивали предоставляют уникальную возможность спортивным брендам и музыкальным исполнителям для

совместной деятельности и продвижения. В рамках таких мероприятий спортивные компании могут представлять свои продукты и услуги, а также взаимодействовать с широкой аудиторией, в то время как музыкальные исполнители могут выступать перед новой аудиторией и укреплять свои позиции в индустрии развлечений.

Кроме того, спортивно-музыкальные фестивали способствуют созданию позитивной атмосферы, объединяющей людей различных интересов и возрастов. Это создает уникальную платформу для социальной интеракции, совместных развлечений и обмена опытом, что способствует формированию и укреплению сообщества.

В целом, спортивно-музыкальный фестиваль является не только уникальной формой коллаборации между спортивными и музыкальными индустриями, но также представляет собой возможность для создания уникального опыта для участников и способствует развитию культуры, спорта и развлечений. В качестве примера рассмотрим один из наиболее популярных в России спортивно-музыкальных фестивалей – Quiksilver New Star Camp 2023: яркий фестиваль весны в горах.

С 27 марта по 2 апреля на горном курорте «Роза Хутор» прошёл Quiksilver New Star Camp 2023 – самый известный в России фестиваль экстремального спорта и музыки в горах. В программе было 7 спортивных мероприятий, 13 концертов и идеальные трассы для катания. Фестиваль посетили около 10 000 любителей аутдор-культуры и музыки [3].

Программа фестиваля включала спортивные мероприятия, концерты и лекции. На фестивале выступили топовые российские прорайдеры и музыкальные звёзды. Для участников организовали специальный рейс S7 чтобы познакомить их перед началом фестиваля.

Музыкальная программа стартовала вечеринкой «Яндекс Маркета» и Powerhouse Moscow. На фестивале выступили MC Сенечка, Андрей Алгоритмик и D'Maselle. Затем на сцене «Яндекс Плюса 1600» появился мультижанровый исполнитель из Уфы Thomas Mraz. Далее в пространстве Vibes от «Дзена» зажгли Biicla и «Станция Метро Горьковская». Музыкальная программа дня закрылась на аллее флагов, где была представлена инсталляция New Star Echo 2 x «Яндекс Станция с Алисой», герой русского рейва и одна из самых мистических фигур отечественной электронной сцены Summer of Haze.

На рассвете 31 марта фестиваль день открыл концерт группы «Сироткин». После мероприятия все участники вместе с артистом осуществили утренний спуск с высоты 2320 метров. В этот же день на фестивале выступил Антоха MC с жизнеутверждающими песнями с расслабленной подачей и аккомпанементом трубы.

1 апреля гостей фестиваля ждал концерт группы «ЛАУД», электронного дуэта Geju и Izhevski с танцевальной саунд-терапией. Появление L'ONE стало важным и объединяющим событием для комьюнити фестиваля. А в финальный день за пульт встала диджей Errortica, которая своим выступлением анонсировала осенний фестиваль New Star Weekend.

Продолжил музыкальную программу дня шоукейс творческого комьюнити Encore с традиционным форматом выступлений One Live. В проекте приняли участие PHARAOH, blago white, LOVANDA, ANIKV и другие артисты. ZYOMKA и FAVLAV сыграли совместный диджей-сет. Также выступил пишущий дарковые треки MAIB – участник объединения Dead Dynasty.

Команда New Star Camp за 2 месяца подготовительных работ построила концептуально новый парк на высоте 1600 метров над уровнем моря. Парк располагает 150 000 кубометрами снега глубиной 25 метров. На фестивале выступили сильнейшие сноубордисты и горнолыжники, участники Юношеских Олимпийских игр, чемпионы и призёры международных турниров, кубков, чемпионатов и первенств мира.

На фестивале также проводились лекции и кинопоказы. Ежедневно работал кинотеатр «Яндекс Плюс» x «Кинопоиск» x Beat, где показали подборку документальных фильмов о людях, которые стояли у истоков чего-то нового и не боялись экспериментировать.

Для того, чтобы определить эффективность данного спортивно-музыкального фестиваля, мы провели SWOT-анализ на основе исследования социальных сетей, отзывов участников и официальных ресурсов (табл. 1). Данный метод анализа является инструментом стратегического планирования, который позволяет оценить внутренние и внешние факторы, влияющие на деятельность организации или проекта. Он помогает определить сильные и слабые стороны компании или продукта, а также возможности и угрозы внешней среды.

**Таблица 1. – SWOT-анализ фестиваля Quiksilver New Star Camp**

<b>Сильные стороны (Strengths)</b>	<b>Слабые стороны (Weaknesses):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Известность и репутация фестиваля.</li> <li>– Разнообразие спортивных и музыкальных мероприятий как для взрослых, так и для детей и подростков.</li> <li>– Участие известных спортсменов и музыкантов.</li> <li>– Удобное расположение и инфраструктура курорта.</li> <li>– Возможность комфортного проживания и питания для посетителей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Высокая стоимость билетов и услуг на фестивале.</li> <li>– Ограниченное количество мест для посещения мероприятий.</li> <li>– Необходимость добираться до места проведения фестиваля.</li> <li>– Возможные проблемы с погодой и условиями на склоне.</li> <li>– Высокий риск получения травмы для неопытных участников.</li> </ul>
<b>Возможности (Opportunities):</b>	<b>Угрозы (Threats):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Расширение аудитории и привлечение новых посетителей.</li> <li>– Развитие сотрудничества с другими фестивалями и компаниями (в том числе привлечение новых спонсоров и партнеров).</li> <li>– Создание дополнительных сервисов и мероприятий для посетителей.</li> <li>– Улучшение инфраструктуры и условий на фестивале.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Конкуренция со стороны других фестивалей и курортов.</li> <li>– Экономические кризисы и снижение покупательской способности населения.</li> <li>– Изменение законодательства и правил проведения мероприятий.</li> <li>– Природные катастрофы и неблагоприятные погодные условия.</li> </ul>

На основе SWOT-анализа фестиваля Quiksilver New Star Camp можно сделать следующие выводы и рекомендации:

Фестиваль Quick Silver New Star Camp обладает хорошей известностью и репутацией благодаря разнообразию спортивных и музыкальных мероприятий, участию известных спортсменов и музыкантов, удобному расположению и инфраструктуре курорта, а также возможности комфортного проживания и питания для посетителей. Рекомендации: продолжать развивать и улучшать уже существующие успешные аспекты фестиваля, чтобы сохранить и укрепить свою позицию на рынке.

Учитывая слабые стороны фестиваля, мы рекомендуем рассмотреть возможность снижения стоимости билетов и услуг, увеличения количества мест для посещения мероприятий, улучшения транспортной доступности, разработки мер по предотвращению травм и адаптации мероприятий к погодным условиям.

Несмотря на высокую популярность фестиваля стоит продолжать активно работать над расширением аудитории, поиском новых партнеров и спонсоров, созданием новых сервисов и мероприятий, улучшением инфраструктуры и условий на фестивале. Это позволит удерживать лидирующие позиции данного фестиваля и не приведет к потере аудитории.

И самым главным моментом, на наш взгляд, является постоянный мониторинг и анализ рынка и действия конкурентов, разработывание стратегии для минимизации рисков, связанных с экономическими кризисами и изменениями законодательства, а также подготовка к возможным природным катастрофам и неблагоприятным погодным условиям.

Для успешного продвижения фестиваля необходимо учитывать все эти факторы и разработывать стратегии для их преодоления или использования в своих интересах.

## Литература

1. Бодренкова Г.П., Караваешников С.Е. Системное развитие молодежного добровольчества в контексте пропаганды здорового образа жизни // Москва. – 2011. – С. 88. URL: [http://ewgen.ru/raion/socs/cms/docs/MR\\_po\\_volonterstvu.pdf](http://ewgen.ru/raion/socs/cms/docs/MR_po_volonterstvu.pdf) (дата обращения: 14.04.2024).

2. Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. – Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт социологии Российской академии наук, 2010. – С. 1-592. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17983581> (дата обращения: 14.04.2024).

3. Quick Silver New Star Camp // Официальный сайт фестиваля URL: <https://newstarcamp.ru/about> (дата обращения: 14.04.2024).

*Солдатова Кристина Артуровна, заведующий отделом организации научных мероприятий, сбора и аналитики научной информации научно-организационного управления, помощник проректора, [soldatova.ka@gtsolifk.ru](mailto:soldatova.ka@gtsolifk.ru), Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

*Протасова Надежда Вадимовна, к.ф.н., доцент, доцент кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем, [nvr02@mail.ru](mailto:nvr02@mail.ru), Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

## ART SITE AS AN CURRENT FORM OF POPULARIZATION OF ACTIVE LEISURE FOR YOUTH

*Soldatova Kristina Arturovna, Head of the Department of Organization of Scientific Events, Collection and Analysis of Scientific Information of the Scientific and Organizational Department, Assistant to the Vice-Rector, soldatova.ka@gtsolifk.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Protasova Nadezhda Vadimovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems, nvp02@mail.ru, The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow*

*Abstract. The article analyzes the problem of attracting youth audiences to sports through active leisure practices. There is serious competition between computer sports, gaming and traditional mass sports. Special events, such as sports and music festivals, can increase motivation to exercise by offering a fun and playful component and creating positive associations with an active lifestyle. The format of the art platform brings together audiences of different taste preferences from sports variety to a wide range of musical genres, which is a multifunctional phenomenon and causes a synergistic effect.*

*Keywords: art site, sports, music, festival, winter sports, target audience, synthesis, synergy, youth environment*

### References

1. Bodrenkova G.P., Karavaeshnikov S.E. *Sistemnoe razvitiye molodezhnogo dobrovol'chestva v kontekste propagandy zdorovogo obraza zhizni // Moskva. – 2011. – S. 88. URL: [http://ewgen.ru/raion/socs/cms/docs/MR\\_po\\_volonterstvu.pdf](http://ewgen.ru/raion/socs/cms/docs/MR_po_volonterstvu.pdf) (data obrashcheniya: 14.04.2024).*

2. Gorshkov M.K., SHeregi F.E. *Molodezh' Rossii: sociologicheskij portret. – Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe uchrezhdenie nauki Institut sociologii Rossijskoj akademii nauk, 2010. – S. 1-592. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17983581> (data obrashcheniya: 14.04.2024).*

3. *Quick Silver New Star Camp // Oficial'nyj sajt festivalya URL: <https://newstarcamp.ru/about> (data obrashcheniya: 14.04.2024).*

УДК 796

## ВОСПИТАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ КИОКУСИНКАЙ 10-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Соловьев Е.В., Гасанова-Матвеева З.А.

*Аннотация. Статья посвящена исследованию и анализу данных по развитию «взрывной силы» спортсменов кюкусинкай 10-12 летнего возраста с использованием средств плиометрического воздействия.*

*Ключевые слова: каратэ кюкусинкай, взрывная сила, средства плиометрического воздействия, цикл растяжения-сокращения, скоростно-силовые способности*

Для спортсменов, занимающихся кюкусинкай, важнейшими критериями для победы в поединке является общий ущерб, нанесенный за весь поединок. Именно скоростно-силовой потенциал ударного действия является одним из

важнейших слагаемых в определении общего ущерба. «Взрывная сила» является одним из составляющих слагаемых скоростно-силовых способностей.

В разных источниках, посвященных изучению «Теории и методике физической культуры» даются немного расходящиеся понятия «взрывной силы»:

- «Взрывная сила» – это способность достигать возможно максимальных показателей внешне проявляемой силы в выполняемых упражнениях в возможно меньшее время. [Матвеев Л.П.]

- «Взрывная сила» – это скоростная сила, проявляемая в условиях достаточно больших сопротивлений [Платонов В.Н.]

Также по мнению теоретиков спорта (таких как Л.П. Матвеев, Озолин Н.Г. и др.) возраст 10-12 лет считается сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей у мальчиков и девочек.

Учитывая то, что возраст 10-12 лет с недавних пор считается официальным в киокусинкай, а также вышеперечисленные факторы, данный возраст считается наилучшим для развития «взрывной силы».

Но мы столкнулись с проблемой в процессе анализа научно-методической литературы: крайне мало литературных источников на тему исследования.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и практически подтвердить эффективность средств плиометрического воздействия для развития «взрывной силы» спортсменов 10-12 лет, занимающихся киокусинкай.

**Объект исследования:** взрывная сила спортсменов киокусинкай 10-12 лет.

**Предмет исследования:** применение средств плиометрического воздействия для воспитания взрывной силы спортсменов киокусинкай 10-12 лет.

#### **Задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу, современные методики физической подготовки спортсменов 10-12 летнего возраста.

2. Разработать методы направленных воздействий, обеспечивающие возможность эффективно воздействовать на взрывную силу.

3. Провести апробацию разработанных методов для подтверждения ее эффективности по сравнению с широко принятой в настоящий момент.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки данных.

**Организация исследования.** Исследование проводится с сентября 2023 г. по май 2024 г. Эксперимент займет 9 месяцев. В эксперименте принимают участие 16 спортсменов мужского и женского пола (12 мальчиков и 4 девочки). Участники были разбиты на 2 равные группы по 8 человек (6 мальчиков и 2 девочки в каждой): экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Также к данному моменту было проведено 2 тестирования: первое – перед началом эксперимента (в начале сентября), второе – в середине эксперимента для

получения промежуточных результатов (середина января). Запланировано провести еще одно тестирование в конце эксперимента для получения итоговых данных об эффективности разработанной методики.

Методика была разбита на 3 мезоцикла (этапа):

1. I этап (сентябрь-ноябрь 2023). Данный этап характеризуется низким уровнем тренировочных нагрузок с целью адаптации организма спортсменов к специфическим нагрузкам. Были подобраны простые упражнения для ознакомления с плиометрическими тренировками.

2. II этап (декабрь 2023г – февраль 2024г). В данный этап вошли упражнения составного характера. Данный вид упражнений более сложный в своем исполнении из-за включения в себя сразу нескольких движений. Благодаря составным упражнениям мы планируем добиться следующих адаптаций:

- Увеличить скорость изменения направления движений.
- Улучшить нейро-мышечную связь.
- Оказать больший эффект по сравнению с прошлым этапом на развитие взрывной силы у спортсменов.

3. III этап (март – май 2024г). В заключительный этап разработанной методики вошли специфические упражнения, которые по биомеханике движения согласуются с ударами в киокусинкай. Для получения наилучших результатов в развитии и совершенствовании физических способностей в отдельных видах спорта необходимо выполнять упражнения, схожие по своей биомеханической структуре с профилированными упражнениями. Именно исходя из данного правила были подобраны и разработаны упражнения плиометрического воздействия, напоминающие ударные действия в каратэ киокусинкай.

**Промежуточные результаты.** Первое тестирование проводилось 17 сентября 2023 г перед началом эксперимента. В тестирование вошли следующие упражнения:

- прыжок в высоту;
- количество ударов «дзедан маваси гэри» по лапам за 10 сек;
- прыжок в длину;
- скорость одиночного удара «дзедан маваси гэри» по лапам.

Результаты данного тестирования продемонстрировали низкий уровень развитости взрывной силы у детей 10-12 летнего возраста, занимающихся каратэ киокусинкай. Педагогическое тестирование позволило определить начальный уровень «взрывной силы» спортсменов, а также контролировать динамику роста исследуемых нами показателей.

Следующее тестирование (промежуточное) было проведено 14 января 2024 с целью получения промежуточных результатов эксперимента. Из полученных результатов в сентябре 2023г и январе 2024г можно сделать следующую сравнительную характеристику:

### **1. Прыжок в высоту**

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента был равен 21,7, а в январе, по прошествию 4 месяцев, результат повысился до 23,5.

- Средний результат экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента был равен 21,3. В январе результат спортсменов

экспериментальной группы повысился до 22,0.

- Сравнив результаты обеих групп между собой было выявлено, что больший прирост показали спортсмены экспериментальной группы.

## **2. Количество ударов «дзедан маваси гэри» по лапам за 10 сек**

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента был равен 7,75 ударов, а в январе, по прошествию 4 месяцев, результат повысился до 8,25.

- Средний результат экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента был равен 8,25. В январе результат спортсменов экспериментальной группы повысился до 9,25.

- Сравнив результаты обеих групп между собой было выявлено, что больший прирост показали спортсмены экспериментальной группы.

## **3. Прыжок в длину**

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента был равен 162,5, а в январе, по прошествию 4 месяцев, результат повысился до 170,5.

- Средний результат экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента был равен 169. В январе результат спортсменов экспериментальной группы повысился до 184.

- Сравнив результаты обеих групп между собой было выявлено, что больший прирост показали спортсмены экспериментальной группы.

## **4. Скорость одиночного удара «дзедан маваси гэри» по лапам**

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента был равен 2,32, а в январе, по прошествию 4 месяцев, результат повысился до 2,04.

- Средний результат экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента был равен 2,45. В январе результат спортсменов экспериментальной группы повысился до 2,29.

- Сравнив результаты обеих групп между собой, было выявлено, что больший прирост показали спортсмены экспериментальной группы.

## **Выводы:**

I. Проанализировав научно-методическую литературу, было выявлено, что научных исследований и рекомендаций довольно мало на тему использования средств плиометрического воздействия в единоборствах.

После утверждения упражнений, была разработана методика на срок 9 месяцев. Данная методика была направлена на развитие «взрывной силы» спортсменов-единоборцев возраста 10-12 лет посредством использования упражнений плиометрического воздействия.

II. Методика была составлена таким образом, что вся нагрузка зависела от проходящего мезоцикла, а также от Единого Календарного Плана. Соответственно, в каждом мезоцикле свой определенный процент внедряемой нами методики от времени всей тренировки. В начале методики объем и интенсивность тренировок низкие – это нужно для того, чтобы ознакомиться с представленными движениями и освоить технику выполнения. Со временем нагрузка одних упражнений возрастает, а других упражнений – падает.

III. В начале и в конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью выявления достоверности результатов и эффективности разработанной методики. В середине эксперимента результаты всех тестовых упражнений ЭГ возросли, что говорит о положительной тенденции к желаемому результату.

### Литература

1. Башкин В.М. Изменение взрывной мышечной силы спортсменов в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-vzryvnoy-myshechnoy-sily-sportsmenov-v-zavisimosti-ot-vypolnennoy-trenirovochnoy-nagruzki> (дата обращения: 02.12.2023).

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания)»: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520с.

3. Платонов В.Н. «Теория спорта» / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. – 424с.

4. Рожковец В.В. Научно-педагогические основания применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков: на примере бегунов на короткие дистанции и борцов греко-римского стиля: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рожковец Виталий Валерьевич; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар, 2007. - 24 с.

5. Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Сторожук А.В., Кормин В.Г. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pliedmetricheskoy-trenirovki-na-skorostno-silovye-pokazateli-sportsmenov-zanimayuschih-sya-smeshannym-boevym-edinoborstvom> (дата обращения: 29.12.2023).

6. Kons RL, Orssatto LBR, Ache-Dias J, De Pauw K, Meeusen R, Trajano GS, Dal Pupo J, Detanico D. Effects of Plyometric Training on Physical Performance: An Umbrella Review. *Sports Med Open*. 2023 Jan 10; 9(1):4. (дата обращения: 12.03.2024).

7. McKinlay, B. J., Wallace, P., Dotan, R., Long, D., Tokuno, C., Gabriel, D., & Falk, B. (2018). Effectiveness of Plyometric and Resistance Training in Young Adolescent Athletes. *Movement: Journal of Physical Education & Sportsciences* / 11(3), 69–70. <https://www.jstor.org/stable/26623545> (дата обращения: 06.03.2024).

*Соловьев Егор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва  
Гасанова-Матвеева Земфира, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,  
Россия, Москва*

*DEVELOPING EXPLOSIVE STRENGTH IN KYOKUSHIN ATHLETES  
AGED 10-12 YEARS USING PLYOMETRIC EXERCISES*

Solovev Egor, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow  
Gasanova-Matveeva Zemfira, Associate Professor, Russian university of sport «GTSOLIFK»,  
Russia, Moscow

*Abstract.* The article is devoted to the research and analysis of data on the development of “explosive strength” of Kyokushin athletes aged 10-12 years using plyometric exercises.

*Keywords:* kyokushin karate, explosive strength, plyometric means, stretch-shortening cycle, speed-strength abilities

#### References

1. Bashkin V.M. *Izmenenie vzryvnoj myshechnoj sily sportsmenov v zavisimosti ot vypolnennoj trenirovochnoj nagruzki* // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2009. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-vzryvnoy-myshechnoy-sily-sportsmenov-v-zavisimosti-ot-vypolnennoj-trenirovochnoy-nagruzki>.

2. Matveev L.P. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury; obshchaya teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya)»: *uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizkul'turnogo profilya*. – 4-e izd. – M.: Sport, 2021. – 520s.

3. Platonov V.N. «Teoriya sporta» / Pod red. prof. V.N. Platonova. – K.: Vishcha shk. Golovnoe izd-vo, 1987. – 424s

4. Rozhkovec V.V. *Nauchno-pedagogicheskie osnovaniya primeneniya dozirovannyh otyagoshchenij dlya razvitiya vzryvnoj sily u podrostkov : na primere begunov na korotkie distancii i borcov greko-rimskogo stilya : avtoreferat dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04 / Rozhkovec Vitalij Valer'evich; [Mesto zashchity: Kuban. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma]. - Krasnodar, 2007. - 24 s.*

5. Cekunov S.O., Mudrenko N.A., Storozhuk A.V., Kormin V.G. *Vliyanie pliometricheskoy trenirovki na skorostno-silovye pokazateli sportsmenov, zanimayushchihsya smeshannym boevym edinoborstvom* // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2019. №2 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pliometricheskoy-trenirovki-na-skorostno-silovye-pokazateli-sportsmenov-zanimayuschih-sya-smeshannym-boevym-edinoborstvom>

6. Kons RL, Orssatto LBR, Ache-Dias J, De Pauw K, Meeusen R, Trajano GS, Dal Pupo J, Detanico D. *Effects of Plyometric Training on Physical Performance: An Umbrella Review*. *Sports Med Open*. 2023 Jan 10;9(1):4.

7. McKinlay, B. J., Wallace, P., Dotan, R., Long, D., Tokuno, C., Gabriel, D., & Falk, B. (2018). *Effectiveness of Plyometric and Resistance Training in Young Adolescent Athletes*. *Movement: Journal of Physical Education & Sportciences* / 11(3), 69–70. <https://www.jstor.org/stable/26623545>.

УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПО БАДМИНТОНУ

Сорокина В.А., Павлов Е.А.

*Аннотация.* Статья посвящена вопросам организации и проведения общей физической подготовки в бадминтоне на этапе начальной подготовки, в том числе с учётом экспертного мнения тренеров, их опыта, реального процесса организации занятий и сравнительного анализа программ по виду спорта «бадминтон» в сравнении с требованиями ФССП.

*Ключевые слова:* бадминтон, этап начальной подготовки, общая физическая подготовка, тренеры

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» не конкретизирует объём часов, выделяемых на общую физическую подготовку. Таким образом, возникла необходимость, связанная с конкретизацией данных значений, в том числе с использованием экспертного опроса тренеров по бадминтону, анкетирования спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки по бадминтону, педагогического наблюдения, анализа программно-методического обеспечения подготовки бадминтонистов. В настоящей статье представлены результаты анализа программно-методического обеспечения подготовки бадминтонистов и экспертного опроса тренеров [3].

В качестве экспертов нами были отобраны 6 человек. Из них I взрослый разряд у двух человек, КМС у одного человека, МС у трёх человек. Судьями высшей тренерской категории являются четыре человека, тренерами студенческой сборной являются два человека. Средний возраст опрошенных составил  $41,7 \pm 13,09$  лет. Все респонденты имеют высшее образование. Представленные данные позволяют говорить о достаточно высокой квалификации экспертов и достоверности полученной информации.

Степень согласованности экспертов оценивалась с помощью коэффициента конкордации –  $W$ . В случаях, где  $W < 0,2-0,4$  говорилось о слабой согласованности экспертов, и такие случаи нами не рассматривались. Случаи, где  $W > 0,6-1,0$  свидетельствовали о сильной согласованности экспертов, и эти случаи отражены в описании экспертного опроса. Случаи, где  $W = 0,5-0,6$  показывали среднюю степень согласованности мнений экспертов, эти случаи также отражены в описании экспертного опроса [2].

Экспертный опрос проводился в период с 16.03.2024 по 19.03.2024 в МОУ СОШ №7, а также с помощью электронных ресурсов. Анкета экспертного опроса включала в себя 13 вопросов, затрагивающих организационные аспекты общей физической подготовки бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

Экспертам было предложено определить наиболее оптимальное количество тренировочных занятий в неделю на этапе начальной подготовки по бадминтону. Эксперты определили, что наиболее оптимальным является: 4-5 занятий ( $W = 0,73$ ).

Далее экспертам было предложено определить наиболее оптимальные виды подготовки, на которые должно уделяться большее количество времени для детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки по бадминтону. Эксперты определили, что наиболее значимыми видами подготовки, на которые стоит уделять особое внимание и большее количество времени, являются общая физическая подготовка (ОФП) и техническая подготовка, соответственно, менее значимыми видами являются специальная физическая подготовка (СФП) и тактическая подготовка ( $W = 0,78$ ). Такие виды подготовки, как психическая, теоретическая, интегральная, функциональная занимают срединную позицию. Для уточнения соотношений каждого вида подготовки были заданы следующие вопросы.

Во-первых, «Какое соотношение физической подготовки (ФП) и других видов подготовки (техническая, тактическая и т.д.) должно быть на этапе начальной подготовки в бадминтоне?». Эксперты определили, что наиболее оптимальными являются следующие соотношения – 60/40-50/50 (W=0,53).

Во-вторых, «Какое соотношение ОФП и СФП должно быть на этапе начальной подготовки в бадминтоне?». Эксперты определили, что наиболее оптимальными являются следующие соотношения – 60/40-50/50 (W=0,56).

В-третьих, «Сколько времени должно уделяться на общую физическую подготовку в рамках одного занятия на этапе начальной подготовки в бадминтоне?». Эксперты определили, что оптимальное время, выделяемое на ОФП в рамках одного занятия, составляет 30-40 минут (W=0,84).

Также экспертам было предложено определить наиболее оптимальное количество занятий, направленных преимущественно на общую физическую подготовку детей 8-9 лет по бадминтону. Эксперты определили, что оптимальное количество занятий – 3 (W=0,79), что в очередной раз доказывает преобладание общей физической подготовки над другими видами на этапе начальной подготовки в бадминтоне.

Итоговые значения соотношений в целом физической, а также общей физической и специальной физической подготовки, определённые экспертами и сопоставленные с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «бадминтон» представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Результирующая таблица экспертного мнения о соотношении физической, общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по бадминтону в неделю**

<b>Объем программы спортивной подготовки по бадминтону (ФССП)</b>	<b>ФП (эксперты) W=0,53</b>	<b>ОФП (эксперты) W=0,56</b>	<b>СФП (эксперты) W=0,56</b>
4,5-6 ч.	2 ч. 42 мин.- 3 ч. 36 мин.	1 ч. 37 мин.- 2 ч. 10 мин.	1 ч. 5 мин.- 1 ч. 26 мин.

Как видно из представленных данных мнений экспертов и ФССП, в котором указано, что на этап начальной подготовки должно выделяться 4,5-6 часов в неделю, можно сделать вывод, что оптимальное количество часов на общую физическую подготовку составляет от 1 часа 37 мин. до 2 часов 10 мин. в неделю; на специальную физическую подготовку – от 1 часа 5 мин. до 1 часа 26 мин. в неделю; на другие виды подготовки – от 1 часа 48 мин. до 2 часов 24 мин. в неделю. Таким образом, мнение экспертов соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в части объёма подготовки. Следовательно, можно говорить о высокой теоретико-методической подготовленности самих тренеров и о профессионально разработанном Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Особенности программно-методического обеспечения подготовки бадминтонистов, тренирующихся этапе начальной подготовки, определялись на

основе сравнительного анализа программ по виду спорта «бадминтон» (11 программ) в сравнении с требованиями ФССП. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2. Отметим, что в таблице представлены: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»; Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (на этапе начальной подготовки) авторов Барчуковой Г.В. и Ивашина А.А. (2021), как полностью соответствующую требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»; иные программы, разработанные тренерами в области бадминтона [1].

**Таблица 2. – Сравнительная характеристика программ по виду спорта «бадминтон»**

Программа	ОФП (часов в год)		СФП (часов в год)		Техника (часов в год)		Тактика (часов в год)	
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (2022г.)	87	113	44	66	100	150	25	37
Программа Барчуковой Г.В. и Ивашина А.А (2021 г.)	87	113	44	66	100	150	25	37
Доступные нам программы в количестве 10 штук	84,8± 14,70	108,0 ±14,4 2	44,3± 6,62	54,0± 8,87	90,9± 17,74	122,3 ±23,8 9	22,2± 8,36	30,1± 11,07
M±σ	86,3± 1,27	111,3 ±2,89	44,1± 0,17	62,0± 6,93	97,0± 5,25	140,8 ±15,9 9	24,1± 1,62	34,7± 3,98

Как видно из представленных данных, при сравнительном анализе программ в год в среднем на общую физическую подготовку отводится 86,3±1,27 часов (до года) и 111,3±2,89 часов (свыше года), на специальную физическую подготовку – 44,1±0,17 часов (до года) и 62±6,93 часов (свыше года), на техническую подготовку – 97±5,25 часов (до года) и 140,8±15,99 часов (свыше года), на тактическую подготовку – 24,1±1,62 часа (до года) и 34,7±3,98 часов (свыше года).

Если смотреть по средним значениям и стандартным отклонениям, то видно, что стандартное отклонение невелико по всем разделам подготовки спортсменов. Так, стандартное отклонение в общей физической подготовке составляет 1,27% (до года) и 2,89% (свыше года), в специальной физической подготовке составляет 0,17% (до года) и 6,93% (свыше года), в технической подготовке составляет 5,25% (до года) и 15,99% (свыше года), в тактической подготовке составляет 1,62% (до года) и 3,98% (свыше года) от среднего значения.

Таким образом, ориентируясь на данные анализа программно-методического обеспечения подготовки бадминтонистов, тренирующихся на этапе начальной подготовки, можно рекомендовать следующие значения объёмов различных сторон подготовки: ОФП – 85-88 часов (до года) и 108-114 часов (свыше года), СФП – 43-44 часа (до года) и 55-69 часов (свыше года), технической подготовки – 91-102 часа (до года) и 124-157 часов (свыше года) и тактической подготовки – 22-26 часов (до года) и 30-39 часов (свыше года). При этом, оптимальное количество часов, отводимых на общую физическую подготовку составляет от 1 часа 37 мин. до 2 часов 10 мин. в неделю; на специальную физическую подготовку – от 1 часа 5 мин. до 1 часа 26 мин. в неделю; на другие виды подготовки – от 1 часа 48 мин. до 2 часов 24 мин. в неделю.

### Литература

1. Барчукова, Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон (этап начальной подготовки): методическое пособие. Авторы-составители: Барчукова Г.В., Ивашин А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021. – 163 с.
2. Бочаров, М. И. Спортивная метрология [Текст] : учеб. пособие / М. И. Бочаров. – Ухта: УГТУ, 2012. – 156 с.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»: (от 31 октября 2022г. №880) – Доступ из справ.-правовой системы Гарант. – Текст: электронный: <https://base.garant.ru/405845777/>

*Сорокина Валерия Александровна, обучающаяся 4 курса кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, lera2911target@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Павлов Евгений Александрович, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### ORGANIZATIONAL ASPECTS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN AGED 8-9 YEARS IN A BADMINTON SPORTS SCHOOL

*Sorokina Valeria Alexandrovna, 4th year student of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, training areas 49.03.01 Physical education, lera2911target@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Pavlov Evgeny Alexandrovich, PhD, Professor, Head of the Department of Recreation and Sports and Wellness Tourism, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article is devoted to the organization and conduct of general physical training in badminton at the stage of initial training, including taking into account the expert opinion of coaches, their experience, the real process of organizing classes and a comparative analysis of programs for the sport of badminton in comparison with the requirements of the FSSP.*

*Keywords: badminton, initial training stage, general physical training, coaches*

#### *References*

- 1. Barchukova, G.V. Tipovaya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta «badminton (etap nachal'noj podgotovki): metodicheskoe posobie. Avtory-sostaviteli: Barchukova G.V., Ivashin A.A. – M.: FGBU FCPSR 2021. – 163 s.*
- 2. Bocharov, M. I. Sportivnaya metrologiya [Tekst]: ucheb. posobie / M. I. Bocharov. – Uhta: UGTU, 2012. – 156 s.*
- 3. Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii (Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta «badminton»: (ot 31 oktyabrya 2022g. №880) – Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy Garant. – Tekst: elektronnyj: <https://base.garant.ru/405845777/>*

УДК 796.92

## **ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАКРОЦИКЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФРИСТАЙЛИСТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОЗИ – 2022 ГОДА**

Спиваковская П.В., Илюхин И.А., Баталов А.Г.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности построения годового цикла тренировки высококвалифицированных фристайлистов, специализирующихся в дисциплине «могул» при подготовке к Олимпийским зимним играм 2022 года в Пекине. В ходе исследования получены основные характеристики нагрузки бронзового призёра Олимпийских игр 2022 года в дисциплине «могул» в годовом цикле тренировки. Также представлены итоги выступлений ведущих лыжных стран-участниц ЧМ и ОЗИ в дисциплине «могул» в период с 1986 по 2023 гг. Полученные данные исследования могут быть положены в основу построения годового цикла тренировки высококвалифицированных фристайлистов, специализирующихся в могуле в период подготовки к главным международным стартам.*

***Ключевые слова:** Олимпийские игры, фристайл, «могул», макроцикл подготовки, соревновательная результативность, тренировочные и соревновательные нагрузки*

**Введение.** Могул – это дисциплина лыжного фристайла, которая состоит в спуске на горных лыжах по бугристому склону и выполнении прыжков на трамплинах [1, 2]. Выступление оценивается по следующим критериям: сложность, траектория, амплитуда, высота, техническое исполнение и качество приземления, а также фиксируется время прохождения трассы. Могул относится к сложно-координационным видам соревновательной деятельности, круг научно-исследовательских работ, посвященных проблемам построения учебно-тренировочного процесса спортсменов высокого класса в годовом цикле во фристайле, весьма ограничен.

*Основные задачи исследования* связаны с определением характеристик соревновательной деятельности спортсменов высокого класса в дисциплине «могул» на ОЗИ 2022 гг. и выявлением содержания спортивного макроцикла элитных фристайлистов в период подготовки к главным стартам. Исследовательский материал получен на основе анализа персонального

спортивного дневника Чемпионки мира 2021 года в дисциплине «парный могул», бронзового призера ЧМ-2021 в дисциплине «могул» (Казахстан, Алма-Аты), бронзового призера ОИ-2022 года в могуле (Пекин) и официальных протоколов соревнований (архив сайта <https://www.fisiski.com>).

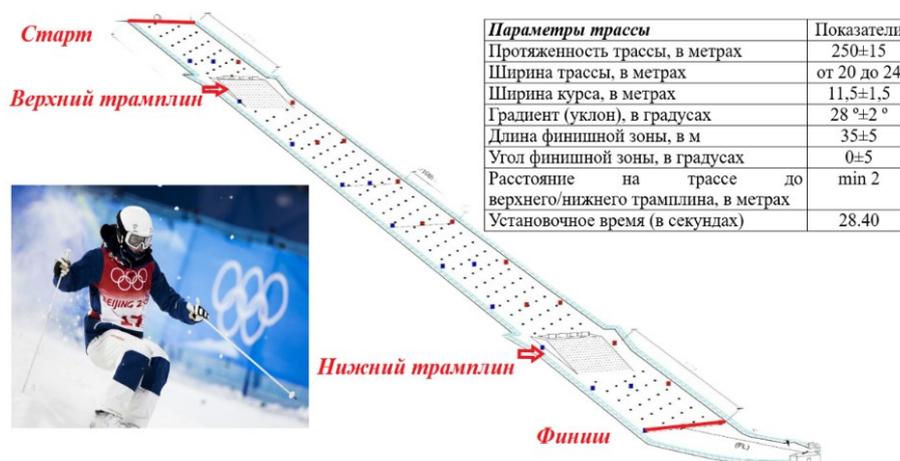
**Основная часть.** В таблице 1 представлены спортивные достижения ведущих стран участниц чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр в дисциплине могул с 1986 по 2023 года среди женщин.

Наибольшее количество наград в дисциплине «могул» среди женщин завоевала сборная команда Америки – 19 награда, что составляет 21,8% от общего количества разыгрываемых медалей. На втором месте находится национальная команда Канады с 15 медалями. И третье место занимает сборная команда Франции – 11 наград. Результаты отечественных фристайлисток в могуле скромны.

**Таблица 1. – Спортивная результативность ведущих стран участниц ЧМ и ОЗИ в дисциплине могул с 1986 по 2023 года (женщины)**

	Страна участница	Чемпионаты мира			Олимпийские зимние игры			Всего
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза	
1	Америка	5	7		2	3	2	19
2	Канада	3	2	5	2	3		15
3	Франция	5	2	1	1	1	1	11
4	Норвегия	3	1		2	1	2	9
5	Германия		1	4	1	1		7
6	Австралия	1	2	1	1			5
7	Япония	1	1	1	1		1	5
8	Россия			1		1	2	4

При формировании моделей соревновательной деятельности могулистов выделяют основные характеристики, а именно структурные особенности рельефа трасс для основных соревнований, технико-тактические действия на различных структурных участках дистанции, сложность прыжковой программы. Структурные особенности трасс для соревнований по могулу представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Параметры трасс международных соревнований в дисциплине могул**

На рисунке 2 представлен регламент проведения соревнований в дисциплине могул на ОЗИ – 2022, который состоял из 2-х квалификационных заездов, финала 1 и 2, и финала 3 из 6 человек (рис. 2).



Рисунок 2 – Регламент проведения соревнований в могуле на ОЗИ- 2022

Итоговый результат в могуле определяется тремя составляющими: оценка за прыжковую программу (20 баллов), оценка за скорость прохождения трассы (20 баллов) и оценки за выполнение карвинговых поворотов (60 баллов).

В таблице 2 представлены результаты суперфинала на ОИ 2022 в дисциплине «могул».

Таблица 2. – Результаты финала 3 в дисциплине могул на ОИ-2022 г.

Ф.И спортсмена	Страна	Время прохождения трассы (в секундах)	Очки max 20	Прыжки	Очки max 20	Техника прохождения трассы по очкам (max 60)	Общая сумма очков
Д. Энтони	Австралия	27,63	16.86	7oG, bG	18.13	48.1	83.09
Д. Кауф	США	26,37	18.28	bG, bp	15.10	46.9	80.28
А. Смирнова	Россия	27,59	16.91	3G, bG	14.91	45.9	77.72

Непосредственное влияние внешних и внутренних факторов соревновательной деятельности определяет их важность и необходимость учета при разработке и реализации программ подготовки высококвалифицированных фристайлистов. В связи с этим, были получены параметры физиологической напряженности соревновательной нагрузки по показателям ЧСС: среднестационарная величина и ее максимальное значение. Нами выявлено, что физиологическая напряженность составляет 92,6% что свидетельствует о том, что функциональная реакция напряженности организма спортсменки в

соревновательной деятельности на ответственных стартах достигает околорекордных значений (рис. 3).

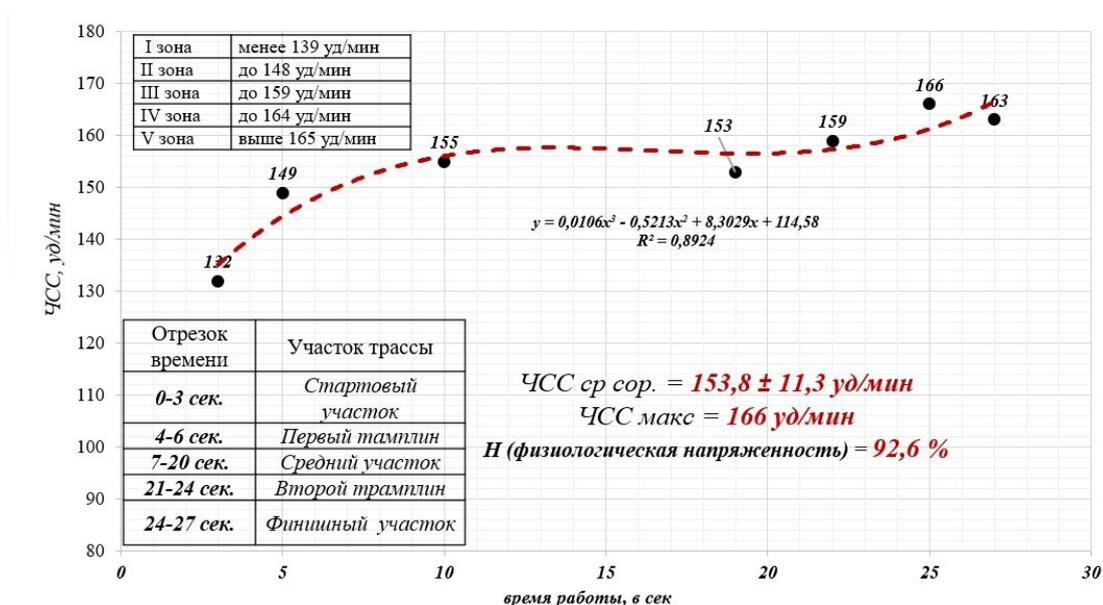


Рисунок 3 – Внутренние факторы целевой соревновательной деятельности Смирновой А. на ОИ-2022 в дисциплине могул

Модельные параметры целевой соревновательной деятельности и индивидуальные особенности спортсмена, обеспечивающие его реализацию, являлись главными факторами в разработке индивидуальных целевых тренировочной-соревновательных программ деятельности спортсменов [3].

В ходе исследования проанализирована индивидуальная подготовительно-соревновательная деятельность Смирновой А. в дисциплине «могул» при подготовке к ОИ в Пекине (рис. 4).

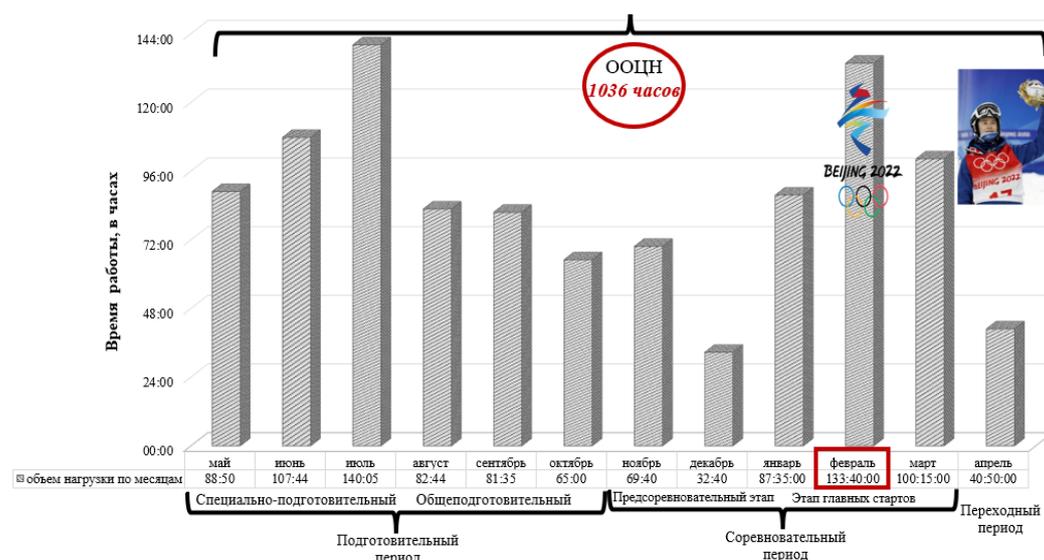
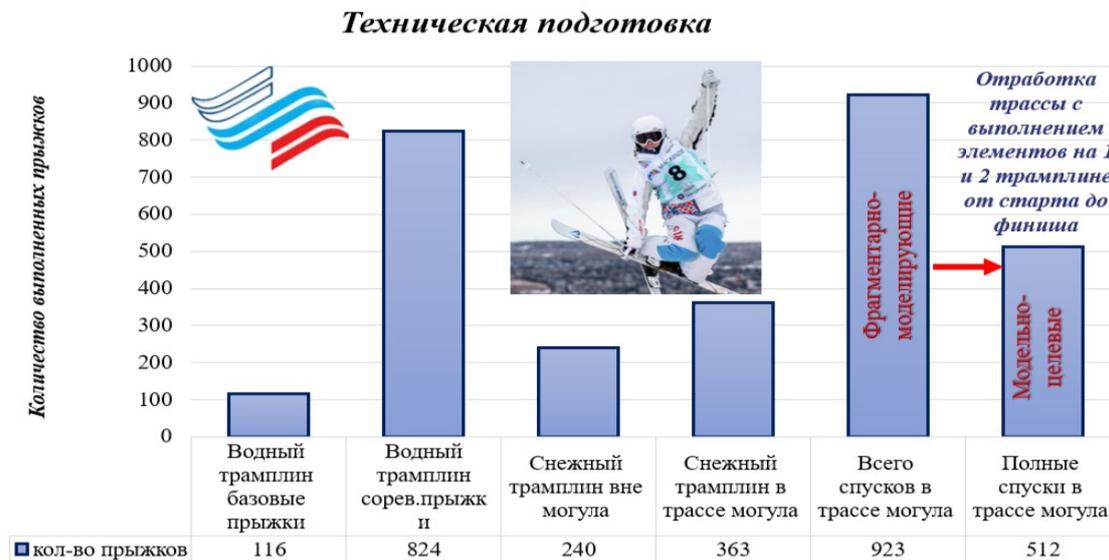


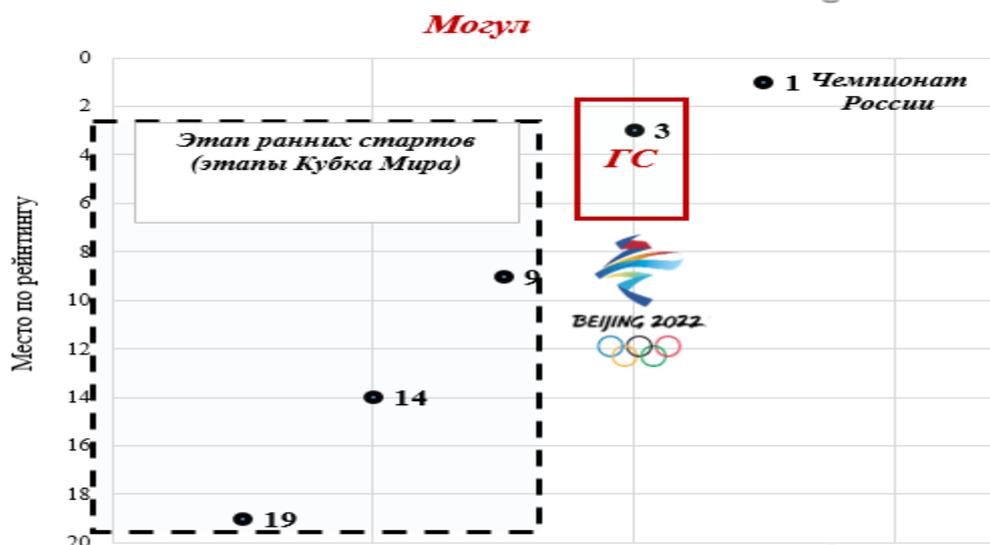
Рисунок 4 – Общий объем циклической нагрузки, выполненный Смирновой А. при подготовке к ОИ-2022

Общий объём циклической нагрузки, составил 1036 часов. Объём тренировочной нагрузки по средствам тренировки в годичном макроцикле, большая часть которой составила базовая лыжная подготовка 165 часов, а также работы на водном и лыжном трамплине для отработки прыжковых элементов соревновательной программы (рис. 5).



**Рисунок 5 – Динамика объемов технической подготовки Смирновой А. в сезоне 2021/2022**

Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства. В связи с этим нами был проведен анализ соревновательной практики Смирновой А. в Олимпийском сезоне (рис. 6).



**Рисунок 6 – Соревновательная практика Смирновой А. в период подготовки к ОИ – 2022 года**

В период с 4.12.2021 года до начала ОИ зафиксировано участие в 5 стартах ЭКМ, что составляет 60 % от общего количества стартов. Исходя из полученных данных мы отмечаем, нарастающий тренд спортивной результативности в выступлениях Смирновой А. с последующим улучшением итогового результата к главному старту сезона.

**Выводы.** Полученные данные в ходе исследования могут быть положены в основу построения годичного цикла тренировки высококвалифицированных фристайлисток, специализирующихся в могуле в период подготовки к главным международным стартам.

### Литература

1. Люлина Н. В. Развитие координации в учебно-тренировочном процессе фристайлистов / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова // Информ. - аналит. бюл. № 7 / [сост. Т.Д. Полякова, И. В.Усенко]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2010. – С. 196–201.

2. Лазаренко, С. А. Комплексно-целевая программа по фристайлу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Чусовой, 2007 – 97 с.

3. Матвеев Л. П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №12. – С.11–21.

*Спиваковская Полина Владимировна, студентка, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: klecharli@mail.ru*

*Илюхин Иван Алексеевич, магистрант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: vanya.ilyuhin.2000@mail.ru*

*Баталов Алексей Григорьевич, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

### *BUILDING THE SPORTS MACROCYCLE OF HIGHLY QUALIFIED FREESTYLE SKIERS IN THE PERIOD OF PREPARATION FOR THE OWG – 2022*

*Spivakovskaia Polina V. candidate master of sports in Freestyle Skiing student of The Russian university of sport «GTSOLIFK», 105122, Russia, Moscow, Sirenevy Boulevard, 4, e-mail: klecharli@mail.ru*

*Ilyukhin Ivan A., student of The Russian university of sport «GTSOLIFK», 105122, Russia, Moscow, Sirenevy Boulevard, 4, e-mail: vanya.ilyuhin.2000@mail.ru*

*Batalov Alexey Grigoryevich, Head of the Department of Theory and Methodology of Skiing, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK" e-mail: alex-batalov@yandex.ru*

*Abstract. The article deals with the peculiarities of the construction of a one-year training cycle of highly qualified female freestyle skiers specializing in the discipline of "mogul" in preparation for the Olympic Winter Games 2022 in Beijing. In the course of the study the main characteristics of the load of the bronze medalist of the Olympic Games 2022 in the discipline "mogul" in a one-year training cycle are obtained. The results of the performances of the leading skiing countries participating in the world championship and OWG in the discipline "mogul" in the period from 1986 to 2023 are also presented. The obtained data of the study can be used as a basis*

*for the construction of a one-year training cycle of highly qualified freestyle skiers specializing in mogul in preparation for the main international starts.*

*Keywords: Olympic Games, freestyle, "mogul", macro-cycle of training, competitive performance, training and competitive loads*

#### *References*

1. Lyulina N.V. Development of coordination in the training process of freestyle skiers / N.V. Lyulina, I.V. Vetrova // Inform.- analytical bulletin № 7 / [compiled by T.D. Polyakova, I.V. Usenko]; Belorussian State Univ. of Physical Culture. - Minsk, 2010 - P. 196-201

2. Lazarenko S.A. Complex-target program on freestyle for children's and youth sports schools and specialized children's and youth schools of Olympic reserve. - Chusovoy, 2007 - 97 p.

3. Matveev L. P. To the theory of building sports training// Theory and practice of physical culture.-1991.-no 12.-pp.11-21.

УДК 796.61

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ИНТЕНСИВНОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Станиславов Д.Р., Бутков Д.А.

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности распределения тренировочных нагрузок в подготовке триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

*Ключевые слова:* триатлон, тренировочные нагрузки, объем тренировочных средств

Триатлон является достаточно молодым и бурно развивающимся видом спорта в нашей стране, а также за рубежом. Возраст начала занятий данным видом спорта составляет 7 лет. Участие во всероссийских соревнованиях по триатлону возможно с 13 лет [1]. Структура процесса подготовки в триатлоне базируется на закономерностях становления спортивного мастерства: эффективность соревновательной деятельности, оптимальная структура подготовленности, адаптация к специфическим для триатлона нагрузкам и т.д. [2]. Учитывая специфичность триатлона, как вида спорта (плавательная подготовка, велосипедная подготовка, беговая подготовка) наиболее острым остаётся вопрос планирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Целью данного исследования было определение особенностей рационального планирования нагрузок в подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исследование проводилось в период с 2016 по 2019 год на базе отделения триатлона МСС училища олимпийского резерва №2 Москомспорта (УОР №2) в группе спортсменов, проходящих подготовку на этапе ССМ. В состав группы входило – 6 юношей и 7 девушек. Всего в исследовании приняло участие 13 спортсменов в возрасте от 15 до 17 лет, квалификация КМС – 13 человек.

На основании анализа индивидуальных планов подготовки была определена структура, содержание подготовки и спортивные результаты спортсменов за период с 2016 г. по 2019 г. Оптимальное распределение тренировочных нагрузок должно было содействовать улучшению результатов спортсменов и завоеванию призовых мест на основных соревнованиях сезона: Первенстве России и Спартакиаде учащихся России (проводилась в 2017 и в 2019 г.г.).

Спортсмены, участвующие в исследовании, имели следующие условия: плавательный бассейн (1,5 часа ежедневно), велотрек и беговая дорожка (2,5 часа ежедневно в зимний период), олимпийская велосипедная трасса (по необходимости в летний период), тренажерный зал (круглогодично, по необходимости), тренировочные сборы (5 сборов по 14 дней в год).

В таблице 1 представлен анализ распределения нагрузок по зонам интенсивности в процентах от общего годового объема в каждом сегменте подготовки в триатлоне.

**Таблица 1. – Сравнительный анализ распределения нагрузок по зонам интенсивности в процентах от общего годового (по сегментам)**

Виды подготовки	Зоны	Группа – 1		Группа – 2	
		ч	%	ч	%
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Плавание	I зона	117,0	39,0	100	34,5
	II зона	117,0	39,0	144	49,7
	III зона	66,0	22,0	46	15,9
	Всего	300,0	100,0	290	100
Велоподготовка	I зона	140,0	39,8	108	42,2
	II зона	140,0	39,8	120	46,9
	III зона	72,0	20,5	28	10,9
	Всего	352,0	100	256	100
Бег	I зона	93,0	37,2	97	39,4
	II зона	102,0	40,8	117	47,6
	III зона	55,0	22,0	32	13
	Всего	250,0	100	246	100
ВСЕГО циклические нагрузки	I зона	350,0	38,8	305	38,5
	II зона	359,0	39,8	381	48,1
	III зона	193,0	21,4	106	13,4
	Всего	902,0	100	792	100
Силовая подготовка, ч		98,0	9,8	116	12,8
ВСЕГО, час, мин		1000	100	908	100

Из таблицы 1 видно, что доля нагрузок в 1-й зоне по сегментам находятся в диапазоне 34,5-42,2%, а общий процент нагрузок в 1-й зоне составляет 38,5-38,8% и практически не отличается у представителей обеих групп.

Объемы нагрузок во 2-й зоне по сегментам находятся у группы-1 в диапазоне 39-40,8%, а у группы-2 в диапазоне 46,9-49,7. Общий средний суммарный объем нагрузки во 2-й зоне у группы-2 составляет 48,1%, что на 8,3% больше, чем у группы-1.

Объемы нагрузок в 3-й зоне по сегментам находятся у группы-1 в диапазоне 20,5-22%, а у группы-2 в диапазоне 10,9-15,9. Общий средний суммарный объем нагрузки в 3-й зоне у группы-1 составляет 21,4%, что на 8,0% больше, чем у группы-2.

При этом из таблицы 1 видно, что общий суммарный объем нагрузок в 1-й зоне в группе –1 составляет 350 часов, а в группе-2 – 305 часов.

Общий суммарный объем нагрузок во 2-й зоне в группе-1 составляет 359 часов, а в группе-2 объем во 2-й зоне был больше – 381 час.

Общий суммарный объем нагрузок в 3-й зоне в группе-1 превышает аналогичный объем в группе-2 почти вдвое и составляет 193 часа, у группы-2 – 106 часов.

Оценка эффективности тренировочных программ находится в прямой зависимости от результатов спортсменов показанных на основных соревнованиях сезона (Первенство России, Спартакиада учащихся 15-17 лет). Также были проанализированы результаты личного зачёта на соревнованиях за период с 2016 по 2019 год (табл. 2).

**Таблица 2. – Результаты спортсменов I и II группы на главных стартах сезонов 2016-2019 гг. по триатлону**

Группа	Кол-во спортсменов	Кол-во стартов	Количество занятых мест, раз				
			1 место	2-3 место	4-6 место	7-10 место	11-20 место
I	13	30	–	–	2	4	10
II	13	30	6	6	3	5	4

Рациональное распределение нагрузок спортивной тренировки триатлонистов на этапе ССМ позволило спортсменам принять участие в 30 стартах. Спортсмены I группы медалей не завоевали, 2 раза занимали места в диапазоне 4-6 место, 4 раза в диапазоне 7-10 место и 10 раз в диапазоне 11-20 мест. Результаты II группы на соревнованиях 12 медалей (в том числе 6 золотых), 6 раз занимали места в диапазоне 4-6 место, 5 раз в диапазоне 7-10 место и 4 раза в диапазоне 11-20 мест.

**Выводы.** Анализ подготовки выявил высокую зависимость результатов спортсменов от структуры и содержания макроцикла спортивной подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Наиболее эффективным годичным планом оказался, метод с использованием блоковой периодизации тренировочных нагрузок. Спортсмены, проходившие подготовку в группе II и использующие именно этот метод, завоевали 12 призовых мест (в том числе 6 золотых медалей). Спортсмены группы I не смогли за 4 года занять ни одного призового места.

### Литература

1. Электронный ресурс <https://legalacts.ru/doc/polozhenie-o-mezhregi>

onalnykh-i-vserossiiskikh-ofitsialnykh-sportivnykh-sorevnovanijakh-po\_999/

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.

*Станиславов Даниил Романович студент 2 курса магистратуры, РУС «ГЦОЛИФК» stanislavov01@bk.ru, Москва, Россия*

*Бутков Дмитрий Алексеевич доцент РУС «ГЦОЛИФК» mostriathlon@mail.ru*

*COMPARATIVE ANALYSIS OF THE VOLUME OF TRAINING LOADS OF DIFFERENT NATURE, INTENSITY AND ORIENTATION OF TRIATHLONISTS AT THE STAGE OF SPORTSMANSHIP IMPROVEMENT*

*Stanislavov Daniil Romanovich 2nd year student of the Master's degree of RUS «GTSOLIFK» stanislavov01@bk.ru, Russia, Moscow*

*Butkov Dmitry Alekseevich Associate Professor of RUS «GTSOLIFK» mostriathlon@mail.ru*

*Abstract. This article discusses the features of microstructure planning in the preparation of triathletes at the stage of improving sports skills.*

*Keywords: triathlon, volume of training facilities*

*References*

*1. Electronic resource [https://legalacts.ru/doc/polozhenie-o-mezhregionalnykh-i-vserossiiskikh-ofitsialnykh-sportivnykh-sorevnovanijakh-po\\_999/](https://legalacts.ru/doc/polozhenie-o-mezhregionalnykh-i-vserossiiskikh-ofitsialnykh-sportivnykh-sorevnovanijakh-po_999/)*

*2. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications / V.N. Platonov. - Kiev: Olympic literature, 2004.*

УДК 797.2

## **СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ФИТНЕС-КЛУБЕ**

Станкевич О.В., н/р Киселева Е.В.

***Аннотация.** Всеобщее обучение детей плаванию является одной из важнейших государственных задач. Для успешного освоения детьми младшего школьного возраста техники плавания необходимо развитие координационных способностей. Результаты проведенного исследования показали эффективность разработанного комплекса упражнений, выполняемых на суше и в воде, для развития координационных способностей детей 7-10 лет, занимающихся плаванием в фитнес – клубе.*

***Ключевые слова:** освоение техники плавания, дети младшего школьного возраста, координационные способности, комплекс средств, фитнес – клуб*

**Введение.** В распоряжении Правительства Российской Федерации от 07.02.2024 №263-р. «Об утверждении межведомственной программы «Плавание для всех» и плана мероприятий по реализации межведомственной программы

«Плавание для всех» подчеркивается высокая значимость плавания в сохранении здоровья населения и раскрывается планомерное (с 2024 г. по 2030 г.) осуществление цели – всеобщее обучение детей плаванию как жизнеобеспечивающему навыку [2]. Важную роль в реализации данной задачи играют современные фитнес-клубы, на базе которых открываются «Школы плавания», предназначенные для занятий с младшими школьниками по первоначальному освоению плавательных умений.

Для успешного освоения детьми младшего школьного возраста техники плавания необходимо развитие координационных способностей. Ряд специалистов М.Д. Бакшеев, М.М. Булатова, В.Н. Платонов [1, 3]. считают, что развитие координационных способностей тесно связано с технической подготовкой начинающих пловцов. В этой связи целью нашего исследования явилась разработка комплекса средств по развитию координационных способностей детей 7-10 лет для освоения техники плавания на занятиях в фитнес – клубе. Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в бассейне фитнес-клуба «Манхэттен» г. Москвы с детьми 7-10 лет в количестве 16 человек. Все дети, принявшие участие в педагогическом эксперименте, не имели предварительной плавательной подготовки. В экспериментальной работе приняли участие тренеры – преподаватели и фитнес – инструкторы.

**Основная часть.** На первом этапе педагогического эксперимента было проведено специально организованное педагогическое наблюдение. Задачи наблюдения были следующие: 1) определить уровень физической подготовки, в том числе уровень развития координационных способностей занимающихся 7-10 лет; 2) оценить уровень способностей детей к восприятию учебного материала. Разработанные критерии с системой балльной оценки (от 1 (min) до 3 (max) баллов) позволили оценить: ориентацию детей в водной среде; согласованность двигательных действий занимающихся при освоении техники плавания; работоспособность пловцов; особенности восприятия и усвоения учебного материала занимающимися; дисциплинированность каждого ребенка. В течение трех недель в ходе осуществления педагогического наблюдения были просмотрены занятия по оздоровительному плаванию детей 7-10 лет у нескольких тренеров-преподавателей и фитнес-инструкторов. В результате проведенных наблюдений дети, получившие итоговую сумму от 9 до 15 баллов, были отобраны в качестве испытуемых в экспериментальную и контрольную группы для проведения педагогического эксперимента. Затем в обеих группах было проведено углубленное тестирование координационных способностей пловцов с помощью специально составленного комплекса упражнений. В комплекс вошли 5 упражнений, выполнявшихся детьми на суше, и 2 упражнения, выполнявшиеся в воде (результаты представлены в табл. 1).

**Таблица 1. – Сравнительные показатели педагогического тестирования уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в ЭГ и КГ на предварительном и заключительном этапах педагогического эксперимента**

Упражнения	ЭГ (n=8)				КГ (n=8)				U эмп.	Дос-ть разл.
	До		После		До		После			
	Me	R	Me	R	Me	R	Me	R		
<i>Упражнения на суше</i>										
1. Проба Ромберга (с)	4,5	5	12,5	7	4	3	9	5	30,5 5	p≥0,05 p≤0,05
2. Стойка на носках (с)	21,5	27	48,5	30	24	18	31	20	30 5,5	p≥0,05 p≤0,05
3. Стойка на носке правой, левую махом вперед (с)	4	6	15	9	4	20	8,5	21	27 16	p≥0,05 p≥0,05
4. Стойка на носках с закрытыми глазами (с)	9	12	40	18	10,5	13	15,5	13	25,5 0	p≥0,05 p≤0,01
5. Имитация движений ног кролем со сменой положения рук (баллы)	4	2	5	0	4	1	5	1	17 20	p≥0,05 p≥0,05
<i>Упражнения в воде</i>										
1. Переход из положения «поплавок» в «стрелку» (баллы)	3	2	0	5	4	1	5	1	26,5 20	p≥0,05 p≥0,05
2. Движение ног кролем с поворотом туловища на бок с опорой рук о бортик (баллы)	3	1	0	4	3	1	4	1	32 12	p≥0,05 p≤0,05

*Примечание: до реализации экспериментальной программы: упражнения 1-4 (на суше) и 1,2 (в воде) при U крит. = 15 (p≤0,05); упражнение 5 (на суше) при U крит. = 13 (p≤0,05); после реализации экспериментальной программы: упражнения 1-3 и 5 (на суше) и 1,2 (в воде) при U крит. = 15 (p≤0,05); упражнение 4 (на суше) при U крит. = 9 (p≤0,05).*

Полученные результаты на предварительном этапе педагогического эксперимента соответствуют уровню «ниже среднего» в развитии координационных способностей членов экспериментальной и контрольной групп при отсутствии достоверных различий.

Для эффективного развития координационных способностей при освоении техники плавания был разработан комплекс средств, в состав которого вошли две группы упражнений: на суше и в воде. В первую из них вошли: 4 упражнения на равновесие, 4 имитационных упражнения. Во вторую: 6 дыхательных упражнения, 8 упражнений на согласованность движений. Данный комплекс упражнений реализовывался в рамках специально разработанной экспериментальной программы, рассчитанной на 24 занятия (2 раза в неделю по 45 минут). Перечисленные выше упражнения проводились в основной части занятий. На каждом занятии вводились новые упражнения с обязательным повтором старых для того, чтобы дети, осваивая новый материал продолжали прорабатывать изученный ранее. Это было необходимо для формирования

прочного стереотипа выполнения детьми плавательных действий. Многообразие включенных в программу упражнений и постоянное изменение способов выполнения этих упражнений с использованием различного инвентаря способствовали развитию координационных способностей юных пловцов.

В течение педагогического эксперимента через каждые 3 недели проводилось промежуточное тестирование для оценки изменения уровня координационных способностей детей. На заключительном этапе педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование координационных способностей пловцов (табл. 1). Полученные данные свидетельствуют о достоверно более высоких результатах членов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Показатели развития координационных способностей пловцов в экспериментальной группе стали соответствовать уровню «выше среднего» по упражнениям 1-4 на суше (показатели по упражнениям 1, 2, и 4 имеют достоверные различия с показателями в КГ) и «высокому» уровню по упражнению 5 на суше и упражнениям 1, 2 в воде (показатели по упражнению 2 в воде имеют достоверные различия с показателями в КГ).

**Вывод.** Сочетанное использование специально подобранных упражнений «сухого плавания» и в воде с применением разнообразных плавательных средств, нацеленное на развитие согласованности двигательных действий пловцов повышает эффективность развития координационных способностей и обеспечивают успешное освоение техники плавания детьми 7-10 лет.

Таким образом, результаты исследования доказали эффективность разработанного комплекса средств по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста при освоении техники плавания на занятиях в условиях фитнес-клуба.

### Литература

1. Плавание: учебник /Под ред. Платонова В.М. – К.: «Олимпийская литература», 2000. - 493 с.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.02.2024 № 263-р [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202402120008/> (дата обращения: 30.03.2024)
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016 – 120 с

*Станкевич Олег Викторович, студент 4 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, e-mail: olegstankevich2002@gmail.com*

*Научный руководитель: Киселева Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, e-mail: elenakisely@yandex.ru*

## MEANS OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN WHEN MASTERING SWIMMING TECHNIQUES IN CLASSES IN A FITNESS CLUB

*Stankevich Oleg Viktorovich, 4th year undergraduate student, specialty 44.03.01 "Pedagogical Education", profile "Physical Education", Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow, e-mail: olegstankevich2002@gmail.com*

*Scientific adviser: Kiseleva Elena Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Russian university of sport "GTSOLIFK", Russia, Moscow, e-mail: elenakisely@yandex.ru*

*Abstract. Universal education of children in swimming is one of the most important government tasks. For children of primary school age to successfully master swimming techniques, it is necessary to develop coordination abilities. The results of the study showed the effectiveness of the developed set of exercises performed on land and in water for the development of coordination abilities of children aged 7–10 years old who go in for swimming in a fitness club.*

*Key words: mastering swimming techniques, children of primary school age, coordination abilities, complex of means, fitness club*

### References

- 1. Plavanie: uchebnik /Pod red. Platonova V.M. – K.: «Olimpijskaya literatura», 2000. – 493 s.*
- 2. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 07.02.2024 № 263-r [Elektronnyj resurs] // Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202402120008/> (data obrashcheniya: 30.03.2024)*
- 3. Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta: plavanie: uchebnoe posobie / A. S. Kazyaeva, O. B. Galeeva, E. S. Zhukova, M. D. Baksheev. – Omsk: Sibirskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury i sporta, 2016. – 120 s*

УДК 796.071.159.923

## О ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВАХ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ

Сугужи Су, Исмаилов А.И.

**Аннотация.** В статье рассматриваются профессионально важные качества современного тренера. Это обусловлено тем, что происходит резкая дифференциация выполнения функций специалиста, которая определяется возрастом и уровнем подготовки спортсмена. Анализируется структура профессионально важных качеств современных тренеров, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в структурах профессиональных команд. Выявлены наиболее значимые профессионально важные качества, которые являются приоритетными в работе различных организационных структур.

**Ключевые слова:** современный тренер, профессионально важные качества, факторная структура важных качеств, взаимосвязь профессионально важных качеств, полифункциональность деятельности современного тренера

**Введение.** Анализ профессиональной деятельности специалистов различного профиля в спортивной практике является весьма актуальной проблемой, поскольку использование и внедрение новых технологий в дифференциацию функций специалистов подвергается значительным коррекциям. Поэтому многие исследователи обращают внимание на разностороннее характерологическое описание личности активных субъектов спорта: тренера, спортсмена и т.д., для оценки эффективности их деятельности в различных спортивных структурах, начиная от детско-юношеских спортивных школ до профессиональных спортивных клубов. Исследователи чаще всего ориентируются на важные профессиональные качества специалистов [1, 4, 5].

В практике современного спорта достижение и успех спортсмена и команды информируются и освещаются всеми средствами массовой коммуникации. В редких случаях оценивается деятельность тренера. Все это способствует их социальному признанию, повышению статуса и материальному стимулированию.

Анализ существующей системы подготовки тренеров в КНР и России свидетельствует о том, что образовательная система находится в состоянии бифуркации. Деятельность тренера детско-спортивной школы согласно существующим стандартам и программам строго регламентирует практическую работу, она носит полифункциональный характер. Выявлено, что особых кардинальных новшеств в системе подготовки детских тренеров не происходит. Что касается тренеров, работающих в команде мастеров различных лиг, включая профессиональные команды, то у них наблюдается узкая специализация тренеров, т.е., в команде работает узкая команда специалистов, которая дифференцируется по амплуа игроков, что характеризует их узкопрофильные компетенции и функции. Например, тренер по работе с вратарями или тренер по общефизической подготовке и т.д.

Проведенный нами контент-анализ понятий профессионально важных качеств и существующих подходов в исследовании разных научных школ и направлений, позволил выявить семантический граф термина и понятия “профессионально важные качества”. Содержательный анализ показывает, что данные понятия определяются как “совокупность” устойчивых личностных характеристик специалиста для реализации предусмотренных функций и освоения других компетенций в профессиональной деятельности, [1, 2] а также как индивидуальное свойство субъектов деятельности, включая некоторые профессионально значимые признаки, по которым проводится оценка эффективности специалиста [3, 4, 5].

Экспертный опрос тренеров, работающих в детско-спортивных школах и командах при клубах показал, что профессионально важные качества современного тренера по футболу можно классифицировать на следующие группы: 1) личностные профессионально важные качества, 2) социально психологические свойства личности тренера, 3) знания, умения, навыки и компетенции тренера, 4) отношение к труду и моральные черты личности специалиста.

Результаты проведенного экспертного опроса показали, что по степени

значимости и ранжирования наиболее важными профессиональными качествами являются коммуникативные (средняя оценка  $m = 4,2 + -4,6$ ), организационные ( $m = 4,5 + -4,7$ ) и профессиональные ( $m = 4,6 + -4,9$ ). Далее для выявления структуры профессионально важных качеств нами был проведен факторный анализ по методу Варимакс-критерию основных компонентов. Анализ полученных результатов позволил нам выделить четыре группы факторов, среди которых наиболее факторные веса имеют профессиональные и коммуникативные способности (26,4% и 20,5% соответственно). Следующие по значимости выделяются такие факторы, как личностные качества тренера и организационные способности (19,4% и 14,1%).

Проведенный анализ показывает, что профессионально важные качества современного тренера находятся в тесной взаимосвязи с такими факторами, как возраст, уровень подготовленности спортсменов, место работы и других социальных и педагогических условий.

В заключении следует отметить, что профессиональные важные качества современного тренера, работающего в детских спортивных школах, носит полифункциональный характер, а в командах мастеров и в клубах профессиональных лиг имеет узкопрофильную направленность.

### Литература

1. Деркач А.А. Творчество тренера. М. Физкультура и спорт. 1982г. 239 с.
2. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.Д., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М. Просвещение. 1984г. 191с.
3. Мартиросов Э.Г., Пурахин Н.Ф., Мельцер М.И., Лебедев А.Н., Чупаков В.Е. Тренер: психолог-педагогический портрет. Методическое пособие для тренеров. Часть 1. Москва. 2012г. - 40 с.
4. Мартиросов Э.Г., Пурахин Н.Ф., Мельцер М.И., Лебедев А.Н., Тренер: педагогические и творческие способности. Методическое пособие для тренеров. Часть 2. Москва. 2012г. – 52 с.
5. Терехина Р.Н., Серова Л.К. Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике. Монография. М.: Человек, Спорт, 2020. – 128 с.

*Сугужу Су, аспирант направления “Педагогика”, профиль “Теория и методика спорта”, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Российский университет спорта “ГЦОЛИФК”.*

*Исмаилов А.И., профессор кафедры психологии, философии и социологии, к.п.н., asoismailov@gmail.com, “Российский университет спорта “ГЦОЛИФК”.*

### *ABOUT THE PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF A MODERN FOOTBALL COACH*

*Suguzhi Su, postgraduate student in the field of Pedagogy, profile “Theory and Methodology of Sports”, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Ismailov A.I., Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Ph.D., asoismailov@gmail.com, “Russian university of sport “GTSOLIFK”.*

*Abstract. The article discusses the professionally important qualities of a modern coach. This*

*is due to the fact that there is a sharp differentiation in the performance of specialist functions, which is determined by the age and level of training of the athlete. The structure of professionally important qualities of modern coaches working in youth sports schools and in the structures of professional teams is analyzed. The most significant professionally important qualities have been identified, which are priorities in the work of various organizational structures.*

*Keywords: modern coach, professionally important qualities, factor structure of important qualities, interrelation of professionally important qualities, polyfunctionality of modern coach's activity*

#### References

1. Derkach A.A. Creativity of the coach. M. Physical culture and sport. 1982. 239 p.
2. Marishchuk V.L., Bludov Yu.M., Plakhtienko A.D., Serova L.K. Methods of psychodiagnosics in sports. M. Enlightenment. 1984. 191s.
3. Martirosov E.G., Parakhin N.F., Meltzer M.I., Lebedev A.N., Chumakov V.E. Coach: psychological and pedagogical portrait. A methodological guide for trainers. Part 1. Moscow. 2012 - 40 p.
4. Martirosov E.G., Parakhin N.F., Meltzer M.I., Lebedev A.N., Coach: pedagogical and creative abilities. A methodological guide for trainers. Part 2. Moscow. 2012 - 52 p –
5. Terekhina R.N., Serova L.K. Professionally important qualities of a judge in gymnastics. Monograph. M.: Man, Sport, 2020. - 128 p.

УДК 796.078

## АНАЛИЗ ПРОЕКТОВ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НА ПРИМЕРЕ РЕГИОНОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

Судакова А.А., Бариеникова Е.Е.

***Аннотация.** В статье рассматриваются различные программы активного долголетия в субъектах Дальнего Востока. Анализируются основные направления деятельности данных проектов, а также их особенности и мероприятия для пожилых людей.*

***Ключевые слова:** активное долголетие, пожилые люди, старшее поколение, Дальний Восток*

На сегодняшний день в соответствии с национальными целями Российской Федерации реализуются различные проекты, направленные на поддержку людей старшего возраста и создание всех условий для сохранения здоровых и активных пожилых людей. Основной инициативой можно назвать проект, осуществляемый в рамках национального проекта «Демография» – «Старшее поколение», задачи которого отражают значимость разработки, совершенствования условий для активного долголетия и реализации программ повышения качества жизни людей пожилого возраста. Помимо этого, основные направления активного долголетия отражены и в документе «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года», который задал вектор государственной политики в области активного долголетия [5]. В соответствии с планом мероприятий по реализации федерального проекта "Старшее поколение" создаются программы в субъектах РФ, направленные на решение основных задач

проекта. В этих целях, Министерством труда и социальной защиты были утверждены рекомендации по созданию и улучшению региональных программ в области активного долголетия [1].

Как известно, Дальний Восток – самая отдаленная и большая территория России с наименее низким показателем численности населения, при этом число людей старше трудоспособного возраста насчитывает порядка 20,6% (по данным Росстата за 2022 год), которые могут быть потенциальными действующими участниками активного долголетия. Данная территория имеет свои перспективы развития, поэтому стоит рассмотреть возможности реализации региональных программ активного долголетия именно в этой части России.

В Республике Саха (Якутия) действует проект «Вместе к активному долголетию 55+», который нацелен на улучшение положения граждан старшего поколения, через решение некоторых задач по стимулированию к активному участию в жизни общества, совершенствованию системы охраны здоровья и оказания социальных услуг пожилым людям [2]. Помимо мероприятий по социальному и медицинскому обслуживанию населения, основными направлениями привлечения к активной жизни старшего поколения является проведение культурных мероприятий с участием пожилых людей, организация тренировок для поддержания физической активности, творческих кружков, образовательных курсов в том числе по компьютерной грамотности [6]. В каждом районе республики действует свое расписание и место проведения встреч, которые отражены на сайте проекта. Отличительной особенностью Республики является функционирование «Школы третьего возраста», которая была впервые создана в 2011 году именно в Якутске. Мероприятия по региональной программе проводятся также при участии Школы, включают более 40 видов занятий. Как показывает статистика из открытых источников, в 2020 году было вовлечено в занятия Школы около 20 000 участников, а в 2021 году занятия охватили порядка 37 000 пожилых людей [7]. Следовательно, мы видим прирост людей старшего возраста, посещающих подобные мероприятия, что говорит о положительной тенденции активного долголетия в регионе. Также в рамках региональной программы каждую осень в декаду Международного дня пожилых проводится социально-ориентированная выставка активного долголетия, которая включает работу площадок по интересам пожилых жителей Якутии.

Еще одним субъектом Дальнего Востока, где реализуется региональная программа активного долголетия, является Хабаровский край. Цели и задачи программы во многом схожи с ранее упомянутым проектом в Якутии. Так, в соответствии с паспортом программы упоминается то, что стимулированию активного долголетия в регионе способствуют организация мероприятий в области социального туризма и культуры [4]. В частности, наиболее популярными у граждан старшего поколения являются обзорные экскурсии по г. Хабаровск, посещение музейных экспозиций и загородные экскурсии. Также каждый год проходит свыше 400 событийных, культурно-массовых

мероприятий, где доля участия пожилых граждан составляет 25-45% [4]. Культурно-досуговые центры региона проводят занятия творческой направленности по изготовлению национальных эвенкийских изделий, росписи в народном стиле. Для поддержания здоровья пожилых граждан осуществляются выезды медицинских бригад, обходы во дворах для проведения профилактических осмотров, включая диспансерное наблюдение, под которым находится 140 000 человек. Также Хабаровск стал первым городом, где впервые в России начала работать Гериатрическая школа, в рамках которой пожилым рассказывают о профилактике возрастных заболеваний и значимости здорового образа жизни.

В Сахалинской области проводятся спортивные занятия для пожилых в рамках проекта «Сахалинское долголетие» [3]. В регионе функционирует 51 спортивный объект, где жители островного региона могут бесплатно заниматься физической культурой и спортом. Результаты проделанной работы по проекту утверждают следующее: в 2020 году число граждан старше трудоспособного возраста, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, было около 10%, что отличается от показателя 2022 года – 28,5% [8]. Также в регионе проходит работа по освещению проекта в СМИ, а именно функционирует новый телепроект, который направлен на профилактику хронических неинфекционных заболеваний и пропаганду ЗОЖ – «Секреты долголетия 75+», где уже приняли участие жители в возрасте от 75 до 96 лет. Всего на 2023 год участниками проекта стало 40 000 жителей Сахалина [8].

Таким образом, регионы Дальнего Востока активно реализуют проекты активного долголетия, благодаря которым граждане старшего поколения занимаются в творческих и спортивных клубах, проходят образовательные курсы, медицинские обследования, входят в ряды "серебряных" волонтеров. Сильная сторона дальневосточного долголетия состоит в том, что задействуются ранее созданные социальные учреждения уже с имеющимся опытом проведения занятий для пожилых в соответствии с региональными особенностями субъекта, а также совершенствуется работа по активному долголетию: создаются новые направления занятий, открываются школы долголетия. Однако стоит обратить внимание на информационное освещение проектов. Так, в отличие от Якутии в Хабаровском крае и Сахалинской области в ходе исследования не было обнаружено сайтов проектов и программ. Поэтому данным регионам необходимо создавать сайты и другие информационные каналы с расписанием, местом проведения занятий и другой информацией по активному долголетию, которые станут доступны и полезны прежде всего для пожилых людей Дальнего Востока.

### Литература

1. Приказ Минтруда России от 12 апреля 2019 года N 242 «Об утверждении рекомендаций по повышению эффективности мероприятий региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения» / [Электронный ресурс] //Электронный фонд правовых и

нормативно-технических документов «Кодекс» – URL: <https://docs.cntd.ru/document/563565322> (дата обращения: 10.11.2023).

2. Распоряжение Правительства Республики Саха (Якутия) от 9 декабря 2019 года N 1610-р «Об утверждении региональной программы по увеличению периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения в Республике Саха (Якутия) «Вместе к активному долголетию 55+» (с изменениями на 13 сентября 2022 года) / [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов «Кодекс» – URL: <https://docs.cntd.ru/document/561697712?section=text> (дата обращения: 10.11.2023).

3. Постановление Правительства Сахалинской области от 1 апреля 2019 года N 145 «О реализации в Сахалинской области проекта "Сахалинское долголетие» / [Электронный ресурс] // Официальный сайт Губернатора и Правительства Сахалинской области – URL: <http://admsakhalin.ru/> (дата обращения: 10.11.2023).

4. Распоряжение Правительства Хабаровского края от 6 декабря 2019 года N 1001-рп «Об утверждении региональной программы Хабаровского края "Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения" на 2019-2024 годы» / [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал нормативных правовых актов Хабаровского края – URL: <https://laws.khv.gov.ru/> (дата обращения: 10.11.2023).

5. Концепция политики активного долголетия [Текст]: научно-методологический доклад к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 40 с.

6. Активное долголетие в Якутии / [Электронный ресурс] – URL: <https://sakhadolgoletie.ru/> (дата обращения: 10.11.2023).

7. В Школе третьего возраста Якутии – занятия на любой вкус / [Электронный ресурс] // Сетевое издание «SAKHALIFE.RU»: [сайт]. – URL: <https://sakhalfire.ru/v-shkole-tretego-vozrasta-yakutii-zanyatiya-na-lyuboj-vkus/> (дата обращения: 10.11.2023).

8. Проект «Старшее поколение» помог тысячам жителей Сахалина сохранить здоровье / [Электронный ресурс] // Сетевое издание «Город 55»: [сайт] – URL: <https://gorod55.ru/news/2023-12-11/proekt-starshee-pokolenie-pomog-tysyacham-zhiteley-sahalina-sohranit-zdorovie-3124870> (дата обращения: 10.11.2023).

*Судакова Алиса Андреевна, бакалавр 4 года обучения кафедра государственного управления и молодёжной политики, alisasudakova@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Бариеникова Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедра государственного управления и молодёжной политики, ebarienikova@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

## ANALYSIS OF ACTIVE LONGEVITY PROJECTS ON THE EXAMPLE OF THE FAR EAST REGIONS

*Sudakova Alice Andreevna, bachelor of 4 years of Study of the Department of Public Administration and Youth Policy, alisasudakova@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Barienikova Ekaterina Evgenievna, senior lecturer of the Department of Public Administration and Youth Policy, ebarienikova@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article discusses various programs of active longevity in the subjects of the Far East. The main activities of these projects are analyzed, as well as their features and activities for the elderly.*

*Keywords: active longevity, the elderly, the older generation, the Far East*

### References

1. *Prikaz Mintruda Rossii ot 12 aprelya 2019 goda N 242 «Ob utverzhdenii rekomendacij po povыsheniyu e`ffektivnosti meropriyatij regional`ny`x programm, napravlenny`x na ukreplenie zdorov`ya, uvelichenie perioda aktivnogo dolgoletiya i prodolzhitel`nosti zdorovoj zhizni grazhdan starshego pokoleniya» / [E`lektronny`j resurs] //E`lektronny`j fond pravovy`x i normativno-texnicheskix dokumentov «Kodeks» – URL: <https://docs.cntd.ru/document/563565322> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

2. *Rasporyazhenie Pravitel`stva Respubliki Saxa (Yakutiya) ot 9 dekabrya 2019 goda N 1610-r «Ob utverzhdenii regional`noj programmy` po uvelicheniyu perioda aktivnogo dolgoletiya i prodolzhitel`nosti zdorovoj zhizni grazhdan starshego pokoleniya v Respublike Saxa (Yakutiya) «Vmeste k aktivnomu dolgoletiyu 55+» (s izmeneniyami na 13 sentyabrya 2022 goda) / [E`lektronny`j resurs] //E`lektronny`j fond pravovy`x i normativno-texnicheskix dokumentov «Kodeks» – URL: <https://docs.cntd.ru/document/561697712?section=text> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

3. *Postanovlenie Pravitel`stva Saxalinskoj oblasti ot 1 aprelya 2019 goda N 145 «O realizacii v Saxalinskoj oblasti proekta "Saxalinskoe dolgoletie" / [E`lektronny`j resurs] // Oficial`ny`j sajt Gubernatora i Pravitel`stva Saxalinskoj oblasti – URL: <http://admsakhalin.ru/> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

4. *Rasporyazhenie Pravitel`stva Xabarovskogo kraya ot 6 dekabrya 2019 goda N 1001-rp «Ob utverzhdenii regional`noj programmy` Xabarovskogo kraya "Uvelichenie perioda aktivnogo dolgoletiya i prodolzhitel`nosti zdorovoj zhizni grazhdan starshego pokoleniya" na 2019-2024 gody`» / [E`lektronny`j resurs] // Oficial`ny`j internet-portal normativny`x pravovy`x aktov Xabarovskogo kraya – URL: <https://laws.khv.gov.ru/> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

5. *Koncepciya politiki aktivnogo dolgoletiya [Tekst]: nauchno-metodologicheskij doklad k XXI Apr. mezhdunar. nauch. konf. po problemam razvitiya e`konomiki i obshhestva, Moskva, 2020 g. / pod red. L. N. Ovcharovoj, M. A. Morozovoj, O. V. Sinyavskoj; Nacional`ny`j issledovatel`skij universitet «Vy`sshaya shkola e`konomiki». – M.: Izd. dom Vy`sshej shkoly` e`konomiki, 2020. – 40 s.*

6. *Aktivnoe dolgoletie v Yakutii / [E`lektronny`j resurs] – URL: <https://sakhadolgoletie.ru/> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

7. *V Shkole tret`ego vozrasta Yakutii – zanyatiya na lyuboj vkus / [E`lektronny`j resurs] // Setevoe izdanie «SAKHALIFE.RU»: [sajt]. – URL: <https://sakhalfife.ru/v-shkole-tretego-vozrasta-yakutii-zanyatiya-na-lyuboj-vkus/> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

8. *Proekt «Starshee pokolenie» pomog ty`syacham zhitelej Saxalina soxranit` zdorov`e / [E`lektronny`j resurs] // Setevoe izdanie «Gorod 55»: [sajt]. – URL: <https://gorod55.ru/news/2023-12-11/proekt-starshee-pokolenie-pomog-tysyacham-zhiteley-sahalina-sohranit-zdorovie-3124870> (data obrashheniya: 10.11.2023).*

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В МИРЕ И РОССИИ

Суриков Д.Г.

*Аннотация.* В данной статье приведена историческая справка о развитии хоккея в мире и России, проанализированы доступность, перспективы и проблемы развития данного вида спорта в Липецкой области.

*Ключевые слова:* хоккей, шайба, турнир, чемпионат, игра

Хоккей – это спортивная игра на льду на коньках с использованием шайб и клюшек. Целью является забить шайбу в ворота другой команды и не пропустить в свои [1, с. 12]. Игра является олимпийским видом спорта. Первые упоминания о нем можно найти в документах XVIII века. Есть несколько версий происхождения этой игры. Так, в Британии играли в похожую игру на траве. Во Франции жители гоняли мяч изогнутой палкой – посохом. Название хоккей по одной из версий пошло от французского слова *hoquet*. Но именно канадцы превратили беготню с палками в настоящий спорт, когда в 1879 году У.Ф. Робертсон сформулировал правила игры. Была предложена резиновая шайба. В 1883 году игра была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале [2, с. 128]. В 1899 году в Монреале появился первый каток с искусственным льдом для игры в хоккей. Большой вклад в популяризацию игры внес Фредерик Стенли, который стал основоположником борьбы за трофей сильнейшей команды. После смерти Стенли кубок был назван его именем и вручали его только профессиональным командам. С 1927 года кубок Стенли стал главным трофеем Национальной хоккейной лиги.

С начала XX века началось бурное развитие хоккея. В 1908 году была основана Международная лига хоккея на льду, в которую вошли пять государств, такие как Франция, Великобритания, Швейцария и Бельгия [3, с. 59]. В 1920 году к лиге присоединилась Канада, которая выиграла в первом олимпийском турнире, проводившемся в этом же году. В 1930 году состоялся первый чемпионат мира по хоккею с шайбой в городах Шамони (Франция), Вена (Австрия) и Берлин (Германия).

В России в 90-х годах XIX века в Петербурге участниками кружка «Петербургские любители спорта» разработали собственные правила игры, что привело к возникновению лиги хоккеистов. В 30-х годах была опубликована статья, в которой автор объяснял суть канадского хоккея и предложил внедрить его в Советском Союзе. В 1946 году были проведены показательные выступления по хоккею с шайбой, объяснили правила игры, техники, тактики. Но должного признания шайба не получила. Хоккей с мячом был более популярным видом спорта в СССР. Первый матч по хоккею на траве в СССР был проведен летом 1933 года, в котором участвовали команды из Москвы и Ленинграда. В последующие годы спорт недостаточно финансировался в связи с экономической

ситуацией в стране.

В последующие годы в целях улучшения качества жизни правительство уделяло особое внимание спорту. В августе 1955 года в Москве был дан старт первому Всесоюзному турниру по хоккею на траве, затем в 1966 году состоялся второй турнир. Путь развития хоккея на траве в СССР был тернист, так как партии нужны были немедленные положительные результаты, а летний хоккей таких результатов дать не мог. С 1969 по 1978 года проводились соревнования по хоккею на траве как среди мужчин, так и среди женщин. В 1978 году была сформирована женская сборная СССР, которая участвовала в первых международных матчах. На Олимпийских играх в Москве 1980 года был включен и турнир женских хоккейных сборных, где наши спортсменки стали бронзовыми призерами. Успешное выступление на играх способствовало росту популярности этого вида спорта. Московские клубные команды были и остаются лидерами отечественного хоккея на траве.

Организацией соревнований по хоккею с шайбой занималась Всесоюзная секция хоккея. В 1967 году Федерация хоккея разделилась на Федерацию с шайбой и с мячом на траве. Первый чемпионат СССР по хоккею был 22 декабря 1946 года. Знаковыми стали международные матчи в 1948 году. Советские хоккеисты продемонстрировали способность противостоять ведущим командам мира. В 1945 году на чемпионате мира сборная СССР одержала победу. В 1956 году хоккейная команда получает олимпийское золото. 1972 год принес в историю отечественного хоккея таких звезд как В. Третьяк, В. Харламов, А. Якушев и много других талантливых советских хоккеистов из клубов ЦСКА [4, с. 110]. В последующих 1973-1976 годах были победы на чемпионатах мира и олимпийском турнире. В 1977 году на сцену выходит новое поколение одаренных хоккеистов – В. Фетисов, И. Ларионов, В. Крутов и другие.

В 90-х годах наступает тяжелый период в истории хоккея в России. Сборная потеряла лучших игроков, которые были вынуждены уйти в зарубежные клубы из-за нестабильности в стране в целом. И только в 2008 году отечественным хоккеистам удается вернуть титул чемпионов мира. В 2009 году в финале чемпионата мира наша сборная подтверждает свое почетное звание победой над сборной Канады.

На сегодняшний день в России действуют три хоккейные Лиги – КХЛ (Континентальная), ВХЛ (Всероссийская), РХЛ (Российская). Также есть Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Развивается детско-юношеский и любительский хоккей.

В Липецке на стадионе «Пламя» в 1962 году был проведен первый турнир по хоккею. В 1965 году Липецкие хоккеисты впервые вышли на всесоюзную арену. В августе 1994 году создан первый муниципальный хоккейный клуб «Липецк», который с 1995 года занимает лидирующие позиции в высшей лиге. Но в 2001 году клуб остается без главного спонсора. Ряд ведущих игроков клуба покидает его, почему для клуба начались нелегкие времена. Сменяется несколько главных тренеров и директоров клуба. Но команда и болельщики вновь ждут возвращения во второй эшелон Российского хоккея. С помощью руководства

области и города создаются условия для того, чтобы команда выступала в высшей лиге. Одной из благоприятных тенденций клуба стала подготовка воспитанников Липецкой ДЮСШ для хоккейного клуба «Липецк» и клубов России. Среди главных тренеров клуба были Н.Д. Соловьев, В.И. Семькин, А.М. Зарубин, С.В. Карый, В.Н. Иванов, а с 2010 года и по настоящее время трудится на благо липецких хоккеистов С.Н. Сухарев.

Хоккей простой на первый взгляд вид спорта. В настоящее время он имеет массу правил и положений. Каждый матч состоит из трех периодов по 20 минут, в случае ничьей назначается дополнительное время. На поле выходят шесть игроков – два защитника, 3 нападающих и вратарь [5, с. 40]. Игроки соответствующе экипированы: снаряжение состоит из коньков, клюшек, верхней формы и защиты. Хоккей – контактный вид спорта, поэтому есть запрещенные приемы, за которые следуют штрафы, такие как удаление с поля.

Хоккей – это очень динамичная игра, она тренирует выносливость, смекалку, скорость реакции, внимание, характер и отвагу. Хоккей учит детей только хорошему, воспитывает в человеке личность. Хоккей является частью культуры, о нем снято множество фильмов, написано сотни книг. Этот вид спорта определенно является одним из самых любимых у народа из-за динамичности, зрелищности и увлекательности самих игр.

### Литература

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. – М.: Академия, 2007. – 448 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. и др. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 400 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд. «Астрель»: ООО Изд. «АСТ», 2002. – 864с.

*Суриков Даниил Геннадьевич, студент-бакалавр ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет», Россия, Липецк, surikov.daniil@rambler.ru*

### *THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF HOCKEY IN THE WORLD AND RUSSIA*

*Surikov Daniil Gennadievich, bachelor student of Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk, surikov.daniil@rambler.ru*

*Abstract. This article is provided historical information about the development of hockey in the world and Russia, is analyzed the availability, prospects and problems of the development of this kind of sports in the Lipetsk region.*

*Keywords: hockey, puck, tournament, championship, sports game*

### References

1. Bukatin A.YU., Koluzganov V.M. *YUnyj hokkeist: Posobie dlya trenerov.* – M.: Fizkul'tura i sport, 1986. – 208 s.
2. Gik E.YA., Gupalo E.YU. *Populyarnaya istoriya sporta.* – M.: Akademiya, 2007. – 448 s.
3. ZHeleznyak YU.D., Portnov YU.M., Savin V.P. i dr. *Sportivnye igry: Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva: Uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Pod redakciej YU.D. ZHeleznyaka, YU.M. Portnova.* – M.: Izdatel'skij centr Akademiya, 2004. – 400 s.
4. Kurys' V.N. *Osnovy silovoj podgotovki yunoshej.* – M.: Sovetskij sport, 2004. – 264 s.
5. Ozolin N.G. *Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdat' / N.G. Ozolin.* – M.: OOO Izd. «Astrel'»: OOO Izd. «AST», 2002. – 864 s.

УДК 61371:316.013

## **ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОПЕРАТОРОВ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ**

Суховецкая Я.С., Резенова М.В.

*Аннотация.* Современные исследования физического воспитания доказывают, что в вопросах физической культуры уровень образованности населения во многом определяет заинтересованность людей в физкультурно-оздоровительной деятельности. В данном исследовании были выявлены информационно-педагогические составляющие, которые смогут оказать положительный эффект на приобщение операторов информационной линии к процессу физического воспитания.

*Ключевые слова:* операторы информационной линии, физическое воспитание, информационно-педагогическое воздействие, физкультурно-оздоровительная деятельность

Вопросам физического воспитания работающего населения на государственном уровне уделяется достаточно внимания. Такие нормативно-правовые документы, как:

- Закон об охране здоровья граждан.
- Федеральный проект укрепления общественного здоровья.
- Национальный проект «здравоохранение».
- Приказ о формировании здорового образа жизни населения.
- Дополнение к закону о пропаганде физической культуры по каналам теле- и радиовещания, в полной мере отражают важность информационно-педагогического воздействия, как фактор повышения эффективности физического воспитания взрослого населения.

Современные исследования физического воспитания доказывают, что в вопросах физической культуры уровень образованности населения во многом определяет заинтересованность людей в физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование информационно-педагогического компонента физической культуры человека, является актуальным, так как это позволяет добиться сознательно-деятельностного отношения людей к занятиям физическими упражнениями [1, 3].

Проблеме физического воспитания операторов информационной линии в настоящее время уделяется недостаточно внимания. Особенности отношения и осведомленности операторов информационной линии к физкультурно-оздоровительным занятиям, а также возможности их коррекции, используя информационно-педагогические воздействия недостаточно изучены [2].

**Объектом исследования** является процесс физического воспитания операторов информационной линии

**Предметом**, средства, методы и формы информационно-педагогических воздействий, используемых в процессе физического воспитания операторов информационной линии.

**Целью** данного исследования было повышение эффективности физического воспитания операторов информационной линии

По ходу исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить факторы, способствующие формированию у операторов интереса и приобщения к занятиям физическими упражнениями.
2. Конкретизировать информационные потребности, необходимые для обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности операторов
3. Обосновать основные методические пути повышения эффективности физического воспитания операторов информационной линии, с использованием информационно-педагогических воздействий.

Предполагалось, что выявленные информационно-педагогические составляющие смогут оказать положительный эффект на приобщение операторов информационной линии к процессу физического воспитания.

Исследование проводилось на базе школы английского языка для взрослых «StudyWork». В нем приняли участие 19 человек.

По результатам анализа локально-нормативных актов, было выявлено, что график работы на месяц составляется по плавающему принципу 5 рабочих дней и 2 выходных. Продолжительность рабочего дня 8 часов, посменно – с 9:00 до 18:00, с 11:00 до 20:00, с 13:00 до 22:00, с одним перерывом, длительностью 60 минут.

Результаты педагогического контроля выявили, что операторы информационной линии работают сидя, принимая и совершая по 175-190 вызовов за смену.

По результатам опроса, были сделаны следующие **выводы**. Из опрошенных 19 операторов только трое нерегулярно посещают фитнес клуб. 4 человека выполняют утреннюю гимнастику, двое совершают вечерние прогулки, у остальных физкультурно-оздоровительная деятельность не входит в круг интересов.

Выяснились факторы, способствующие формированию у операторов информационной линии интереса к занятиям физическими упражнениями. В результате анализа ответа на вопрос о внешних факторах, препятствующих занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью работников, были получены следующие результаты: 8,3% респондентов не занимаются физической культурой, так как это не входит в круг их интересов; 11,2% не могут заниматься из-за отсутствия на рабочем месте пространства для комфортных занятий физической культурой; у 15,2% недостаточно средств для занятий; 24,2% по их мнению не обладают знаниями для занятий; 41,1% не имеют

достаточного количества времени для занятий физической культурой.

По результатам опроса, были определены внутренние факторы, побуждающие операторов информационной линии к проявлению физкультурно-оздоровительной деятельности:

Только 3,5% операторов готовы заниматься физической культурой ради воспитания культуры движений; 8,4% для воспитания профессионально важных качеств; 10,2% для рационального использования свободного времени; 19,1% из-за необходимости общения; 25,6% ради возможности эмоциональной разгрузки; 33,2% для физического совершенствования.

В ходе анализа информационных потребностей, необходимых для обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности операторов, было выявлено, что способом получения информации о физкультурно-оздоровительной деятельности: У 9,3% респондентов являются рекламные буклеты; 18,7% операторов информируют друзья; 12,5% получают информацию посредством телевидения; 21,7% получают информацию через интернет, а 37,8% видят новости о физкультурно-оздоровительной деятельности в социальных сетях.

В связи с этим выяснялись информационные потребности, необходимые для обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности, 5,1% операторов используют приложение для отслеживания режима сна; 6,9% ведут дневник питания; 13,5% используют приложения для бега для смартфонов Runtastic, Runkeeper, Strava; 24,4% используют приложение Здоровые Привычки для ПК и SmartTV, а 51,1% на постоянной основе отслеживают показатели здоровья через различные компьютерные, мобильные приложения и фитнес-браслеты Water Time, Apple Health, FatSecret, MyTherapy.

В результате контент-анализа опроса был сделан вывод, что основными методическими путями повышения эффективности физического воспитания операторов информационной линии являются:

Совместные празднования – день офисного работника, день здоровья, поход выходного дня тимбилдинг.

Занятия в режиме рабочего дня с использованием приложений для отслеживания занятий или под контролем приглашенного специалиста по физической культуре – физкультпаузы, физкультминутки, производственная гимнастика, вводная гимнастика.

Методы самоконтроля и формы занятий без педагога – маршрут совместных прогулок, совместный просмотр матчей/соревнований по различным видам спорта, дневник самоконтроля

В данный момент у руководства школы StudyWork внедрение подобных средств и форм физического воздействия не входит в круг приоритетов для сотрудников.

## Литература

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Лубышева. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2010 – 272 с.
2. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: Понятийные

основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. - 1996. М2

3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорт [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. 123 заведения / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

*Суховецкая Яна Сергеевна – студентка 1 курса магистратуры кафедры РnСOT, Россия, Москва, РУС «ГЦОЛИФК», yana.suhovetskaya@yandex.ru*

*Резенова Мария Владимировна старший преподаватель кафедры РnСOT, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» rezenov69@mail.ru*

#### *INFORMATIONAL AND PEDAGOGICAL IMPACT AS A FACTOR IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION OF INFORMATION LINE OPERATORS*

*Suhovetskaya Yana Sergeevna – first year student of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK", yana.suhovetskaya@yandex.ru*

*Rezenova Maria Vladimirovna senior lecturer of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russia, Moscow, RUS "GTSOLIFK" rezenov69@mail.ru*

*Abstract. Modern research on physical education proves that in matters of physical culture, the level of education of the population largely determines people's interest in physical culture and wellness activities. In this study, information and pedagogical components have been identified that can have a positive effect on introducing information line operators to the process of physical education.*

*Keywords: information line operators, physical education, information and pedagogical impact, physical culture and recreation activities*

#### *References*

*1. Lubysheva, L.I. Sociology of physical culture and sports : studies. a student's manual. higher. studies. institutions / L.I.Lubysheva. – 3rd ed. reprint. and additional – M. : Publishing center "Academy", 2010 – 272 p.*

*2. Matveev, L.P. The application of physical culture: Conceptual foundations and their concretization in modern conditions / L.P. Matveev, V.P. Polyansky // Theory and practice of physical culture. - 1996. М2*

*3. Kholodov, Zh.K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical education and sports [Text]: Textbook for students. higher. studies. 123 institutions / J.K. Kholodov. - M.: Publishing center "Academy", 2003. - 480 p.*

УДК 796.062.4

### **СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЖЕНСКОЕ ТХЭКВОНДО, КАК САМООБОРОНА»**

Сюй Хань., Балаева О.Е.

*Аннотация. Тхэквондо – корейская техника боя, в которой в основном используются удары ногами. Тхэквондо позволяет студенткам колледжа понять и изучить некоторые полезные методы самообороны. Обучение должно помочь им понять цель, значение и роль самообороны в социуме, осознать основные принципы обучения, освоить основные приемы,*

*навыки и методы обучения, необходимые для самообороны и защиты. Решение вышеперечисленных проблем и возможно в рамках организации социального проекта «Женское тхэквондо, как самооборона».*

***Ключевые слова:** социальное проектирование, рабочий план социального проекта, бюджет социального проекта, медиапланирование, женское тхэквондо, самооборона*

**Введение.** В настоящее время все больше китайских девушек стремятся быть независимыми во всех сферах общественной жизни, они не только получают высшее образование, строят профессиональную карьеру, участвуют в политической жизни страны, но и развивают свои физические способности. Поэтому возможность освоить тхэквондо как вид самообороны, уметь защитить себя при встрече с опасностью привлекает практически каждую девушку.

Особенно важно поощрять и давать возможность приобретать навыки самообороны девушкам-студенткам в период их обучения в высших учебных заведениях. Например, спортивные структуры, которые занимаются развитием навыков женской самообороны в Университете Чжэнчжоу, могут сыграть положительную роль в этом процессе. Также очень важен широкий охват женской аудитории, что является реальной возможностью для привлечения к изучению этих единоборческих технологий большего числа девушек, независимо от их финансовых возможностей и уровня доходов.

Очевидно, что обучение приемам самообороны должно проводиться под контролем специалистов, которые развивают не только навыки технической части самообороны, но и личностные качества женщин – смелость, самообладание, выносливость,

Собственная заинтересованность девушек в организации своих занятий может быть эффективно использована в контексте обучения самообороне, так как вышеперечисленные волевые качества в сочетании с владением определенным видом приемов самообороны выступают важным фактором, влияющим на данный процесс.

Учитывая все вышеперечисленное, авторы данной статьи разработали социальный проект «Женское тхэквондо как самооборона», в рамках которого студентки Чжэнчжоуского университета могут приобщиться к занятиям тхэквондо. В нашем проекте объектом исследования являются студентки Чжэнчжоуского университета. Такой выбор обусловлен тем, что девушки в это время имеют хорошую физическую подготовку. Авторы считают, что обучение их приемам самообороны на бесплатной основе, организованное в Чжэнчжоуском университете, может не только помочь им защитить себя в определенных обстоятельствах, но и дать возможность развитию их важных положительных личностных качеств.

Мы считаем, что объектом финансирования может быть любая организация, связанная с данным образовательным учреждением. Например, университетский спортивный клуб, специализирующийся на обучении тхэквондо, или спортивная школа/академия, специализирующаяся на профессиональной подготовке в данном виде спорта. При активной поддержке факультета спорта Университета Чжэнчжоу на добровольной основе могут быть

организованы бесплатные курсы для всех желающих. Если этот «пилотный» проект окажется успешным, его организационная модель может быть широко применена в деятельности спортивных организаций на всех уровнях.

**Цель** нашего проекта – формирование здорового образа жизни и физическое самосовершенствование путем участия в занятиях по самообороне тхэквондо [4]. Привлечение участников проекта к такому систематическому физическому воспитанию не только поможет освоить приемы самообороны, но и сформирует основные спортивные качества: силу, гибкость, скорость, выносливость и координацию движений.

### **Задачи:**

1. подготовить команду специалистов, специализирующихся на женской самообороне тхэквондо;

2. в процессе обучения девушки должны приобрести знания и навыки, которые помогут им осознанно использовать на практике приемы самообороны тхэквондо;

3. провести итоговый тест, который поможет дать рекомендации каждому участнику данного курса;

4. организовать торжественные итоговые мероприятия с вручением памятных подарков и сертификатов участникам социального проекта.

Предполагается, что тренировочные занятия будут проводиться четыре раза в неделю в течение трех месяцев. Оптимальное количество участников курса – не более двух групп по 15 человек каждая.

В рамках успешной реализации нашего социального проекта мы разработали его рабочий план. В него были включены пошаговые действия с указанием всех мероприятий и ответственных лиц за их реализацию на практике, источники финансирования, даты начала и окончания каждого мероприятия и ожидаемые результаты. Также был разработан примерный бюджет социального проекта и медиаплан.

**Таблица 1. – Рабочий план**

<b>1 Подготовительный этап</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Источники финансирования</b>	<b>Сроки начала и окончания проекта</b>	<b>Ожидаемые итоги</b>
Отбор участников	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу	Начало сентября 2023 г.	30 студенток (2 группы по 15 человек)
Формирование рабочей группы	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу 507 000 рублей 39 000 юань	Сентябрь 2023 г.	2 инструктора по тхэквондо 1 медицинский работник

**Продолжение таблицы 1**

<b>1.Подготовительный этап</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Источники финансирования</b>	<b>Сроки начала и окончания проекта</b>	<b>Ожидаемые итоги</b>
Приобретение предметов	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу 390 000 рублей 30 000 юань	Сентябрь 2023 г.	1.Тренировочная одежда для тхэквондо, тренировочная обувь. 2.Аренда помещений 3.Аудио оборудование 4.лекарство
Досуговые мероприятия	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу	Ноябрь 2023 г.	Совместный просмотр и обсуждение и национальных соревнования по тхэквондо.
Учебные мероприятия	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу	Ноябрь 2023 г.	Ходите в спортзал и занимайтесь тхэквондо два раза в неделю. Физические тренировки на свежем воздухе два раза в неделю.
Финал (соревнования)	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу	Ноябрь 2023 г.	итоговое мероприятие, чтобы проверить свои навыки самообороны тхэквондо.
Подведение итогов, заключительная конференция	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу (1 000юаней) 13 000 рублей.	Ноябрь 2023 г.	Резюме работы участников проекта (Студентка спортивного колледжа университета Чжэнчжоу.)
Подготовка отчета социального проекта	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу (1 000юаней) 13 000 рублей.	Ноябрь 2023 г.	Отчет по всем разделам социального проекта
Подведение итогов, заключительная конференция	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу (1 000юаней) 13 000 рублей.	Ноябрь 2023 г.	Резюме работы участников проекта (Студентка спортивного колледжа университета Чжэнчжоу.)

1.Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Подготовка отчета социального проекта	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу (1 000юаней) (13 000 рублей.)	Ноябрь 2023 г.	Отчет по всем разделам социального проекта
Подведение итогов, заключительная конференция	Сюй Хань	Спортивный колледж Университета Чжэнчжоу (1 000юаней) (13 000 рублей)	Ноябрь 2023 г.	Резюме работы участников проекта (Студентка спортивного колледжа университета Чжэнчжоу)

**Выводы.** Таким образом, мы сформировали поэтапно все необходимые мероприятия. Мы предполагаем, что успешная реализация этого проекта при активной поддержке Университета Чжэнчжоу позволит нам организовать аналогичные проекты с использованием этой модели и добиться непрерывной реализации схожих мероприятий в течение года. Статус социального проекта позволит нам получить бесплатное финансирование для привлечения участниц женского пола из Чжэнчжоуского университета.

### Литература

1. Балаева О.Е. Сравнительный анализ социального института спорта и социального института физической культуры в контексте прикладного социологического исследования// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – 0,23 п. л.
2. Катанский С. «Теория и практика рукопашного боя» М.: Спорт, 2018. – С.2018
3. Насыров М.Р. Педагогические условия развития нравственных качеств подростков в процессе занятия боксом/ М.Р.Насыров// Современные исследования социальных проблем, № 10, М. 2013. – С. 14- 36
4. Оплетин А.А. Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры /А.А. Оплетин // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - №4(37). - С. 136-144

*Сюй Хань, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» Кафедра психологии, философии и социологии, Москва, Россия, 73013004@qq.com*

Балаева Ольга Евгеньевна – к.ф.н., доцент, руководитель программы «Кафедра психологии, философии и социологии», РУС «ГЦОЛИФК», olga-balaeva@mail.ru

#### SOCIAL PROJECT «WOMEN'S TAEKWONDO AS SELF-DEFENSE»

Xu Han – Master's student of the Department of History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology of the Russian university of sports «GTSOLIFK» 73013004@qq.com

Balaeva Olga Evgenievna – Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head of the Sociology of Physical Culture, Sports and Tourism Program of the Russian university of sports «GTSOLIFK» olga-balaeva@mail.ru

*Abstract. Taekwondo is a Korean fighting technique that primarily uses kicks. Taekwondo allows female college students to understand and learn some useful self-defense techniques. Teaching martial arts should help female students understand the purpose, meaning and role of self-defense in social life, understand the basic principles of training, and master the basic techniques, skills and training methods necessary for self-defense and protection.*

*Keywords: social design, social project work plan, social project budget, media planning, Taekwondo*

#### References

1. Balaeva O.E. Comparative analysis of the social Institute of Sports and the social Institute of Physical culture in the context of applied sociological research// *Theory and practice of physical culture*. - 2016. - No. 4. - 0,23 p. 1
2. Katansky S. "Theory and practice of hand-to-hand combat" M.: Sport, 2018. -S.2018
3. Nasyrov M.R. Pedagogical conditions for the development of moral qualities of adolescents in the process of boxing/ M.R.Nasyrov// *Modern studies of social problems*, No. 10, M. 2013. - pp. 14-36
4. Opletin A.A. Pedagogical system of personal self-development by means of physical culture /A.A. Opletin // *Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sports*. - 2015. - №4(37). - Pp. 136-144

УДК 316

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Толстоброва В.А., Ольховик Т.Н.

*Аннотация.* В данной научной статье поднимается проблема формирования мотивации у спортсменов-дзюдоистов к учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе подготовки. Первичное исследование с помощью опросного метода (анкетирования) по сформированности мотивации проводилось на учебно-тренировочных сборах летом на спортивной базе. В начале учебного года повторно проводилось анкетирование с той же группой детей для выявления мотивов к занятиям дзюдо. Было замечено изменение результатов исследования в связи с изменениями мотивов у спортсменов 7-10 лет.

*Ключевые слова:* дзюдо, дзюдоисты, мотивация, мотивация спортивной деятельности, мотивы, потребности, спортсмены, учебно-тренировочная деятельность, эмпатия

**Введение.** На начальном этапе подготовки спортсмену в дзюдо необходимо овладеть комплексом приёмов (броски в стойке, перевороты и удержания в партере) для дальнейшего технического и физического развития на тренировочном этапе. Большое внимание следует уделять формированию мотивации к учебно-тренировочной деятельности, так как в этом возрасте формируются базовые знания о виде спорта и умения применять приемы в борьбе. Проблема формирования мотивации к учебно-тренировочной деятельности актуальна, несмотря на многочисленные исследования, проводившиеся в этой области. Важно понимать различие между понятиями «мотив» и «мотивация». Определения данных понятий представлены ниже.

Мотив – сложное психологическое образование, которое должен построить сам субъект. В процессе же воспитания и социализации личности формируется тот строительный материал, который будет в дальнейшем использоваться для мотивации того или иного действия или поступка. Этим материалом являются такие личностные образования, как интересы и склонности, нравственные принципы, установки и самооценка, формирование которых является задачей педагогики [1].

Мотивами называются внутренние побуждения человека к деятельности. Мотивами могут быть мысли, чувства, интересы, стремления, установки, идеалы и др. В отличие от целей деятельности, которыми определяется то, что человек хочет и может достичь, мотивы характеризуют, почему он хочет и должен сделать именно это, а не что-то иное. Как правило, человека побуждают к деятельности не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, среди которых имеются главные и второстепенные. Совокупность мотивов, побуждающих человека к деятельности, называется мотивацией [5].

**Основная часть.** С целью определения мотивации и выявления основных мотивов у спортсменов-дзюдоистов к учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе подготовки проводилось исследование.

**Цель исследования** – выявить основные мотивы, определяющие мотивацию спортсменов-дзюдоистов к учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе подготовки.

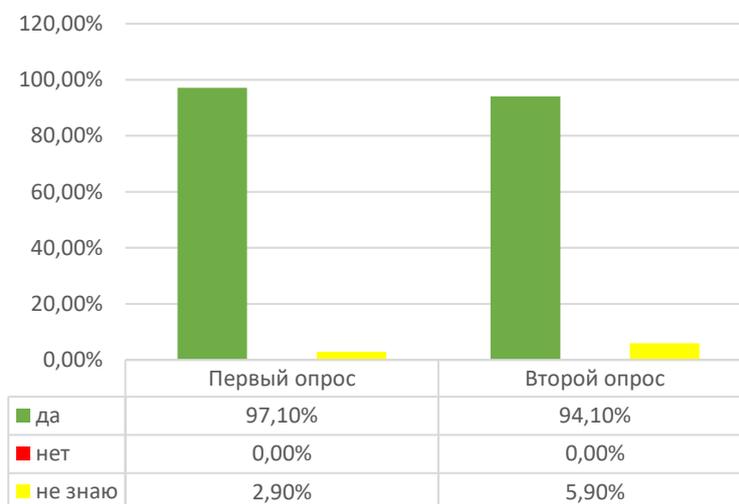
**Организация исследования.** Для достижения цели исследования в период с 17 по 31 июля 2023 года на учебно-тренировочных сборах проводилось анкетирование спортсменов возрастом 7-10 лет, тренирующихся в спортивных учреждениях по виду спорта дзюдо на этапе начальной подготовки. В опросе приняло участие 34 спортсмена. Детям было предложено ответить на 10 вопросов с тремя вариантами ответов в каждом. В начале учебного года (сентябрь-октябрь 2023 г.) повторно проводилось анкетирование для выявления мотивов к занятиям спортом с той же группой детей.

**Результаты исследования.** Нами были выявлены основные группы мотивов, побуждающих к занятиям дзюдо, исходя из анализа результатов проведенных опросов.

Первая группа мотивов, побуждающих заниматься восточным единоборством – это познавательные-развивающие мотивы, заключающиеся в

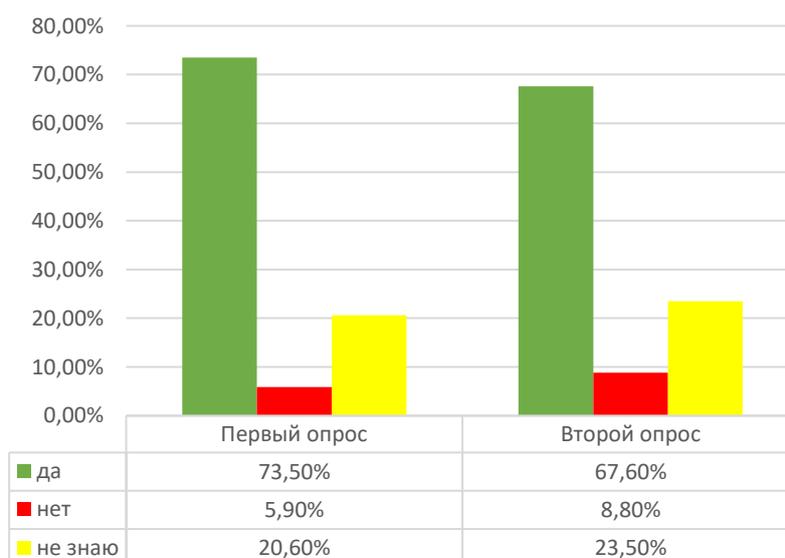
интересе ребенка познавать новое и развиваться в этой области.

При повторном анкетировании мы акцентируем внимание на вопросе, представленном на рисунке 1. Принимая во внимание данные по вопросу, можно сделать вывод, что 3% опрошенных стали сомневаться в том, нравится им ходить на учебно-тренировочные занятия или нет (ответ «не знаю»). Однако, большинству спортсменов (94,1%) все же нравится посещать занятия, потому что ими движет познавательно-развивающие мотивы.



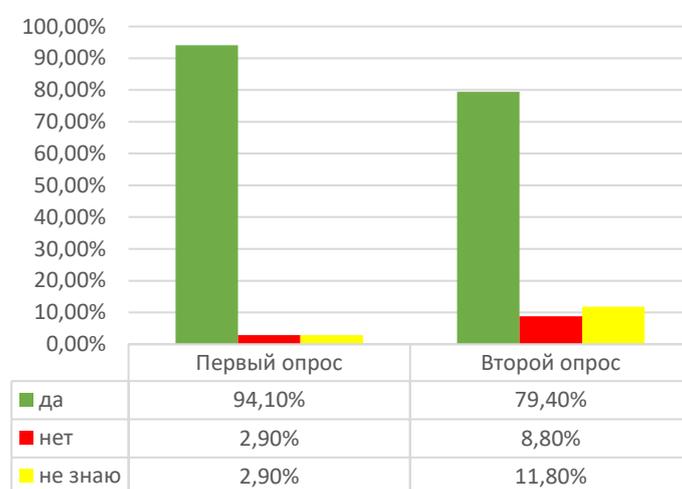
**Рисунок 1 – Результаты опросов по вопросу: «Тебе нравится ходить на тренировки?»**

Здесь же можно выделить вопрос: «Если бы тренер сказал, что завтра на тренировку не обязательно приходить всем, ты пошел/пошла бы на тренировку?» (рис. 2), данные которого подтверждают предыдущий вопрос. При первичном исследовании пришли бы на тренировку 73,5%, а при повторном – 67,6%.



**Рисунок 2 – Результаты опросов по вопросу: «Если бы тренер сказал, что завтра на тренировку не обязательно приходить всем, ты пошел/пошла бы на тренировку?»**

Ко второй группе мотивов к занятиям относят мотивы развития двигательных и волевых качеств личности, осознание возможности защитить себя. Воспитание в дзюдо является главной основополагающей этого вида спорта. Занятия дзюдо воспитывают в спортсмене такие качества, как нравственные качества, волю, дисциплину, выдержку и уверенность в себе. Также особое внимание следует уделить формированию целеустремленности и настойчивости, которое определяется наличием цели у ребенка. Мотивы, как правило, не осознаются, в то время как цели всегда являются сознательными. По этому поводу А.Н. Леонтьев писал: «...мотивы следует отличать от сознательных целей и намерений; мотивы «стоят за целями», побуждают к достижению целей». Мотивация как бы выступает всегда фоном, на котором формируются цели [3, 4]. Из этих высказываний можно сделать вывод, что наличие сознательной цели у ребенка определяет наличие несознательных мотивов, которые в свою очередь формируют мотивацию к учебно-тренировочной деятельности в спорте.



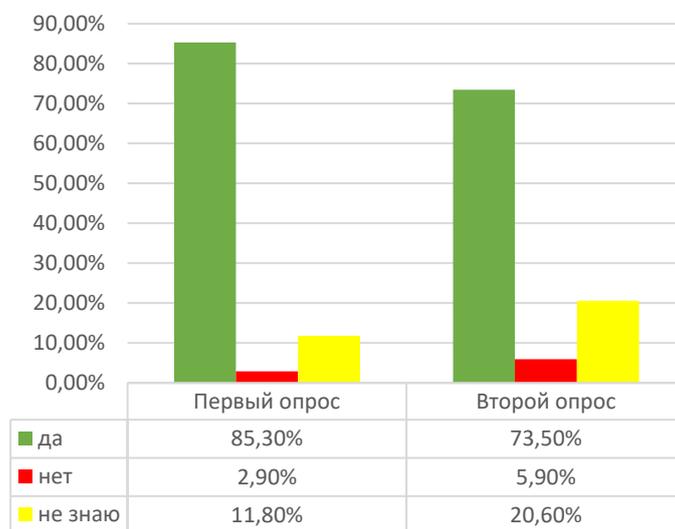
**Рисунок 3 – Результаты опросов по вопросу: «У тебя есть цель, к которой ты идешь с помощью тренировок?»**

Вопрос о наличии цели был задан в ходе опроса (рис. 3). По данному вопросу заметно снизились показатели. Ответ «нет» и «не знаю» в первом опросе выбрали по 2,9% опрошенных, а во втором опросе 8,8% и 11,8% соответственно. Из этого следует, что у небольшой части спортсменов отсутствует цель в учебно-тренировочной деятельности, однако у 79,4% спортсменов она присутствует и это связано с мотивами физического совершенствования, поддержания физической формы, укрепления и поддержания здоровья, хорошего физического самочувствия.

Кроме воспитательных мотивов, занятия дзюдо могут также быть мотивированы развитием коммуникативных навыков у детей. Коммуникация у детей, занимающихся спортом, означает обмен информацией, идеями, чувствами и желаниями с тренерами, родителями, соратниками и другими участниками спортивной среды. Дети, занимающиеся спортом, обычно коммуницируют с целью обучения, совместной игры, делегирования ответственности, поощрения,

установления взаимоотношений и поддержки друг друга. Коммуникация в группе играет важную роль в спортивной среде, помогая детям развивать навыки общения, сотрудничества, управления конфликтами и понимания других людей.

Группа – это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Высшей формой зрелости малой группы является формирование коллектива, когда группа подчиняет свою деятельность высоким общественным идеалам, когда она решает задачи, полезные для общества [2].

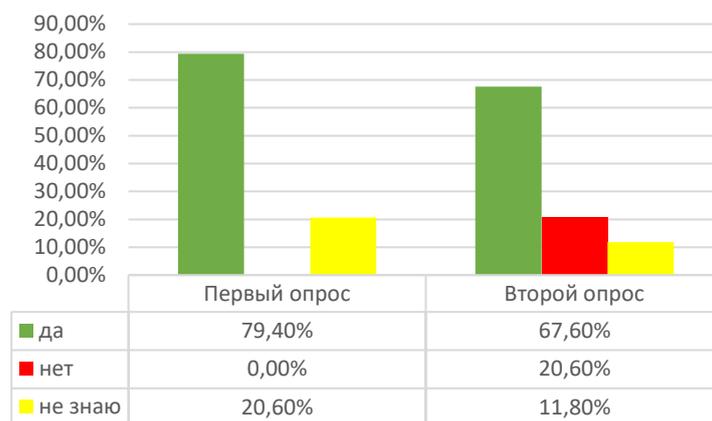


**Рисунок 4 – Результаты опросов по вопросу: «Тебе нравятся твои одноклассники?»**

На рисунке 4 представлены данные по вопросу об одноклассниках. На нем видно, что 3% опрошенных перестали нравиться их одноклассники, а 8,8% по сравнению с первичным тестированием стали в этом сомневаться. Но несмотря на ухудшение данных, значительная часть (73,5%) спортсменов ответили, что им нравятся их одноклассники. Это свидетельствует о том, что дзюдоисты мотивированы в сотрудничестве и командном духе, развитии эмпатии, партнерской работе, развитии уверенности в себе и развитии лидерских качеств. Последний коммуникативный мотив, развитие лидерских качеств, коррелирует с группой мотивов, которые называются статусные мотивы.

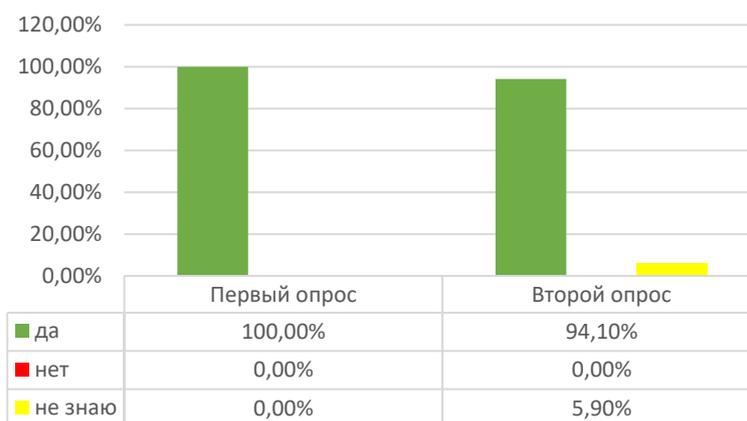
Группа статусных мотивов может быть выражена многочисленными мотивами, которые побуждают детей заниматься единоборством дзюдо. Это может быть желание стать лидером в группе, достичь высокого звания или пояса, одержать победу на крупных соревнованиях и многие другие вещи, которые повышают статус в лице одноклассников, одноклассников, тренерского состава, а также в лице своих родителей.

Анализируя полученные данные по вопросу о том, рассказывают ли дети своим родителям о тренировках (рис. 5), можно заметить значительное изменение результатов исследования. Ответ «да» выбрали на 11,8% меньше во второй раз (67,6%), чем в первый (79,4%). Ответ «нет» в первый раз выбрали 0%, а во второй раз – 20,6% опрошенных, что говорит о том, что дети в большей мере перестали делиться с родителями.



**Рисунок 5 – Результаты опросов по вопросу: «Ты часто рассказываешь о тренировках родителям?»**

Соревновательно-конкурентные мотивы также могут являться движущими мотивами спортсменов к учебно-тренировочной деятельности, так как они определяются желанием успеха и достижения, эмоционального удовлетворения от побед на соревнованиях или во время учебных поединков. Если спортсмен желает побеждать, значит в большей степени осознает трудность достижения этих побед. Мы задали дзюдоистам вопрос: «Ты стараешься исправить ошибки, если тренер говорит тебе, что ты делаешь что-то неправильно?» (рис. 6). В первый раз положительный ответ дали 100% опрошенных, а во второй – 94,1%, остальные ответили «не знаю» (5,9%). Такие результаты позволяют нам утверждать, что этой группой дзюдоистов движут в основном соревновательно-конкурентные мотивы.



**Рисунок 6 – Результаты опросов по вопросу: «Ты стараешься исправить ошибки, если тренер говорит тебе, что ты делаешь что-то неправильно?»**

**Выводы.** На основании всего вышесказанного мы можем сделать следующие выводы:

1. Сформированность мотивации к учебно-тренировочной деятельности у спортсменов 7-10 лет, занимающихся дзюдо в сравнении двух опросов, проводящихся в разные временные отрезки года, а именно на учебно-

тренировочных сборах летом и в начале учебного года осенью, присутствует у подавляющей части опрошенных, несмотря на заметное снижение результатов второго опроса по сравнению с первым.

2. Нами были выявлены основные группы мотивов, формирующие мотивацию у дзюдоистов на начальном этапе подготовки:

- познавательные-развивающие мотивы;
- мотивы физического совершенствования, поддержания физической формы, укрепления и поддержания здоровья, хорошего физического самочувствия;
- мотивы развития двигательных и волевых качеств личности, осознание возможности защитить себя;
- коммуникативные мотивы;
- статусные мотивы;
- соревновательно-конкурентные мотивы.

### Литература

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.]: Питер, 2008. - 351 с.
3. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М.: Изд-во МГУ, 1971, 39 с.
4. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
5. Пуни, А.Ц. Психология: учебник для техникумов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт. 1984. – 255 с.

*Толстоброва Виктория Андреевна, студентка 2 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт», Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: vika.tol@mail.ru*

*Ольховик Татьяна Николаевна, к.и.н., доцент кафедры педагогики, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: olhovic.t@mail.ru*

### *THE PROBLEM OF FORMATION OF MOTIVATION AMONG YOUNG JUDOISTS FOR EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES*

*Tolstobrova Victoria Andreevna, 2nd year student of the training direction 49.03.04 "Sport", Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK", e-mail: vika.tol@mail.ru*

*Olkhovik Tatyana Nikolaevna, PhD, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Moscow, Russia, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK", e-mail: olhovic.t@mail.ru*

*Abstract. This scientific article raises the problem of formation of motivation for educational and training activities among judo athletes at the initial stage of training. The primary study using the questionnaire method (questionnaire) on the formation of motivation was conducted at training camps in the summer at a sports base. At the beginning of the school year, a survey was conducted*

repeatedly with the same group of children to identify motives for practicing judo. There was a change in the results of the study due to changes in the motives of athletes aged 7-10.

*Keywords:* judo, judoists, motivation, motivation of sports activities, motives, needs, athletes, educational and training activities, empathy

#### References

1. Il'in, E.P. *Motivaciya i motivy`*. – SPb.: Piter, 2002 – 512 s..
2. Il'in, E.P. *Psixologiya sporta / E. P. Il'in. - Moskva [i dr.]: Piter, 2008. - 351 s.*
3. Leont'ev, A.N. *Potrebnosti, motivy`, e`mocii. M.: Izd-vo MGU, 1971, 39 s.*
4. Piloyan, R. A. *Motivaciya sportivnoj deyatel`nosti. – M.: Fizkul`tura i sport, 1984. – 104 s.*
5. Puni, A.Cz. *Psixologiya: uchebnik dlya texnikumov fiz. Kul`tury`. – M.: Fizkul`tura i sport. 1984. – 255 s.*

УДК 796.075

## РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тохтаев А.А.

*Аннотация.* В данной научной статье рассматриваются роль спортивных секций и клубов в физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи Узбекистана государственного университета физической культуры и спорта проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Узбекистане.

*Ключевые слова:* спортивные секции, спортивные клубы, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенческая молодежь, здоровый образ жизни

**Введение.** Студенческая молодежь – это особая социальная группа, которая находится в стадии активного физического и умственного развития. В этот период жизни формируются основные привычки и навыки, в том числе и отношение к своему здоровью. Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья, а также в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи [1].

Одним из наиболее эффективных способов вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность является участие в спортивных секциях и клубах. Спортивные секции и клубы предоставляют студентам возможность заниматься различными видами спорта под руководством опытных тренеров, участвовать в соревнованиях, а также общаться со сверстниками и развивать навыки работы в команде.

Регулярные занятия спортом в секциях и клубах способствуют развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Кроме того, занятия спортом улучшают координацию движений, осанку и общее физическое состояние.

Физкультурно-оздоровительная деятельность также оказывает положительное влияние на здоровье студентов. Она помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, снизить риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания, а также улучшить общее самочувствие и повысить работоспособность.

**Основная часть.** Занятия спортом в секциях и клубах способствуют формированию у студентов привычки к регулярным физическим нагрузкам, что является одним из важнейших элементов здорового образа жизни. Кроме того, спортивные клубы часто организуют различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, например, лекции о правильном питании, мастер-классы по различным видам спорта, спортивные праздники и т.д. Участие в таких мероприятиях помогает студентам получить знания о здоровом образе жизни, мотивирует их к его соблюдению.

Спортивные клубы являются местом, где студенты могут не только заниматься спортом, но и общаться со сверстниками, заводить новых друзей и развивать навыки командного взаимодействия. Это особенно важно для студентов, которые только что поступили в университет и еще не успели адаптироваться к новой среде.

В спортивных секциях и клубах молодые люди учатся работать в команде, ставить общие цели и достигать их, поддерживать друг друга и разрешать конфликты. Эти навыки пригодятся не только в спорте и учебе, но и в будущей профессиональной деятельности [2].

Несмотря на все преимущества спортивных секций и клубов, в их развитии существует ряд проблем.

Одной из основных проблем является недостаток финансирования. Спортивные секции и клубы нуждаются в финансировании для оплаты работы тренеров, аренды спортивных залов, приобретения спортивного инвентаря и экипировки, а также для организации соревнований и поездок на них.

Другой проблемой является недостаток квалифицированных тренеров. Для того чтобы занятия спортом были эффективными и безопасными, необходимо, чтобы их проводили квалифицированные тренеры.

Также проблемой может быть недостаток спортивного инвентаря и экипировки.

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи в спортивных секциях и клубах рекомендуется:

- Проводить регулярные исследования для выявления потребностей и интересов студентов в области физической культуры и спорта.
- Разработать и внедрить программы физкультурно-оздоровительной деятельности, которые будут учитывать потребности и интересы студентов.
- Создать условия для занятий спортом всех студентов, независимо от их физической подготовки и уровня дохода.
- Проводить информационно-просветительскую работу среди студентов о пользе физической культуры и спорта.

- Поощрять участие студентов в спортивных мероприятиях.

**Выводы.** Спортивные секции и клубы играют важную роль в физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Они способствуют физическому развитию и укреплению здоровья студентов, формированию у них здорового образа жизни, а также социальной адаптации и развитию личности.

Для того чтобы спортивные секции и клубы могли эффективно выполнять свои функции, необходимо решить ряд проблем, связанных с финансированием, квалификацией тренеров и обеспечением спортивным инвентарем и экипировкой.

Развитие спортивных секций и клубов в вузах будет способствовать увеличению числа студентов, занимающихся спортом, и формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи.

В данной статье представлены рекомендации, основанные на результатах исследования. В ходе исследования были выявлены следующие недостатки в организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи в спортивных секциях и клубах УзГУФКиС:

- Недостаток спортивного инвентаря и экипировки.
- Недостаточная информированность студентов о проводимой физкультурно-оздоровительной работе.
- Низкая мотивация студентов к занятиям спортом.

Рекомендации, представленные в статье, направлены на решение этих проблем и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

## Литература

1. Котлярова В. В. Роль студенческих спортивных клубов в формировании культуры здоровья молодежи / В.В. Котлярова и др.// Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – №8. – С.106–109.

2. Никитина И. В. Влияние занятий спортом и физической культурой на состояние здоровья и физическую подготовленность студентов / И. В. Никитина, Крючков А. Г. // Наука-2020. - 2018. - №2. - 150-154

*Тохтаев Антон Андреевич, магистрант второго курса обучения, tohtaevanton1@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*THE ROLE OF SPORTS SECTIONS AND CLUBS IN THE PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS*

*Tokhtaev Anton Andreevich, second-year master's student, tohtaevanton1@gmail.com, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article examines the role of sports sections and clubs in the physical culture and health activities of students at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, as well as the problems and prospects for the development of physical culture and sports in Uzbekistan.*

*Keywords: sports sections, sports clubs, physical culture and health activities, student youth, healthy lifestyle*

#### *References*

1. Kotlyarova V.V. Rol studencheskikh sportivnykh klubov v formirovanii kul'tury zdorov'ya molodezhi / V.V. Kotlyarova i dr. // *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika.* – 2023. – №8. – S.106–109.

2. Nikitina I.V. Vliyanie zanyatiy sportom i fizicheskoy kul'turoy na sostoyanie zdorov'ya i fizicheskuyu podgotovlennost' studentov / I.V. Nikitina, Kryuchkov A.G. // *Nauka-2020.* - 2018. - №2. - 150-154.

УДК 796.912

## **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В МОСКВЕ**

Третьякова Д.И.

***Аннотация.** В статье кратко обобщены исторические факты, отражающие этапы развития фигурного катания в Москве, а также приведены некоторые статистические данные, отражающие современное положение данного вида спорта в столице. Уже в середине XX века Москва начинает играть заметную роль в подготовке высококлассных спортсменов и тренеров. Исторические кризисы современной России послужили причинами трудностей для выступления наших фигуристов на международной арене, однако стабильный успех и даже прорывы россиян, в особенности, москвичей определяют статус Москвы как главной кузницы олимпийских чемпионов по фигурному катанию.*

***Ключевые слова:** фигурное катание на коньках, фигуристы, Москва, Олимпийские игры, история фигурного катания*

С момента появления первого спортивного общества фигуристов в Петербурге прошло почти 150 лет, и за это время оздоровительный вид двигательной активности на свежем воздухе преобразовался не просто в популярный вид соревнований, а в один из символов спорта наравне с художественной гимнастикой или синхронным плаванием, с которым ассоциируется Россия в мировом спортивном сообществе. В становлении отечественного фигурного катания в историческом контексте Москва занимает лидирующее место, и в то же время история развития этого вида спорта в столице в целостном виде не представлена ни в одной научной работе.

Появление фигурного катания в нашей стране обычно связывают с эпохой правления Петра I, который, как принято считать, «привёз» коньки из Голландии. В 1896 году в Петербурге прошёл первый чемпионат мира по фигурному катанию [4]. В Москве же появление фигурного катания описано менее объёмно. Известно, что первый благоустроенный общественный каток в

Москве до революции появился на Петровке. Впервые его залили ещё в середине XIX века. Примерно 1870-х-1880-х годах популярным местом для катания на коньках стали Патриаршие пруды. После революции история катков получила новый виток, так как в 1920-е годы новое правительство уделяло внимание активному и здоровому образу жизни советских граждан, поэтому катание на коньках поощрялось. В Москве к концу 20-х гг. фигурным катанием регулярно занималось уже более 300 человек [5].

Конечно же, развитие вида спорта не может не сопровождаться совершенствованием его теоретико-методической составляющей. В данном контексте важной вехой нужно считать открытие в Москве кафедры конькобежного спорта в ГЦОЛИФКе в сентябре 1947 года. В 1962 г. впервые на тренерский факультет была набрана группа студентов, специализирующихся в фигурном катании на коньках [1].

В 1960 году команда СССР впервые выставила своих фигуристов для участия в зимних Олимпийских играх. Дебют оказался неудачным: спортсменам не удалось взойти на пьедестал. Однако уже с 1964 года советские фигуристы совершили рывок и крепко закрепились на вершине мировой спортивной арены. С 1969 года москвичи И. Роднина и А. Уланов стали мировыми лидерами в парном катании. Они выиграли 4 чемпионата мира подряд и в 1972 году подтвердили свой неоспоримый статус победой на Олимпиаде в Саппоро. С 1973 года И. Роднина продолжила свои выступления в паре с А. Зайцевым, с которым выигрывали все крупнейшие соревнования до 1980 года, став олимпийскими чемпионами в 1976 и 1980 годах. Тренером пары с 1974 года стала Т. Тарасова.

В 1976 году Олимпийская программа по фигурному катанию пополнилась новой дисциплиной «Танцы на льду», в которой московские спортсмены так же преуспели: Л. Пахомова и А. Горшков, до этого 6 раз бравшие золото чемпионатов мира, выиграли олимпийские соревнования в Инсбруке.

В 1988 на Олимпийских играх в Калгари в парном фигурном катании лучше всех выступили москвичи Е. Гордеева и С. Гриньков. Позднее им удалось повторить свой успех в 1994 году в Лиллехаммере. В 1988 году золото в танцах на льду выиграла пара Н. Бестемьянова-А. Букин. Фигуристы О. Грищук и Е. Платов – первые, кому удалось дважды стать олимпийскими чемпионами в танцах на льду (1994 и 1998 гг.). В 1998 году в японском Нагано золото в одиночном мужском катании завоевал москвич И. Кулик. В 2006 году на Олимпиаде в Турине уроженец Москвы Р. Костомаров в паре с Т. Навкой завоевал для России очередное золото в танцах на льду. Тренером пары был А. Жулин, а в разное время их консультировали Е. Чайковская и Т. Тарасова.

Относительная неудача российских фигуристов на Олимпийских зимних играх в 2010 году сменилась успехом на домашних играх в Сочи. В 2014 году произошло значимое событие – москвичка А. Сотникова впервые в истории советского и российского фигурного катания завоевала золотую медаль в женском одиночном катании на Олимпийских играх в Сочи.

Примерно в это же время на передний план отечественного фигурного катания выходит тренер из Москвы Э. Тутберидзе, которая приняла участие в

становлении целой плеяды чемпионов и призеров Олимпийских игр. Успех А. Сотниковой в одиночном катании продолжила А. Загитова, завоевавшая золото в 2018 году (Пхёнчхан). И спустя 4 года на Олимпиаде в Пекине (2022) уроженка столицы А. Щербакова на третьих подряд зимних Олимпийских играх выиграла соревнования в женском одиночном разряде.

Есть все причины полагать, что московские фигуристы продолжили бы успешно отстаивать честь страны на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Помешало этому отстранение нашей сборной от международных соревнований международным союзом конькобежцев (ISU) с 1 марта 2022 года. Сложно прогнозировать, будут ли допущены наши фигуристы к олимпийским соревнованиям в Италии (2026) в каком-либо статусе, однако важно отметить, что и в данных условиях московские фигуристы занимают первые места на чемпионатах страны.

Актуальное состояние фигурного катания в Москве достаточно сложно оценить в полной мере, поскольку становится проблема выбора критериев оценивания. Начать, пожалуй, стоит с достижений московских фигуристов на зимних Олимпийских играх в контексте постсоветской России. С 1992 года (Лиллехаммер) проведено 9 Олимпийских игр и за 30 лет на пьедестал взойшли 34 спортсмена из Москвы, 17 из которых стали олимпийскими чемпионами. За это время москвичи принесли (и помогли принести в составе команды) стране 10 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых медалей, что, конечно же, является выдающимся успехом и показателем высокого уровня развития фигурного катания в столице.

Возвращаясь к теме исследования, в котором фигурное катание на коньках рассматривается как часть спортивного пространства Москвы, по нашему мнению, следует обратить внимание на возможности городской инфраструктуры, управленческие и тренерские кадры и самих спортсменов.

Главным органом, курирующим спорт в Москве, является Департамент спорта города Москвы, который аккредитовал Региональную общественную организацию «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы» (ФФКМ). Президентом ФФКМ в настоящее время является А.В. Абдурахманов. Именно данная спортивная федерация отвечает за развитие, совершенствование и популяризацию фигурного катания в столице.

ФФКМ, кроме прочего, ведёт учет всех спортсменов и школ, осуществляющих их подготовку на территории Москвы. По данным федерации, по состоянию на март 2024 года спортивную подготовку по фигурному катанию проходят 6032 спортсмена, среди которых 5 ЗМС, 16 МСМК, 92 МС [3]. Перед началом сезона 2023/2024 был объявлен состав сборной России по фигурному катанию, в котором 17 из 36 спортсменов (без учета резервистов) – представители Москвы. Важно отметить, что все 6 фигуристок-одиночниц из состава сборной страны также тренируются в Москве.

Заметным шагом в развитии спортивной инфраструктуры города в начале 2023 года можно назвать преобразование и расширение спортивной школы олимпийского резерва №2 в новое учреждение – Московскую академию

фигурного катания на коньках (МАФК) Департамента г. Москвы, которая в своей структуре не только включила 16 ледовых дворцов и спортивных комплексов, расположенных на всей территории Москвы, но и объединила в своем штате ведущих спортивных тренеров и хореографов, среди которых Е. Чайковская, Э. Тутберидзе, А. Жулин, Д. Глейхенгауз и др. Спортсмены МАФК входят в состав сборных команд Москвы и России [2]. Всего же развитием фигурного катания и спортивной подготовкой занимаются в 123 организациях и школах Москвы [3]. В таблице 1 представлены наиболее крупные из них. К крупным школам мы отнесли организации, осуществляющие подготовку 200 и более фигуристов. Видно, что в семи школах тренируются около 1950 спортсменов (почти 1/3 всех фигуристов), из них 1269 человек – занимаются в школах, которые находятся в структуре МАФК.

**Таблица 1. – Крупнейшие московские школы, осуществляющие спортивную подготовку по фигурному катанию**

№	Центр (адрес)	Кол-во тренеров	Кол-во спортсменов
1	ФАУ МО РФ ЦСКА Спортивная школа олимпийского резерва ЦСКА им. С.А Жука	23	424
2	МАФК, отделение «Легенда»	16	294
3	МАФК, отделение «Мечта»	17	269
4	МАФК, школа «Конек Чайковской»	13	259
5	Академия спорта	29	250
6	МАФК, школа «Медведково»	14	247
7	МАФК, отделение «Олимп»	8	200

Бесспорно, исключительное место системе отечественного фигурного катания занимают московские тренеры, часть из которых привела к высочайшим достижениям еще в советской Москве. Важно понимать, что не все школы фигурного катания являются подконтрольными Москомспорту. Целый ряд организаций и индивидуальных предпринимателей так же осуществляют подготовку фигуристов, поэтому достаточно сложно проследить точное число московских тренеров. Открытый реестр тренеров Москомспорта перечисляет 186 специалистов, из которых 48 занимаются подготовкой в спорте высших достижений.

В Москве уже на протяжении десятилетий ведущими вузами, подготавливающими тренерские кадры, считаются «РУС» ГЦОЛИФК и МГАФК. Благодаря этим учебным заведениям свою квалификацию получили Т.А. Тарасова, Н.И. Дубова, Э.Г. Плинер («РУС» ГЦОЛИФК), А.В. Жулин, А.Ю. Горшков, Э.Г. Тутберидзе и многие другие выдающиеся тренеры.

В заключение отметим, что несмотря на исторические кризисы в современной России, конечно, создали определенные трудности для выступления наших фигуристов на международной арене, однако стабильный успех и даже прорывы (как, например, в одиночном женском катании) россиян, в

особенности, москвичей в фигурном катании являются показателем лидерства нашей страны в этом виде спорта. Дальнейшее исследование фигурного катания как части спортивного пространства Москвы может быть осуществлено в контексте смещения фокуса со спорта высших достижений в направлении массового фигурного катания, поскольку очевидно, что данный вид спорта привлекает не только 6000 москвичей, а намного большую часть населения, которая каждую зиму заполняет столичные катки.

### Литература

1. Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга [Электронный ресурс] / Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»: сайт. – URL: [https://gtsolifk.ru/obrazovanie/kafedri/teorii\\_i\\_metodiki\\_konkobezhnogo\\_sporta\\_figurnogo\\_kataniya\\_na\\_konkah\\_i\\_kyorlinga](https://gtsolifk.ru/obrazovanie/kafedri/teorii_i_metodiki_konkobezhnogo_sporta_figurnogo_kataniya_na_konkah_i_kyorlinga) (дата обращения: 31.03.2024).
2. Московская академия фигурного катания [Электронный ресурс] / ГБУ ДО «Московская академия фигурного катания»: сайт. – URL: <https://mmpa.mossport.ru/> (дата обращения: 31.03.2024).
3. Федерация фигурного катания на коньках города Москвы [Электронный ресурс] / ООО «Федерация фигурного катания на коньках города Москвы»: сайт. – URL: <http://www.ffkm.ru/> (дата обращения: 31.03.2024).
4. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Якимчук, Ю. Сто лет назад на Патриарших. Как зарождалось фигурное катание [Электронный ресурс] // Московский фигурист. 2006. №3. – URL: <http://mosfigurist.ru/?p=334> (дата обращения: 31.03.2024).

*Третьякова Данна Игоревна, магистрант, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта "ГЦОЛИФК"». e-mail: [danna\\_strelkova@mail.ru](mailto:danna_strelkova@mail.ru)*

#### *HISTORY OF FORMATION AND CURRENT STATE OF FIGURE SKATING IN MOSCOW*

*Tretyakova Danna Igorevna, master's student, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian university of sport "GTSOLIFK"», e-mail: [danna\\_strelkova@mail.ru](mailto:danna_strelkova@mail.ru)*

*Abstract. The article briefly summarizes historical facts reflecting the stages of development of figure skating in Moscow, and also provides some statistical data reflecting the current situation of this sport in the capital. Already in the middle of the 20th century, Moscow began to play a significant role in the training of high-quality athletes and coaches. The historical crises of modern Russia have caused difficulties for the performance of our figure skaters on the international stage, but the stable success and even breakthroughs of Russians, especially Muscovites, determine the status of Moscow as the main forge of Olympic champions in figure skating.*

*Keywords: figure skating, figure skaters, Moscow, Olympic Games, history of figure skating*

#### *References*

1. *Kafedra teorii i metodiki kon'kobezhnogo sporta, figurnogo kataniya na kon'kah i kyorlinga [Elektronnyj resurs] / Rossijskij universitet sporta «GCOLIFK» : sajt. – URL:*

[https://gtsolifk.ru/obrazovanie/kafedri/teorii\\_i\\_metodiki\\_konkobegnogo\\_sporta\\_figurnogo\\_kataniya\\_na\\_konkah\\_i\\_kyorlinga](https://gtsolifk.ru/obrazovanie/kafedri/teorii_i_metodiki_konkobegnogo_sporta_figurnogo_kataniya_na_konkah_i_kyorlinga) (data obrashcheniya: 31.03.2024).

2. *Moskovskaya akademiya figurnogo kataniya [Elektronnyj resurs] / GBU DO «Moskovskaya akademiya figurnogo kataniya»: sayt. – URL: <https://mmpa.mossport.ru/> (data obrashcheniya: 31.03.2024).*

3. *Federaciya figurnogo kataniya na kon'kah goroda Moskvу [Elektronnyj resurs] / ROO «Federaciya figurnogo kataniya na kon'kah goroda Moskvу»: sayt. – URL: <http://www.ffkm.ru/> (data obrashcheniya: 31.03.2024).*

4. *Figurnoe katanie na kon'kah: Ucheb. dlya in-tov fiz. kul't. Pod obshch. red. A. N. Mishina. – M.: Fizkul'tura i sport, 1985. – 271 c.*

5. *Yakimchuk, YU. Sto let nazad na Patriarshih. Kak zarozhdalos' figurnoe katanie [Elektronnyj resurs] // Moskovskij figurist. 2006. №3. – URL: <http://mosfigurist.ru/?p=334> (data obrashcheniya: 31.03.2024).*

УДК 796.92

## РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ В МНОГОДНЕВНОМ ЭТАПЕ КУБКА МИРА «TOUR DE SKI»

Трифанова К.А., Бурдина М.Е.

**Аннотация.** Основная задача исследования заключалась в характеристике структуры и содержания многодневного периода Кубка мира «Tour de Ski» и подведении итогов выступлений лыжников-гонщиков в общекомандном зачёте многодневного этапа Кубка мира «Tour de Ski» в период с 2007 по 2024 год. Выявлению соотношения программ соревнований, проводимых классическим и свободным стилями. Изучению системы начисления очков как за каждую гонку, так и за весь этап.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, многодневный этап Кубка мира «Tour de Ski», общекомандный зачёт многодневного этапа, системы начисления очков

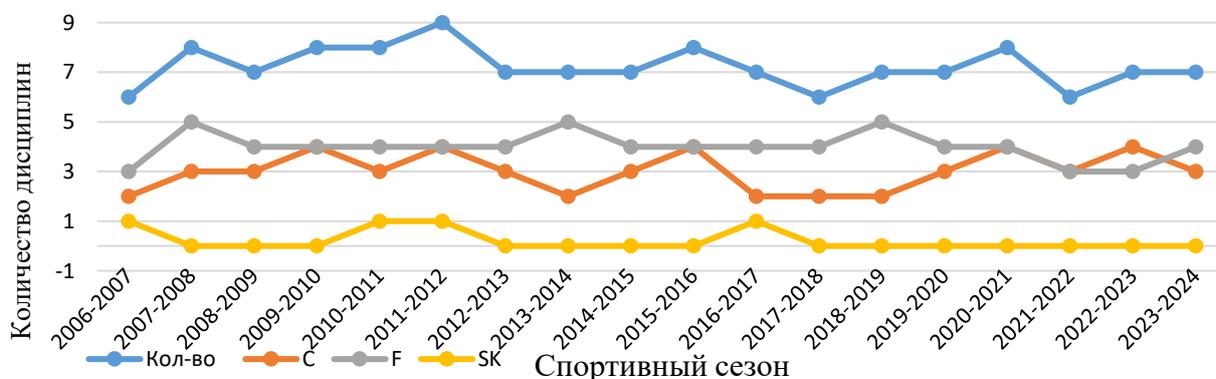
**Введение.** Участие в соревнованиях способствует высшему проявлению функциональных возможностей организма спортсмена, в связи с чем они рассматриваются как один из важнейших факторов подготовки спортсмена, который регламентирует приобретение «спортивной формы» к срокам ответственных стартов сезона.

В связи с расширением общего календаря спортивных мероприятий на международном уровне – коммерческие старты, этапы Кубков мира, многодневный этап Кубка мира «Tour de Ski» выполняют функцию подводящих стартов, обеспечивающих формирование оптимального уровня подготовленности спортсмена к главным стартам сезона.

Возникает противоречие между успешным выступлением в длинной серии стартов с чрезмерным количеством, следующих один за другим, с большим вознаграждением за каждый старт и разумным сочетанием серии стартов, которые способствуют достижению состояния наивысшей готовности в необходимые сроки и успешному выступлению на Олимпийских зимних играх и чемпионатах мира [3].

**Основная часть.** Впервые многодневный тур в программе этапов Кубка мира был проведён международной федерацией лыжного спорта и сноуборда в сезоне 2006-2007 гг. и представлен 6-ю соревновательными дисциплинами. Идею проведения «Tour de Ski» выдвинули трёхкратный олимпийский чемпион по лыжным гонкам Вегард Ульванг и директор по маркетингу Международной федерации лыжного спорта и сноуборда швейцарский лыжник – Йорг Каполь по аналогии с культовой многодневной велогонкой «Tour de Frans». Идея заключалась в том, чтобы создать этапное соревнование, состоящее из различных гонок, которые приведут к нескольким дням «непрерывного состязания», прежде чем сильнейшие лыжники станут чемпионами данной многодневки. Современный многодневный этап Кубка мира по лыжным гонкам «Tour de Ski» представлен программой с 7-ю соревновательными дисциплинами, который проводят в течение 9 дней.

За весь период проведения «Tour de Ski» организаторы каждый год экспериментировали с количеством дисциплин и программой соревнований многодневного этапа. На рисунке 1 за период с 2007 по 2024 год представлена динамика соревновательных дисциплин в «Tour de Ski», где среднее количество стартов за весь многодневный тур составляет  $7,22 \pm 0,8$  стартов, продолжительность этапа в среднем  $9 \pm 0,7$  дней, а также соотношение стартов, проведённых классическим и свободным стилями передвижения. Это говорит о высокой плотности и напряжённости соревновательной деятельности в многодневном туре [1, 2].



**Рисунок 1 – Общее количество дисциплин и количество дисциплин, проведённых классическим стилем (С) и свободным стилем (F) в многодневном этапе Кубка мира «Tour de Ski» в период с 2007 г. по 2024 г.**

Программа многодневного этапа Кубка мира «Tour de Ski» отличается от соревнований этапов Кубка мира, Олимпийских зимних игр, чемпионатов мира плотностью проведения соревнований, видами старта, местом проведения соревнований (страна) и начислением очков. В олимпийском сезоне 2021-2022 гг. в период с 28 декабря 2021 года по 4 января 2022 года организаторы за 8 дней в рамках тура провели 6 стартов с двумя днями отдыха в 3-х странах (Швейцария, Германия, Италия). В каждой стране было организовано по 2 старта в следующей последовательности: спринт F (1,5 км), индивидуальная гонка с интервальным

стартом С (15 км и 10 км), индивидуальная гонка с массовым стартом F (15 км и 10 км), спринт С (1,5 км), индивидуальная гонка с массовым стартом С (15 км и 10 км) и заключительная гонка в гору Альпе-де-Чермис горнолыжного склона с массовым стартом F (10 км). Таким образом, многодневный этап Кубка мира состоит из 2-х спринтерских дисциплин и 4-х индивидуальных дисциплин. Соревновательный стиль спринтерских и индивидуальных дисциплин представлен в равном соотношении (3 классическим стилем и 3 свободным стилем) (табл. 1).

Спортсмены, занявшие места с 1-го по 30-е в каждой соревновательной дисциплине многодневного этапа Кубка мира, получают рейтинговые очки. За 1-е место начисляют 50 очков, за 30-е место – 1 очко. Помимо основных очков начисляют бонусные очки в квалификационном забеге спринта и в индивидуальных гонках с 1-го по 10-е место, за 1-е место – 15 очков, за 10-е – 1 очко. По итогам многодневного этапа спортсмены также получают очки за общий зачёт, таким образом, за 1-е место – 300 очков, за 30-е место – 66 очков.

**Таблица 1. – Соревновательная программа многодневного этапа Кубка мира «Tour de Ski» и Олимпийских зимних игр в 2021-2022 спортивном сезоне**

Многодневный этап Кубка мира «Tour de Ski»				XXIV Олимпийские зимние игры			
Место проведен ия	Дата	Программа		Место проведения	Дата	Программа	
		мужчин ы	женщин ы			мужчины	женщины
Ленцерха йде (Швейцар ия)	28.12	SP 1,5 F	SP 1,5 F	Пекин (Китай)	5.02	–	SK 15 км
	29.12	15 км С	10 км С		6.02	SK 30 км	–
Оберстдо рф (Германи я)	31.12	15 км F	10 км F		8.02	SP 1,5 F	SP 1,5 F
	1.01	SP 1,5 С	SP 1,5 С		10.02	–	10 км С
Валь-ди- Фьемме (Италия)	3.01	15 км С	10 км С		11.02	15 км С	–
	4.01	10 км F в гору	10 км F в гору		12.02	–	Эстафета 4x5 км
Примечание: С – классический стиль, F – свободный стиль, SP – спринт, SK – скиатлон, TSP – командный спринт.					13.02	Эстафета 4x10 км	–
					16.02	TSP 1,5 С	TSP 1,5 С
					19.02	50 км F	–
					20.02	–	30 км F

В период с 2007 по 2024 гг. международной федерацией лыжного спорта и сноуборда было проведено 18 многодневных этапов Кубка мира «Tour de Ski», на которых были разыграны 781 медали (390 среди мужчин и 391 среди женщин). У женщин в сезоне 2008-2009 г. на дистанции 2,8 км свободным стилем спортсменка Словакии – Майдич Петра и спортсменка Польши – Юстина Ковальчик показали

одинаковый результат на финише и обе заняли 3-е место, в связи с чем в общем командном зачёте разыграно на одну бронзовую медаль больше.

**Таблица 2. – Количество медалей, выигранных лыжниками-гонщиками разных стран в многодневном этапе Кубка мира «Tour de Ski» в период с 2007 по 2024 г.**

Страна	Мужчины					Женщины					Итого				
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место
Норвегия (NOR)	56	39	35	<b>130</b>	<b>1</b>	47	58	49	<b>154</b>	<b>1</b>	103	97	84	<b>284</b>	<b>1</b>
Россия (RUS)	25	31	27	<b>83</b>	<b>2</b>	6	7	8	<b>21</b>	<b>5</b>	31	38	35	<b>104</b>	<b>2</b>
Швеция (SWE)	6	11	4	<b>21</b>	<b>6</b>	20	18	12	<b>50</b>	<b>2</b>	26	29	16	<b>71</b>	<b>3</b>
Финляндия (FIN)	3	2	4	<b>9</b>	<b>10</b>	12	18	14	<b>44</b>	<b>3</b>	15	20	18	<b>53</b>	<b>4</b>
Италия (ITA)	4	12	11	<b>27</b>	<b>4</b>	4	5	6	<b>15</b>	<b>7</b>	8	17	17	<b>42</b>	<b>5</b>
США (USA)	1	–	1	<b>2</b>	<b>12</b>	11	8	15	<b>34</b>	<b>3</b>	12	8	16	<b>36</b>	<b>6</b>
Швейцария (SUI)	9	10	12	<b>31</b>	<b>3</b>	2	–	–	<b>2</b>	<b>10</b>	11	10	12	<b>33</b>	<b>7</b>
Германия (GER)	7	6	7	<b>20</b>	<b>7</b>	2	4	6	<b>12</b>	<b>8</b>	9	10	13	<b>32</b>	<b>8</b>
Польша (POL)	–	–	–	–	–	15	6	9	<b>30</b>	<b>4</b>	15	6	9	<b>30</b>	<b>9</b>
Франция (FRA)	5	5	15	<b>25</b>	<b>5</b>	1	–	3	<b>4</b>	<b>9</b>	6	5	18	<b>29</b>	<b>10</b>
Канада (CAN)	3	8	8	<b>19</b>	<b>8</b>	–	–	1	<b>1</b>	<b>11</b>	3	8	9	<b>20</b>	<b>11</b>
Словения (SLO)	–	–	–	–	–	8	4	4	<b>16</b>	<b>6</b>	8	4	4	<b>16</b>	<b>12</b>

Страна	Мужчины					Женщины					Итого				
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Место
Казахстан (KAZ)	6	3	4	13	9	–	1	–	1	11	6	4	4	14	13
Чехия (SZE)	5	2	1	8	11	1	–	–	1	11	6	2	1	9	14
Украина (UKR)	–	–	–	–		1	1	2	4	9	1	1	2	4	15
Австрия (AUT)	–	1	–	1	13	–	–	1	1	11	–	1	1	2	16
Словакия (SVK)	–	–	1	1	13	–	–	1	1	11	–	–	2	2	16
<b>Всего</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>390</b>		<b>130</b>	<b>130</b>	<b>131</b>	<b>391</b>		<b>260</b>	<b>260</b>	<b>261</b>	<b>781</b>	

Первое место по количеству выигранных медалей в общекомандном зачёте занимает Норвегия – 284, из которых 103 – золотые, 97 – серебряные, 84 – бронзовые награды, что составляет 36,3% от общего количества разыгранных медалей. С отставанием в 180 медалей второе место в общекомандном зачёте занимает Россия – 104 медали, из которых 31 – золотая, 38 – серебряных, 35 – бронзовых наград, что составляет 13,3%. Третье место занимает Швеция, завоевав 71 медаль разного достоинства, 26 – золотых, 29 – серебряных, 16 – бронзовых, что составляет 9% (табл. 2).

**Выводы.** Количество соревновательных дисциплин, включённых в программу в период с 2007 по 2024 г. имеет волнообразную динамику. Отмечено, что в олимпийские сезоны 2017-2018 г. и 2021-2022 г. программа многодневного этапа представлена минимальным количеством соревновательных дисциплин – 6, а максимальное количество – 9 в сезоне 2011-2012 г., в котором не проводились ЧМ и ОЗИ. При подготовке к главным стартам сезона необходимо участвовать в оптимальном количестве стартов этапов Кубка мира. Анализ соревнований выявил, что победителями и призёрами многодневного этапа Кубка мира «Tour de Ski» у женщин стали представительницы 17 стран, у мужчин – представители 14

стран. За 18-летний период в неофициальном общекомандном зачёте доминируют спортсмены трёх стран – Норвегии, России, Швеции.

### Литература

1. Баталов А. Г. Особенности соревновательной деятельности и тенденции развития многодневной лыжной гонки «Tour de Ski», проводимой в рамках этапов Кубка мира / А. Г. Баталов, А. В. Щукин, В. Г. Сенатская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 6. – С. 18-21.

2. Баталов А. Г. Эволюция соревновательных дисциплин по лыжным гонкам в программах Чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр / А. Г. Баталов, М.Е. Бурдина // Олимпийский бюллетень. – 2010. – № 11. – С. 79-87.

3. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие // В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

*Трифанова Кристина Андреевна, студентка кафедры теории и методики лыжного спорта, trifanova-kristina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, marina-burdina@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### RETROSPECTIVE ANALYSIS OF SPEECHES IN THE MULTI-DAY STAGE OF THE «TOUR DE SKI» WORLD CUP

*Trifanova Kristina Andreevna, student of the Department of theory and methodology of skiing, trifanova-kristina@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Burdina Marina Evgenievna, Ph.D., associate Professor of the Department of theory and methodology of skiing, marina-burdina@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The main objective of the study was to characterize the structure and content of the multi-day period of the Tour de Ski World Cup and to summarize the performance of cross-country skiers in the team competition of the multi-day Tour de Ski World Cup in the period from 2007 to 2024. Identifying the relationship between competition programs conducted in classical and free styles. Studying the system of scoring both for each race and for the entire stage.*

*Keywords: cross-country skiing, multi-day stage of the World Cup “Tour de Ski”, team classification of a multi-day stage, scoring systems*

#### References

1. Batalov A. G. Features of competitive activity and development trends of the multi-day ski race “Tour de Ski” held within the framework of the World Cup stages / A. G. Batalov, A. V. Shchukin, V. G. Senatskaya // Physical culture: education, education, training. – 2023. – No. 6. – S. 18-21.

2. Batalov A.G. Evolution of competitive skiing disciplines in the programs of the World Championships and Olympic Winter Games / A.G. Batalov, M.E. Burdina // Olympic Bulletin. – 2010. – No. 11. – S. 79-87.

3. Nikitushkin V. G. High performance sport: theory and methodology: textbook // V. G. Nikitushkin, F. P. Suslov. – M.: Sport, 2018. – 320 s.

## ТАБАКОКУРЕНИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Туркин Е.И., н/р Ольховик Т.Н.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема табакокурения среди учащихся среднего школьного возраста. Было проведено социальное исследование проблемы табакокурения, результаты которого показали, что 16,7% опрошенных подростков курят. Наиболее распространенными причинами курения у школьников являются влияние сверстников и желание попробовать что-то новое. Большинство школьников осведомлены о вреде курения, но этого недостаточно для того, чтобы полностью предотвратить наличие данной вредной привычки в среднем школьном возрасте. Необходимы меры по повышению мотивации школьников к отказу от курения. В качестве одного из значимых профилактических средств могут быть использованы занятия физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** вредные привычки, здоровье, здоровый образ жизни, никотин, подростковый возраст, профилактика табакокурения, спорт, табакокурение, физическая активность, физическая культура*

**Введение.** Табакокурение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, наносящих серьезный вред здоровью человека. Оно приводит к развитию целого ряда заболеваний, в том числе онкологических, сердечно-сосудистых и дыхательных [2, 3]. Особенно опасно табакокурение в детском и подростковом возрасте, когда организм еще не сформирован и более подвержен вредному воздействию никотина и других компонентов табачного дыма [5].

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается более 1,6 миллиарда курильщиков, из них около 200 миллионов – подростки и молодые люди [1]. В России, по данным Росстата, в 2022 году курило 30,7% населения, в том числе 19,1% молодых людей возрастом до 25 лет [4].

В последние годы в России ведется активная работа по профилактике табакокурения среди населения, в том числе и среди детей и подростков. Одним из основных направлений этой работы является использование средств физической культуры.

Физическая культура обладает мощным профилактическим потенциалом в отношении табакокурения. Она способствует укреплению здоровья, повышению уровня физической активности, формированию здорового образа жизни.

**Основная часть.** Для изучения отношения подростков школ г. Шатуры к курению, выявления причин, побуждающих их к курению, и определения влияния физкультурно-спортивной деятельности учащихся на потребность их в курении нами было проведено исследование.

**Цель исследования** – выявить степень выраженности проблемы табакокурения в среднем школьном возрасте и определить роль физической культуры для ее профилактики.

**Организация исследования.** Для достижения цели исследования было проведено анкетирование 84 школьников 12-16 лет г. Шатуры. Анкетирование включало в себя следующие блоки вопросов: социально-демографический, блок вопросов, направленных на отношение школьников к табакокурению; а также блок вопросов, направленных на отношение школьников к физической культуре, как к средству профилактики табакокурения.

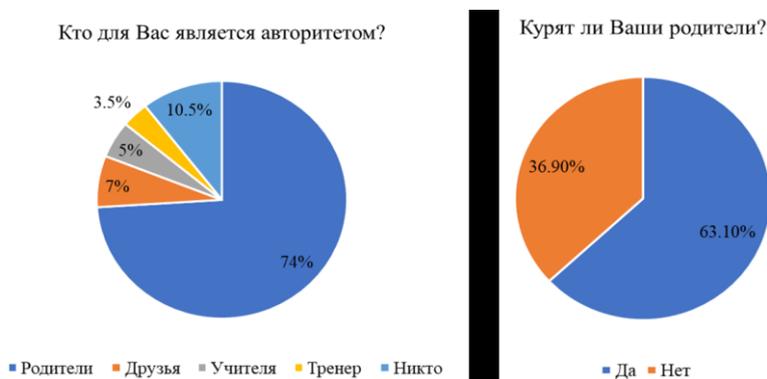
**Результаты исследования.** Согласно результатам проведенного исследования 16,7% опрошенных школьников признались, что курят. Наиболее распространенными причинами начала курения у школьников являются влияние сверстников (50%); желание попробовать что-то новое (28%) (рис. 1).



**Рисунок 1 – Результаты анкетирования школьников на предмет их отношения к курению**

Примечательно, что 79,8% опрошенных школьников считают, что курение опасно для здоровья. При этом 50% курящих школьников указали в анкете о том, что они пробовали бросить курить, но безуспешно. Это свидетельствует о том, что у школьников есть осведомленность о вреде курения, но этого недостаточно для того, чтобы предотвратить никотиновую зависимость.

Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников выполняют родители. Так, согласно результатам анкетирования 73,8% школьников считают, что родители являются для них авторитетом. При этом согласно ответам школьников 63,1% их родителей курят (рис. 2).



**Рисунок 2 – Результаты анкетирования школьников об и авторитетах и курении в семье**

Таким образом, влияние семьи является важным фактором риска табакокурения у школьников.

В настоящее время стремительную популярность среди курильщиков набирают электронные сигареты: 64,3% школьников считают, что вейпинг является пропагандой курения среди молодежи, а 47,1% школьников указали, что они хотя бы раз в жизни пробовали их курить.

Следовательно, в наши дни проблема курения приобретает новые аспекты. Актуальным направлением работы со школьниками является не то только профилактика табакокурения, но и профилактика курения электронных сигарет.

В качестве одного из значимых профилактических средств выступают систематические занятия физической культурой и спортом. Так, 41,7% курящих школьников считают, что, занимаясь физической культурой и спортом, можно бросить курить. Кроме того, 78,6% школьников уверены в том, что для того, чтобы бросить или не начинать курить очень важно обладать сильной волей, а систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью являются одним из наиболее эффективным средством воспитания данного личностного качества.

**Выводы.** Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что проблема табакокурения среди школьников среднего школьного возраста в г. Шатуре является актуальной. Основными факторами риска начала курения у школьников являются влияние сверстников (50%), а также желание попробовать что-то новое (28%).

Осознание вреда курения у школьников есть, но этого недостаточно для того, чтобы предотвратить никотиновую зависимость. Необходимы профилактические меры, направленные на повышение мотивации школьников к отказу от курения.

Электронные сигареты являются фактором риска начала курения среди школьников. Необходимо проводить мероприятия по информированию школьников о вреде электронных сигарет.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики табакокурения у школьников. Необходимо пропагандировать здоровый образ жизни и физическую активность среди школьников.

### Литература

1. Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. - <https://www.who.int/ru>. (дата обращения: 26.01.2024). – Текст: электронный.

2. Насырова, Р. Д. Профилактика табакокурения у подростков / Р. Д. Насырова, А. Р. Биктагирова, Г. Р. Фаттахова // Человек в условиях социальных изменений: Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 505-510.

3. Профилактика табакокурения у детей и подростков -проблема современности / Н. А. Геппе, Н. А. Ильенкова, Т. Н. Кожевникова [и др.]. – Москва: Издательство «МедКом-Про», 2021. – 126 с.

4. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. - <https://rosstat.gov.ru>. (дата обращения: 26.01.2024). – Текст: электронный.

5. Шамардина, М. В. Профилактика табакокурения с учетом личностных характеристик подростков / М. В. Шамардина, Ю. В. Павлюкова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2023. – № 2. – С. 89-101.

*Туркин Егор Игоревич, студент 3 курса направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», ФГБОУ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mai: egor.turkin2015@yandex.ru*

*Научный руководитель: Ольховик Татьяна Николаевна, кандидат исторических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, e-mai: olhovic.t@mail.ru*

#### *TOBACCO SMOKING AMONG ADOLESCENTS AND THE POSSIBILITIES OF PREVENTING NICOTINE ADDICTION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS*

*Turkin Egor Igorevich, 3rd year student of the training direction 44.03.01 "Pedagogical education", Federal State Budgetary Educational Institution of the Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, e-mai: egor.turkin2015@yandex.ru*

*Scientific supervisor: Olkhovik Tatyana Nikolaevna, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Federal State Budgetary Educational Institution of the Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, e-mai: olhovic.t@mail.ru*

*Abstract. The article deals with the problem of tobacco smoking among secondary school age students. A social study of the problem of tobacco smoking was conducted, the results of which showed that 16.7% of the surveyed adolescents smoke. The most common causes of smoking in schoolchildren are peer influence and the desire to try something new. Most schoolchildren are aware of the dangers of smoking, but this is not enough to completely prevent the presence of this harmful habit in middle school age. Measures are needed to increase the motivation of schoolchildren to quit smoking. Physical education and sports can be used as one of the significant preventive measures.*

*Keywords: bad habits, health, healthy lifestyle, nicotine, adolescence, tobacco prevention, sports, smoking, physical activity, physical culture*

#### *References*

*1. Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya: oficialnyj sajt. - <https://www.who.int/ru>. (data obrasheniya: 26.01.2024). – Tekst: elektronnyj.*

*2. Nasyrova, R. D. Profilaktika tabakokureniya u podroستkov / R. D. Nasyrova, A. R. Biktagirova, G. R. Fattahova // Chelovek v usloviyah socialnyh izmenenij : Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Ufa, 18 aprelya 2023 goda. – Ufa: Bashkirskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. M. Akmully, 2023. – S. 505-510.*

*3. Profilaktika tabakokureniya u detej i podroستkov -problema sovremennosti / N. A. Geppe, N. A. Ilenkova, T. N. Kozhevnikova [i dr.]. – Moskva : Izdatelstvo «MedKom-Pro», 2021. – 126 s.*

*4. Federalnaya sluzhba gosudarstvennoj statistiki: oficialnyj sajt. - <https://rosstat.gov.ru>. (data obrasheniya: 26.01.2024). – Tekst: elektronnyj.*

*5. Shamardina, M. V. Profilaktika tabakokureniya s uchetom lichnostnyh harakteristik podroستkov / M. V. Shamardina, Yu. V. Pavlyukova // Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2023. – № 2. – S. 89-101.*

## МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. МАССОВЫЙ СПОРТ

Турта М.С.

***Аннотация.** В данной статье анализируется социально-демографическая группа – молодежь и ее связь со сферой физической культуры и спорта. Рассматриваются статистические данные, связанные с количеством населения Российской Федерации и процентным соотношением молодежи внутри него. Анализируется вопрос развития массового спорта и его связи с молодежной политикой в сфере физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** государственная молодежная политика, молодежь, массовый спорт, физическая культура и спорт*

**Введение.** Крайне важным видом деятельности и полезным для здоровья молодежи является физическая культура и спорт. Занятия физической культурой и спортом – это возможность для молодежи поддерживать здоровый образ жизни, укреплять здоровье и состояние организма, поддерживать систематический образ жизни тесно связанный с физическими занятиями. Молодежь – это один из самых активных и важных слоев населения любой страны. Ведь именно в возрасте молодежи (14-35 лет) человек добивается своих максимальных результатов в тех сферах деятельности, которые важны для него и важны для его личностного развития. Молодежь, физическая культура и спорт – понятия, которые неразделимы, потому что поддержание здорового образа жизни, высокие результаты в спорте высших достижений и развитие массового спорта – всё это невозможно без молодежи в сфере физической культуры и спорта. Именно из-за этого крайне необходима хорошо развитая молодежная политика в сфере физической культуры и спорта.

**Основная часть.** В Стратегии молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года есть необходимые статистические данные по доли молодежи среди всего населения Российской Федерации. В Российской Федерации по данным Федеральной службы государственной статистики на 1 января 2023 года проживало около 37,9 млн человек в возрасте от 14 до 35 лет (25,9 процентов от общей численности населения России)» – следующие данные приведены в данном документе, исходя из которого можно сделать следующий вывод: четверть населения страны является и относится к категории «молодежи» [1].

Каким образом данная статистика может повлиять на создание молодежной политики в сфере физической культуры и спорта? Обратив внимание на данные показатели можно направить внимание на создание возможностей для занятий массовым спортом молодежью.

Что такое массовый спорт? Согласно ФЗ №329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку

граждан посредством их вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом путем предоставления возможности для проведения организованных и (или) самостоятельных занятий и (или) для участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях» [3].

Занятия массовым спортом могут осуществляться молодежью как одним из видов своего повседневного досуга или хобби, в свободное от основного вида деятельности, в зависимости от возраста это может быть работа или учеба, время. Такой вид спортивной деятельности подразумевает под собой осуществление регулярной спортивной деятельности, как самостоятельно, так и организованные групповые занятия в виде тренировок или спортивных мероприятий (соревнованиях, фестивалях и т.д.) [2].

Исследования, посвященные массовому спорту и его роли в социализации молодежи, подчеркивают направленность массового спорта на решение актуальных для общества целей и задач социально-экономического характера, связанных с отвлечением молодых людей от различных видов девиации, отказом от вредных привычек, включающих курение и злоупотребление алкоголем, профилактикой различных хронических заболеваний, улучшением ряда показателей качества жизни и т.д. [2].

Молодежная политика в сфере физической культуры и спорта должна обязательно быть направлена на увеличение возможностей занятия массовым спортом для населения. В условиях сложной ситуации, связанной с ограничениями международных федераций, необходимо уделить большое внимание развитию массового спорта среди населения. Это может быть выражено в развитии соответствующей спортивной инфраструктуры, создании условий для функционирования спортивных объектов, сооружений и степени их доступности для представителей различных групп молодежи в комплексе со спортивными кружками, секциями, соревнованиями и другими мероприятиями спортивного характера.

**Заключение.** В настоящее время существует необходимость в развитии молодежной политики в сфере физической культуры и спорта и поддержке массового спорта, что может быть достигнуто с развитием соответствующей спортивной инфраструктуры и с помощью увеличения доступности населению, особенно молодежи, физкультурно-спортивных услуг.

### Литература

1. Доля россиян от 14 до 24 лет увеличится на 2,7 миллиона человек к 2030 году // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20240125/molodezh-1923501594.html> (дата обращения: 23.03.2024).

2. Касьянов В.В., Самыгин П.С., Самыгин С.И. Формирование условий для занятий молодежью спортом как неотъемлемый компонент государственной молодежной политики // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. №8. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-usloviy-dlya-zanyatiy-molodezhyu->

sportom-kak-neotemlemyu-komponent-gosudarstvennoy-molodezhnoy-politiki (дата обращения: 20.03.2024).

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ: редакция от 28.02.2023. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 19.03.2024) – Текст: электронный.

*Турта Максим Сергеевич, магистрант 1 года обучения кафедра государственного управления и молодёжной политики, maaxturta@gmail.com, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва*

#### *YOUTH POLICY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT. MASS SPORT*

*Turta Maksim Sergeevich, 1st year Master's student, Department of Public Administration and Youth Policy, maaxturta@gmail.com, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia*

*Abstract. This article analyses the socio-demographic group - youth and its connection with the sphere of physical culture and sport. The statistical data related to the number of population of the Russian Federation and the percentage of youth within it are considered. The question of development of mass sports and its connection with youth policy in the sphere of physical culture and sports is analysed.*

*Key words: state youth policy, youth, mass sport, physical culture and sport*

#### *References*

1. *The share of Russians from 14 to 24 years old will increase by 2.7 million people by 2030 // RIA Novosti URL: <https://ria.ru/20240125/molodezh-1923501594.html> (date of reference: 23.03.2024).*

2. *Kasyanov V.V., Samygin P.S., Samygin S.I. Formation of conditions for youth sports as an integral component of the state youth policy // Humanities, socio-economic and social sciences. 2022. №8. [Electronic resource] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-usloviy-dlya-zanyatiy-molodezhyu-sportom-kak-neotemlemyu-komponent-gosudarstvennoy-molodezhnoy-politiki> (date of reference: 20.03.2024).*

3. *On Physical Culture and Sports in the Russian Federation: Federal Law of 04.12.2007 N 329-FZ: edition of 28.02.2023. - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (date of circulation: 19.03.2024) - Text: electronic.*

УДК 796.42

## **СООТНОШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 100 И 400 М И РЕЗУЛЬТАТА НА 800 МЕТРОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Фазлиев И.Ф.**

*Аннотация. Бег на 800 м на современном этапе развития характеризуется очень высоким и продолжающимся ростом спортивных достижений, что в свою очередь предъявляет высокие требования не только к специальной выносливости, но и к скоростным*

способностям бегунов на средние дистанции. В статье представлены результаты исследования, целью которого стало составление модельных характеристик функциональной подготовленности легкоатлетов высокого уровня, специализирующихся в беге на 800 м.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, бег на средние дистанции, скоростные возможности, запас скорости, выносливость, бег на 800 метров

В проведенном исследовании были поставлены **задачи:**

1. Обзор лучших результатов в беге на 100 и 400 м легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м.

2. Определение зависимости результата в беге на 800 м, от результатов на более коротких дистанциях.

3. Составить модельные характеристики для оценки уровня развития специальной выносливости.

Известно, что бег на 800 м одновременно предъявляет высокие требования к уровню развития быстроты и выносливости. Неспроста данную дистанцию именуют длинным спринтом. Для достижения высоких результатов на данной дистанции необходимо иметь высокие результаты в беге 100-400 м, то есть иметь оптимальный запас скорости [1, 2, 3].

Показатель «запаса скорости» (Н.Г. Озолин, 1959) – разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке. Запас скорости:  $ZC = t_{d/n} - t_{эт}$ , где  $t_{d/n}$  – время прохождения дистанции (например, бег 800 м – 112,0 с);  $t_{эт}$  – лучшее время на эталонном отрезке (100 м – 11,5 с);  $n$  – частное от деления длины дистанции на длину эталонного отрезка (800 м: 100 м = 8). Запас скорости 1:52.0 с (112,0 с): 8 – 11,5 с = 2,5 с [4].

Посредством опроса и анализа научно методической литературы были получены лучшие результаты в беге на 100 и 800 м 30 легкоатлетов высокого уровня (КМС и выше), специализирующихся в беге на 800 м. Проанализировав лучшие показатели на 100 и 800 м, выяснилось, что большинство спортсменов имеет запас скорости в пределах 2,4-2,6 сек. На основании изучения этого вопроса мы можем предположить, что оптимальный запас скорости для спортсменов высокого уровня, специализирующихся в беге на 800 м составляет 2,4-2,6 сек [5].

**Таблица 1. – Разница между лучшим и средним временем на 100м легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м**

Фамилия	Лучшее время на 800 м (сек)	Среднее время на 100 м (сек)	Лучшее время на 100 м (сек)	Разница (сек)
Холмогоров К.	1:45.6	13,1	10,8	2,4
Соколов В.	1:45.8	13,2	11,1	2,1
Вербицкий Н.	1:46.0	13,2	10,9	2,3
Ионов С.	1:47.5	13,4	11,2	2,2
Валитов Е.	1:47.5	13,5	11,4	2,1
Перегудов С.	1:47.9	13,5	11,5	2,0

Продолжение таблицы 1

Фамилия	Лучшее время на 800 м (сек)	Среднее время на 100 м (сек)	Лучшее время на 100 м (сек)	Разница (сек)
Кулевцов А.	1:49.8	13,7	11,2	2,5
Баранов А.	1:51.1	13,9	11,3	2,6
Жуков Я.	1:51.8	13,9	11,2	2,7
Ширяев В.	1:52.3	14,0	11,6	2,4
Белоусов П.	1:52.8	14,0	11,0	3,0
Кочетов А.	1:52.8	14,0	11,5	2,6
Филимонов М.	1:53.0	14,1	11,7	2,4
Чернов К.	1:53.7	14,2	11,7	2,5
Мушкарин А.	1:54.0	14,2	12,1	2,1
				2,4±0,27

Правда, у отдельных бегунов, это разница невелика всего 2,0-2,1 сек. Однако это разница характерна лишь для бегунов с уровнем мастерства международного класса.

Предположенный нами оптимальный запас скорости, в пределах 2,4-2,6 сек, подтверждается также тем, что на протяжении лет эта разница у отдельных бегунов меняется мало. Для примера приведем данные Демина П.С. продемонстрированные в журнале легкая атлетика 1955 года выпуска [5].

Таблица 2. – Динамика результатов Демина П.С. в беге на 100 и 800 м

Год	Лучшее время на 800 м (сек)	Среднее время на 100 м (сек)	Лучшее время на 100 м (сек)	Разница (сек)
1942	2:06.0	15,7	12,9	2,8
1948	1:55.6	14,4	11,7	2,7
1950	1:52.7	14,1	11,6	2,5
1952	1:51.4	13,9	11,3	2,6

Также нами были проанализированы результаты 20 спортсменов в беге на 400 и 800 м, представленные на официальных сайтах международной и Всероссийской федераций легкой атлетики (world athletics и rusathletics). Результаты исследования показали, что большинство спортсменов высокого класса, специализирующихся в беге на 800 м имеют запас скорости между лучшим результатом в беге на 400 м и средним временем преодоления 400-метрового отрезка в процессе бега на 800 м, в пределах 5,2-5,6 сек [6, 7].

**Таблица 3. – Разница между лучшим и средним временем на 400 м легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м**

Фамилия	Лучшее время 800м (сек)	Среднее время на 400 м (сек)	Лучшее время 400 м (сек)	разница (сек)
Marko Arop	1:42.8	51,4	46,1	6,3
Eliott Crestan	1:44.8	52,4	46,8	5,6
Wyclife Kinyamal	1:43.1	51,5	46,5	5,0
Slimane Moula	1:43.3	51,6	45,9	5,7
Yanis Meziane	1:43.9	51,9	47,2	4,7
Joseph Deng	1:43.9	51,9	47,2	4,7
Ben Pattison	1:44.0	52,0	46,7	5,3
Will Summer	1:44.2	52,1	45,9	6,2
Simone Barontini	1:44.3	52,1	46,7	5,4
Mohamed Ali Gouaned	1:44.4	52,2	46,2	6,0
Tibo De Smet	1:44.5	52,2	46,3	5,9
Холмогоров Константин	1,45.6	52,8	47,5	5,3
Вербицкий Николай	1,46.0	53,0	47,5	5,5
Александр Кочетов	1,52.7	56,4	51,7	4,7
Павел Белоусов	1,52.7	56,3	51,0	5,3
Keely Hodgkinson	1:55.1	57,5	51,7	5,8
				5,4±0,5

Проведенные нами анализы подтверждают важную роль уровня развития абсолютной скорости бега для достижения высоких результатов на 800 м. Зная свой результат на 100 или 400 м, спортсмен, специализирующийся в беге на средние дистанции, может определить возможное для себя достижение в беге на 800 м, разумеется, при должном уровне развития специальной выносливости и рационально построенной системе тренировок. Например, имея личный рекорд на 100 м 11,5 сек или 50, 5сек на 400 м, потенциально бегун способен пробежать 800 м за 1:52.0 сек ( $11,5+2,5=14 \times 8=112$  сек./  $50,5+5,5=56 \times 2=112$  сек, или 1:52 сек.).

По разнице результатов в беге на 100 и 800 м или 400 и 800 м можно оценить уровень развития специальной выносливости и потенциальные возможности спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

#### **Выводы:**

1. Оптимальный запас скорости между лучшим результатом в беге на 100 м и средним временем преодоления 100-метрового отрезка в процессе бега на 800 м, составляет 2,4-2,6 сек.

2. Оптимальный запас скорости между лучшим результатом в беге на 400 м и средним временем преодоления 400-метрового отрезка в процессе бега на 800 м, составляет 5,2-5,6 сек.

## Литература

1. Самоленко Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / - М.: Спорт, 2016. -249 с.
2. Масленникова Е. О. Пути повышения спортивной результативности бегунов на средние дистанции // ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. -№ 5. - С. 261-267.
3. Сухарева С. М. Структурно-функциональная модель подготовленности бегунов на средние дистанции различной квалификации // ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. -№ 8. - С. 302-307.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / - М.: Спорт, 2020. - 200 с.
5. Озолин Н. Г. Основные причины отставания результатов в беге на 800 м // Легкая атлетика. - 1955. - № 2. - С. 22-25.
6. <https://vfla.lsport.net/>
7. <https://worldathletics.org/>

*Фазлиев Ильназ Фаритович студент 4 курса, [ilnazfazliev995@gmail.com](mailto:ilnazfazliev995@gmail.com), Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г Озолина*

### *MODEL CHARACTERISTICS OF FUNCTIONAL PREPARATION OF ATHLETES SPECIALIZING IN 800 M RUN*

*Fazliev Ilnaz Faritovich, 4rd year student, [ilnazfazliev995@gmail.com](mailto:ilnazfazliev995@gmail.com), Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", of the Department of Theory and Methods of Athletics named after N.G. Ozolin.*

*Abstract. 800 m running at the present stage of development is characterized by a very high and continuing growth in sports achievements, which in turn places high demands not only on special endurance, but also on the speed abilities of middle-distance runners. The article presents the results of a study, the purpose of which was to compile model characteristics of the functional readiness of high-level track and field athletes specializing in 800 m running.*

*Keywords: athletics, middle-distance running, speed capabilities, speed reserve, endurance, 800-meter run*

### *References*

1. *Samolenko T.V. Methodology for individual planning of sports training of highly qualified athletes specializing in middle and long distance running / - М.: Sport, 2016. -249 p.*
2. *Maslennikova E. O. Ways to increase the sports performance of middle-distance runners // Scientific Notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2020. -No. 5. - P. 261-267.*
3. *Sukhareva S. M. Structural-functional model of preparedness of middle-distance runners of various qualifications // Scientific Notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2021. -No. 8. - P. 302-307.*
4. *Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education / - М.: Спорт, 2020. - 200 p.*
5. *Ozolin, N. G. The main reasons for the lag in results in the 800 m run / N. G. Ozolin // Athletics. – 1955. - No. 2. P. 22-25.*
6. <https://vfla.lsport.net/>
7. <https://worldathletics.org/>

## СОВРЕМЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ ПРОДВИЖЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Фокин А.Е., Уханова Т.В.

***Аннотация.** Успешность продвижения услуг спортивных организаций находится в прямой зависимости от эффективности реализации мероприятий по привлечению граждан в сферу спорта и физической культуры, а также по формированию у них потребностей поддержания и улучшения состояния здоровья. Для выстраивания эффективной стратегии продвижения услуг необходимо использовать весь арсенал инструментов, отвечающих современному уровню развития этого направления. В статье приведена характеристика эффективных инструментов реализации стратегии продвижения.*

***Ключевые слова:** продвижение физкультурно-оздоровительных услуг, спортивный маркетинг, физкультурно-оздоровительные услуги, спортивные организации*

Продвижение представляет собой любую форму мероприятий, сообщений, информирующих, убеждающих или напоминающих о деятельности организации или ее продуктах, а также создающих к ней лояльность у потребителей и общества. Продвижение физкультурно-оздоровительных услуг осуществляется посредством разработки и реализации коммуникационной стратегии спортивной организации, а также поддержания связи с клиентурными группами, контактными аудиториями и общественностью [1].

Продвижение физкультурно-оздоровительных услуг выполняет ряд важных функций:

- ознакомление потребителя с организацией и ее услугами;
- распространение информации об организации, ее услугах;
- создание положительной репутации о предоставляемых услугах;
- завоевание расположения целевой аудитории;
- побуждение целевой аудитории к тому, чтобы перейти в разряд клиентов;
- популяризация услуг организации;
- формирование уверенности у потребителей услуг в возможности решения их проблем и их полного удовлетворения от полученных услуг;
- привлечение новых потребителей услуг и поддержание лояльности уже существующей клиентской базы;
- налаживание благоприятных отношений с потребителями услуг [1].

Успешность продвижения услуг спортивных организаций находится в прямой зависимости от эффективности реализации мероприятий по привлечению граждан в сферу спорта и физической культуры, а также по формированию у них потребностей поддержания и улучшения состояния здоровья [2].

Для выстраивания эффективной стратегии продвижения услуг необходимо использовать весь арсенал инструментов, отвечающих современному уровню развития этого направления. Приведем краткую характеристику основных инструментов.

**1. Социальные сети и СММ (социальный медиа-маркетинг).** При использовании этого инструмента продвижения необходимо решить следующие задачи.

- Выбор платформ: на основе исследования аудитории необходимо определить, на каких социальных платформах работает целевая аудитория. Например, «VK» и «Telegram» часто привлекают молодежь, в то время как «YouTube» может охватывать более широкий возрастной диапазон.

- Создание привлекательного контента требует уделять внимание его разнообразию, включая тренировочные видео, фотографии клиентов, бэкстейджи, иллюстрирующие образ жизни фитнеса.

Кроме того, немаловажную роль играют креативность и качество контента. Внимание аудитории привлекает высококачественный и оригинальный контент, который отражает уникальность бренда [3].

- При использовании хештегов необходимо проанализировать, какие особенности повышают их популярность, например, выбор релевантных хештегов для фитнеса и здорового образа жизни.

Создание уникальных хештегов для бренда стимулируют участие клиентов в бизнесе и создают сообщество.

- Важную роль играет регулярность публикаций, включающая время и график публикаций. Соблюдение регулярного графика поддерживает активность и вовлеченность аудитории.

Для определения правильного времени публикаций необходимо проводить регулярный анализ активности подписчиков.

- Взаимодействие с подписчиками включает комментарии и лайки, которые позволяют вести диалог с аудиторией; интерактивные опросы, конкурсы и вызовы для стимулирования взаимодействия.

- При проведении рекламных кампаний следует обращать особое внимание на таргетированную рекламу, которая позволяет привлечь внимание конкретных сегментов аудитории.

Партнерство с инфлюенсерами, сотрудничество с популярными блогерами расширяют охват аудитории.

- Крайне актуальной является задача проведения аналитических исследований. На их основе определяются эффективность используемых подходов и стратегическое направление развития.

При определенных условиях принимается решение об адаптации стратегии, внесении в стратегию корректив, чтобы оптимизировать результаты [4].

**2. Интерактивные онлайн-платформы для занятий.** Это направление продвижения включает следующие элементы.

- Разработка веб-сайта или приложения. Важным аспектом здесь является создание удобного и интуитивно понятного интерфейса для пользователей при его проектировании.

Актуальной также является мобильная оптимизация, т.е. обеспечение доступности платформы через мобильные устройства для максимального удобства.

- Онлайн-тренировки и видео-контент включают: стриминг тренировок (предоставление возможности для онлайн-трансляций тренировок в режиме реального времени); ведение видеотеки (создание библиотеки видеоматериалов для тех, кто предпочитает тренироваться в удобное для них время).

- Планирование и запись на тренировки в соответствии с расписанием. Онлайн-расписание предоставляет пользователям возможность выбора тренировок из расписания.

Бронирование мест делает возможным заранее бронировать участие в тренировках для лучшего управления загруженностью спортивных сооружений и оборудования.

- Обратная связь и взаимодействие включает ведение чата и возможность оставлять свои комментарии, что реализует функцию общения с тренером и другими участниками.

Возможность оставлять отзывы и ставить оценки для улучшения качества услуг – еще один необходимый аспект обратной связи [5].

**3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.** По этому направлению продвижения можно выделить следующие элементы.

- Организация собственных мероприятий, направленных на объединение сообщества вокруг идеи здорового образа жизни: спортивных фестивалей, марафонов, проведение тематических соревнований по различным видам спорта или фитнес-активностям.

- Участие в мероприятиях, проводимых другими участниками спортивной жизни. Возможно поддерживать сотрудничество с организаторами спортивных событий в качестве спонсора или партнера для повышения видимости бренда.

Участие в ярмарках и выставках позволяет демонстрировать продукты и услуги в рамках мероприятий, связанных со здоровьем и фитнесом.

- Организация тренировочных мероприятий может включать проведение бесплатных групповых занятий на мероприятиях для привлечения новых клиентов.

Мастер-классы и лекции позволяют делиться опытом и знаниями в области фитнеса и здорового образа жизни [6].

**4. Партнерство в продвижении физкультурно-оздоровительных услуг.** Важными задачами здесь являются следующие.

- Поиск и выбор партнеров, который включает исследование и анализ целевой аудитории потенциальных партнеров для убедительного взаимодействия и оценку их репутации для отбора партнеров с хорошей репутацией, соответствующей ценностям и стандартам бренда [7].

- Организация совместных мероприятий. По этому направлению могут разрабатываться специальные мероприятия по совместному проведению тренировок, семинаров, мастер-классов или спортивных событий.

Также эффективно использование совместных акций и скидок для клиентов обеих сторон.

- Взаимная реклама включает обмен рекламными материалами, распространение информации о партнерах через взаимные рекламные каналы.

Участие в партнерских мероприятиях и публичное представление партнера на событиях, организованных одной из сторон, также увеличивает клиентскую базу.

- Специализированные программы для клиентов: разработка программ лояльности и бонусных систем для клиентов, использующих услуги обеих компаний; совместные пакетные предложения услуг для более широкого охвата клиентской базы [8].

Все эти элементы в совокупности создают цельный и адаптивный подход, необходимый для успешного продвижения и укрепления позиций физкультурно-оздоровительных услуг спортивной организации. Успешное продвижение физкультурно-оздоровительных услуг требует гибкости и постоянной адаптации к изменениям трендов рынка. Сочетание онлайн-присутствия с офлайн-мероприятиями позволяет создать полноценное взаимодействие с клиентами и укрепить бренд.

### Литература

1. Обожина, Д.А. Особенности маркетинга в спорте: учеб. пособие. Урал: Урал. ун-та, 2017. 75 с.

2. Суздальцева А.И. Особенности продвижения физкультурно-оздоровительных услуг // Пинские чтения. 2022. С. 349-352.

3. Рачилова И.Ю. СММ как средство продвижения товаров и услуг // Устойчивое развитие региона: проблемы и тенденции. 2023. С. 434-437.

4. Нестерова З.В. Продвижение бренда спортивной организации в социальных сетях как один из способов взаимодействия с целевой аудиторией // Цифровизация как вызов современности: между гуманизацией и дегуманизацией. 2023. С. 690-694.

5. Васнева Е.Ф. Анализ и разработка мобильного приложения для фитнес-индустрии // Цифровые технологии и информационная безопасность бизнес-процессов. 2023. С. 34-40.

6. Мяконьков В.Б. Копылова Т.В. Егорова Н.М. Спортивный маркетинг: учебник для вузов. Москва: Юрайт, 2020. – 284 с.

7. Хайруллин Р.К. Менеджмент физической культуры и спорта: учеб. пособие. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023. 85 с.

8. Пасечник П.В., Селитреникова Т.А. Некоммерческий маркетинг в сфере физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых взрослому населению // Общество: социология, психология, педагог. 2023. № 8. С. 122-128.

*Фокин Артём Евгеньевич, магистрант 1 года обучения кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, artemfokin2014@yandex.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Уханова Татьяна Васильевна, к.т.н., доцент, доцент кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, Ukhanovatv@gmail.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Fokin Artem Evgenievich, 1-year master student of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, artemfokin2014@yandex.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia.*

*Ukhanova Tatyana Vasilievna, Ph.D., associate professor of the Department of Management and Economics of Sport Industry after V.V. Kuzin, Ukhanovatv@gmail.com, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia.*

*Abstract. The success of promoting the services of sports organizations is directly dependent on the effectiveness of the implementation of measures to attract citizens into the field of sports and physical culture, as well as to develop their needs for maintaining and improving their health. To build an effective strategy for promoting services, it is necessary to use the entire arsenal of tools that meet the modern level of development in this area. The article describes the characteristics of effective tools for implementing a promotion strategy.*

*Keywords: promotion of physical education and health services, sports marketing, physical education and health services, sports organizations*

#### References

- 1. Obozhina, D.A. Osobennosti marketinga v sporte: ucheb. posobie. Ural : Ural. un-ta, 2017. 75 s.*
- 2. Suzdal'ceva A.I. Osobennosti prodvizheniya fizkul'turno-ozdorovitel'nyh uslug // Pinskiye chteniya. 2022. S. 349-352.*
- 3. Rachilova I.YU. SMM kak sredstvo prodvizheniya tovarov i uslug // Ustojchivoe razvitie regiona: problemy i tendencii. 2023. S. 434-437.*
- 4. Nesterova Z.V. Prodvizhenie brenda sportivnoj organizacii v social'nyh setyah kak odin iz sposobov vzaimodejstviya s celevoj auditoriej // Cifrovizaciya kak vyzov sovremennosti: mezhdugumanizaciej i degumanizaciej. 2023. S. 690-694.*
- 5. Vasneva E.F. Analiz i razrabotka mobil'nogo prilozheniya dlya fitnes-industrii // Cifrovye tekhnologii i informacionnaya bezopasnost' biznes-processov. 2023. S. 34-40.*
- 6. Myakon'kov V.B. Kopylova T.V. Egorova N.M. Sportivnyj marketing: uchebnyk dlya vuzov. Moskva : YUrajt, 2020. – 284 s.*
- 7. Hajrullin R.K. Menedzhment fizicheskoj kul'tury i sporta: ucheb. posobie. Kazan' : Povolzhskij GUFKSiT, 2023. 85 s.*
- 8. Pasechnik P.V., Selitrenikova T.A. Nekommercheskij marketing v sfere fizkul'turno-ozdorovitel'nyh uslug, okazyvaemyh vzrosloму naseleniyu // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagog. 2023. № 8. S. 122-128.*

УДК 796. 071. 4

## **ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРЕНЕРА-ИНСТРУКТОРА ФОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПЛОВЦОВ 12 ЛЕТ**

Фомина А.В., Табакова Е.А.

*Аннотация. В статье рассматривается тема, которая интересна специалистам, посвящающим свою жизнь спорту, тренерству, наставничеству, а также родителям юных*

*спортсменов. Уделяется внимание и дано описание трёх стилям руководства, наиболее часто встречающимся в спорте, устанавливается их взаимосвязь с психоэмоциональным состоянием юных пловцов 12 лет.*

**Ключевые слова:** плавание, стили руководства, психология детского возраста, состояние спортсмена

**Введение.** Известно, что уровень спортивных достижений пловца может быть повышен за счёт наиболее значительной волевой, психической готовности к тренировкам, а также состязаниям. Следует учитывать в таком случае, то что с целью психологической подготовки весьма немаловажно в какой степени правильно, рационально составлена, а также реализуется программа его ежедневных тренировочных занятий. На это воздействует большое число факторов. Однако важное условие воздействия на психическое состояние спортсмена в период тренировочного процесса – непосредственно работа тренера, его стиль руководства.

Более подробно личность тренера, равно как и каждого управляющего, обуславливается стилем его управления, в связи с чем в настоящее время выделены, условно контрастные стили управления. Нам знакомы типы (стили) руководства тренеров. Авторитарный, демократический, а также либеральный [4, 7, 8].

Журавлева А.Л. выделяют 3 атрибута стиля руководства:

1. Целостность, стиль, единство, внутренняя взаимосвязанность всех взаимодействий руководителя группой

2. Устойчивость: система включает наиболее характерные, относительно устойчивые варианты для конкретного руководителя

3. Индивидуальность: система взаимодействий характеризуется своей специфичностью в каждом случае [6].

Наставник (тренер) – это созидательная личность. В частности, в работах Я.А. Пономарева акцентируются соответствующие характерные черты:

– перцептивные (необычайная напряженность интереса, большая восприимчивость, чувствительность);

– интеллектуальные (проницательность, сильное воображение, вымысел, подарок предвидения, значительность познаний);

– характерологические (избежание с стандарта, уникальность, предприимчивость, настойчивость, значительная самоорганизация, огромная трудоспособность).

Почти все исследователи причисляют к отличительным чертам созидательной персоны такие свойства, как стремление к риску, стремление сражаться вместе с сомнениями, самостоятельная самоуглубленная точка зрения, побуждающая стоять на своем. Высокотворческие персоны зачастую выражают видимую заинтересованность к трудным, а также новейшим вопросам. Их притягивают эти условия. Изучая работу тренеров, авторы приходят к выводу, что личности тренера-творца свойственны, в первую очередь, в целом: убежденность в видении учебно-воспитательного процесса

(желание обратить навыки учащихся в их взгляды), стремление проводить эксперимент, желание регулировать все без исключения наиболее сложные преподавательские вопросы. Предпочтительные условия к тренерской работе: тренер обязан обладать деловыми качествами, а также культивировать наиболее значимые для педагогической деятельности личностные качества.

Спорт на начальном этапе для детей является важной составляющей. На данном этапе формируются и развиваются определённые качества характера. И здесь огромную роль играет тренер. Благодаря тренеру у ребенка возможно появляется интерес и мотивация. «Возможно» – потому что не каждый тренер способен повлиять на ребенка должным образом.

Установлено, в процессе тренировочной деятельности состояние спортсмена может меняться. Зачастую выделяют три вида состояний спортсмена:

- этапные состояния (состояние спортивной формы или, наоборот, состояние недостаточной тренированности и т. п.);
- текущие состояния (меняются под влиянием занятий);
- оперативные состояния (возникают под воздействием отдельных. конкретных упражнений и довольно быстро изменяются) [6, 10].

**Актуальность** данного исследования обусловлена необходимостью изучения взаимоотношений тренера и юных пловцов, условий для реализации программы ежедневных тренировочных занятий.

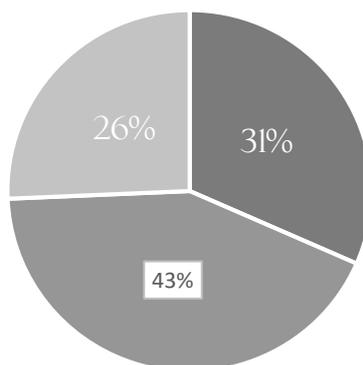
#### **Задачи исследования:**

1. Выявить соотношение проявления вариантов стилей руководства и стиль руководства, преобладающий в физкультурно-оздоровительном комплексе.
2. Охарактеризовать взаимосвязь, которая показывает влияния различных стилей руководства на психоэмоциональное состояние занимающихся.

**Методы и организация исследования.** Исследования влияние стилей руководства инструктора по плаванию на психологическое состояние спортсменов проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Восход» города Москвы. В исследовании принимали участие 40 занимающихся плаванием и 10 тренеров.

Использовались две методики: опросник Журавлевой А.Л. «Диагностика стилей руководства» и технология, разработанная В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым – Методика САН. Данный анализ специализирован с целью своевременной оценки самочувствия, активности и настроения (согласно первоначальным буквам данных многофункциональных состояний и назван опросник).

**Результаты исследования.** Проанализировав результаты оценки по методике «Диагностика стилей руководства», можно сделать вывод о том, что преобладающем стилем руководства в физкультурно-оздоровительном комплексе «Восход» является коллегиальный/демократический стиль руководства (рис. 1).



■ Авторитарный ■ Демократический ■ Либеральный

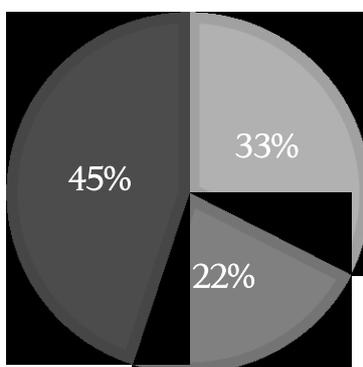
**Рисунок 1 – Распределение вариантов стилей руководства инструктора по плаванию**

Данный стиль предусматривает предоставление свободы деятельности подчиненных под контролем инструктора по плаванию. Реже всего в ФОКе, в котором проводилось исследование среди 10 инструкторов по плаванию, встречается либеральный.

Результаты оценки показателей методики «САН» нам позволяют сделать вывод о том, что положительное влияние на настроение занимающихся в физкультурно-оздоровительном комплексе «Восход» оказывает руководитель с демократическим стилем управления. Авторитарный – и либеральный стили влияют на настроение менее положительно. У занимающихся проявляется отличное настроение с тем инструктором, который видит в них потенциал, который выстраивает четкий план тренировок и умеет использовать игровые упражнения, что детям данного возраста (12 лет) необходимо.

На самочувствие и активность занимающихся также положительно влияет именно демократический стиль руководства. Данные представлены на рисунке 2. На 10% менее положительно влияют авторитарный и либеральный стиль управления. А вот либеральный стиль имеет невысокий процент востребованности.

■ Самочувствие ■ Активность ■ Настроение



**Рисунок 2 – Результаты диагностики состояния юных пловцов по показателям САН**

По итогам проведенной математико-статической обработки – метод ранговой корреляции Спирмена, для выявления взаимосвязи между стилями руководства и психоэмоциональными критериями, была выявлена положительная взаимосвязь демократического и авторитарного стилей руководства с критериями «Самочувствие», «Активность», «Настроение». между либеральным стилем руководства и САН была выявлена отрицательная взаимосвязь.

**Выводы.** Представлена характеристика стилей руководства инструкторов по плаванию, выявлено: преобладающим стилем руководства в физкультурно-оздоровительном комплексе «Восход» является коллегиальный/ демократический стиль руководства. Данный стиль предусматривает предоставление свободы деятельности подчиненных под контролем инструктора по плаванию. Реже всего в ФОКе, в котором проводилось исследование среди 10 инструкторов по плаванию, встречается либеральный.

Установлена взаимосвязь стилей руководства и психоэмоционального состояния. Следовательно, можно сделать вывод о том, что стили руководства сильно влияют на самочувствие, активность, настроение занимающихся после занятий. Также на психоэмоциональное состояние занимающихся 12 лет в физкультурно-оздоровительном комплексе «Восход» благоприятно влияет педагогический подход инструкторов по плаванию с демократическим и авторитарным стилем руководства. Либеральный же напротив – неблагоприятно.

**Заключение.** Выяснив особенности сочетания элементов различных стилей у тренеров спортивной организации и влияния их на состояние занимающихся подчеркнем, при **авторитарном стиле** руководства ребенок не имеет право выбора, не может объяснить свою точку зрения, не может подойти к тренировочному процессу с творческой стороны. Ребенок постоянно находится в напряжении, бывает, что даже в страхе. Группа занимающихся не сможет быть сплоченной. Главными способами влияния педагога считаются приказ, наставление либо постановление.

**При демократическом** стиле руководства ребёнок с интересом ходит на занятия. У ребёнка есть возможность проявить собственную инициативу в тренировочном процессе. Ребёнок спокойно выполняет конкретные задачи тренера. У ребенка есть различные пути решения той или иной проблемы, так как тренер дает такую возможность. Ребенок чувствует себя на занятии комфортно. Он прислушивается к советам и рекомендациям тренера, так как чувствуют доверие к взрослому. В группе присутствует сплоченность, творческая активность, самодисциплина. Для педагога значима не только успеваемость учеников, но и их индивидуальные свойства. Главными способами влияния считаются желание к тренировочной работе, просьба, совет.

**При либеральном** стиле руководства – ребенок не видит тренера во взрослом человеке. Он понимает, что его вопросы, проблемы и другие подобные моменты не интересны тренеру. Ребёнок понимает, что тренером можно манипулировать, благодаря его «мягкому» характеру. В поступках подобного педагога выражается неуверенность, нередкие раскачивания. Также ребенок

понимает, что достичь высоких целей вряд ли сможет, так как тренер не охотно решает данную задачу.

Таким образом, можно предположить, в спортивной организации сложились благоприятные условия для проведения учебно-тренировочного процесса с юными пловцами.

### Литература

1. Аллахвердян, А.Г. Стиль руководства как детерминанта деятельности малой научной группы: Автореферат диссертации кандидата психологических наук: издательство, М., 1993. - 53 с.

2. Байбородова, Л.В., Методология и методы научного исследования.: учебное пособие. / Байбородова, Л.В., Чернявская – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2014. – С. 102-167.

3. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с, ил. ISBN 5-278-00707-9

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Российский спорт, 2009-328 с.: ил.

5. Журавлев, А.Л. Стиль и эффективность руководства производственным коллективом: Автореф. дисс...канд. психол. наук. - М.:1976. – 22 с.

6. Журавлев. А.Л. Психология совместной деятельности. - М.: Институт психологии РАН, 2012. - 55 с.

7. Ильин, Е.П. Психология спорта СПб.: Питер, 2017. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»). - С. 46 – 47.

8. Ильин, Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - С. 216 – 220.

*Фомина Анна Вячеславовна, студентка 4 курса кафедры Теория и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, anna3fomina@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Табакова Елена Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры Теория и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, Helena-avril@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

### *INFLUENCE OF THE MANAGEMENT STYLE OF A FOK COACH-INSTRUCTOR ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF 12 YEAR OLD SWIMMERS*

*Fomina Anna Vyacheslavovna, 4th year student of the department of Theory and Methods of sports and synchronized swimming, aqua aerobics, diving and water polo, anna3fomina@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Tabakova Elena Anatolyevna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Sports and Synchronized Swimming, Aqua Aerobics, Diving and Water Polo, Helena-avril@mail.ru Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK"*

*Abstract. The article discusses a topic that is of interest to specialists who devote their lives to sports, coaching, mentoring, as well as to parents of young athletes. Attention is paid and a*

*description is given to the three leadership styles most often found in sports, their relationship with the psycho-emotional state of young swimmers 12 years old is established.*

*Keywords: swimming, leadership styles, childhood psychology, athlete's condition*

#### *References*

- 1. Allaxverdyan, A.G. Stil` rukovodstva kak determinanta deyatel`nosti maloj nauchnoj gruppy` : Avtoreferat dissertacii kandidata psixologicheskix nauk: izdatel`stvo, M., 1993. - 53 s.*
- 2. Bajborodova, L.V., Metodologiya i metody` nauchnogo issledovaniya.: uchebnoe posobie. / Bajborodova, L.V., Chernyavskaya – Yaroslavl` : RIO YaGPU, 2014. – S. 102-167.*
- 3. Bulgakova N.Zh. Plavanie. Uchebnik dlya vuzov / Pod obshh. red. N.Zh. Bulgakovoj. – M.: Fizkul`tura i sport, 2001. – 400 s, il. ISBN 5-278-00707-9*
- 4. Gorbunov G.D. Psixopedagogika sporta. - M.: Rossijskij sport, 2009- 328 s.: il.*
- 5. Zhuravlev A.L. Stil` i e`ffektivnost` rukovodstva proizvodstvenny`m kollektivom: Avtoref.diss.kand.psixol.nauk.M., 1976. – 22 s.*
- 6. Zhuravlev A.L. Psixologiya sovmestnoj deyatel`nosti. - M.: Institut psixologii RAN, 2012- 55 s.*
- 7. Il'in E.P. Psixologiya sporta SPb.: Piter, 2017. – 352 s.: il. – (Seriya «Mastera psixologii»). S.46-47*
- 8. Il'in E.P. Psixologiya sporta. - SPb.: Piter, 2008. - S.216-220*

УДК 796.06/351.83

## **ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Фролова Е.К., Бариеникова Е.Е.

***Аннотация.** В данной теме исследуется правовое обеспечение профессионального развития государственных и муниципальных служащих в сфере физической культуры и спорта. Рассматриваются законы и постановления, которые устанавливают требования к профессиональной переподготовке, повышению квалификации и стажировке служащих.*

***Ключевые слова:** государственное управление, государственный гражданский служащий в сфере физической культуры и спорта, профессиональная подготовка, профессиональное развитие*

В настоящее время основным направлением реализации административной реформы в сфере государственной гражданской и муниципальной службы следует признать развитие профессионального образования государственных гражданских и муниципальных служащих, поскольку для эффективного выполнения своих должностных обязанностей служащие должны не только обладать необходимыми профессиональными знаниями и навыками, но и постоянно их совершенствовать с учетом изменений законодательной базы и развития социальных процессов.

Государственное управление представляет собой деятельность органов государственной власти, а также их представителей, направленную на практическое

воплощение установленной политической стратегии, сформированной на основе соответствующих процессов принятия политических решений.

Глазунова Н.И. рассматривает государственное управление как «целенаправленное организующее-регулирующее воздействие государства на общественные процессы, отношения и деятельность людей» [1]. Рой О.М. даёт такое определение: «Государственное управление – это процесс регулирования отношений внутри государства посредством распределения сфер влияния между основными территориальными уровнями и ветвями власти» [2]. Купряшин Г.Л. определяет: «Государственное управление – это деятельность по реализации законодательных, судебных, исполнительных и иных властных полномочий с целью выполнения их функций как в обществе в целом, так и в отдельных его частях» [3].

Государственные служащие в сфере физической культуры и спорта – это работники государственных организаций, занимающиеся различными задачами в сфере физической культуры и спорта. Государственные служащие так же занимаются контролем соответствия спортивных учреждений правилам и стандартам, реализацией спортивных программ и обеспечением безопасности и здоровья спортсменов. Они обязаны соблюдать законы и правила, поддерживать и развивать спортивные мероприятия, организовывать соревнования и тренировки, изучать анализ статистики в сфере спорта и управлять бюджетом.

Профессиональное развитие государственных служащих в сфере физической культуры и спорта является очень значимым. В данной области служащие имеют значительную роль в обеспечении здорового образа жизни, физического развития и спортивной активности населения. Профессиональное развитие служащих содержит в себе постоянное повышение уровня знаний и навыков в области физической культуры и спорта. Это может включать участие в специализированных тренингах, семинарах, конференциях и курсах, посвященных разным аспектам физической активности, тренировке, спортивному менеджменту. Кроме того, государственные служащие должны быть в курсе последних тенденций и научных исследований в области физического развития и спорта. Это помогает им предоставлять качественные услуги, разрабатывать и внедрять новые программы и мероприятия, а также улучшать общее качество физической активности и спортивных событий.

Профессиональное обеспечение государственных служащих осуществляется через ряд нормативных актов: указы Президента Российской Федерации, постановления Правительства Российской Федерации. Данные документы устанавливают основные принципы для профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации государственных служащих. Среди нормативных актов особое внимание уделяется следующим:

1. Федеральный закон Российской Федерации №58-ФЗ от 27 мая 2003 года, "О системе государственной службы Российской Федерации".

2. Указ Президента Российской Федерации №1474 от 28 декабря 2006 года, "О дополнительном профессиональном образовании государственных гражданских служащих Российской Федерации".

3. Постановление Правительства Российской Федерации №362 от 6 мая 2008 года, "Об утверждении государственных требований к профессиональной переподготовке, повышению квалификации и стажировке федеральных государственных гражданских служащих Российской Федерации".

Федеральным законом №79-ФЗ от 27 июля 2004 года "О государственной гражданской службе Российской Федерации", устанавливается принцип профессионализма и компетентности, как фундаментальный принцип организации и функционирования государственной службы. Данный Федеральный Закон важен для государственных служащих в сфере физической культуры и спорта по следующим причинам:

1. Определение прав и обязанностей. Включает в себя обязательства по исполнению своих должностных обязанностей, соблюдение законов и нормативно-правовых актов, а также соблюдение этнических норм и профессиональных правил.

2. Регулирование системы карьерного роста. Закон устанавливает правила оценки профессиональных качеств и карьерного роста государственных служащих в сфере ФКиС.

3. Профессиональное развитие и повышение квалификации. Закон поддерживает профессиональное развитие, предоставляя возможности для повышения квалификации, обучения и развития навыков, для эффективного выполнения должностных обязанностей.

Федеральный закон №273 "Об образовании в Российской Федерации" является одним из основных законодательных актов, регулирующих систему образования в стране. Статья 76 данного закона устанавливает требования к содержанию образования и государственному образовательному стандарту, ставит задачу обеспечения качественного образования, а так же устанавливает периодичный пересмотр и актуализацию государственного образовательного стандарта. Данная статья определяет, что государственные служащие в сфере физической культуры и спорта должны иметь соответствующие образование в своей области. Это означает, что для занимаемой должности требуется определенный уровень подготовки и знаний. Так же в статье говорится об определении стандартов профессиональности государственных служащих сфере ФКиС, что важно для обеспечения качества и эффективности работы, а также для защиты прав и интересов специалистов данной области. В целом, статья 76 полезна для государственных служащих в сфере физической культуры и спорта, так какова устанавливает стандарты квалификаций, права и обязанности, а также возможности для профессионального и научного развития.

В соответствии с пунктом 7 части 1 статьи 11 Федерального закона "О муниципальной службе в Российской Федерации" от 2 марта 2007 года №25-ФЗ, муниципальные служащие обладают правом на повышение своей квалификации согласно муниципальным законодательным актам. Повышение осуществляется за счет средств местного бюджета, то есть, финансирование для обучения служащих осуществляется из местных финансовых источников. Исходя из этого в регионе должны быть решены вопросы, обеспечивающие как муниципальному, так и

государственному служащему его право на повышение квалификации. А именно, периодичность повышения квалификации, формы и порядок обучения, выполнение минимальных государственных и муниципальных стандартов в данной области, нормирования расходов на повышение квалификации и другие вопросы, обеспечивающие правовые гарантии в реализации данного права. Обязанности повышения квалификации государственных и муниципальных служащих регламентированы правовыми актами и относятся к расходным обязательствам федерального, регионального и местного бюджетов. Поэтому при формировании бюджетов всех уровней в них включаются определённые выделенные средства на исполнение данной обязанности.

Помимо того, что государственный и муниципальный служащий имеет право на получение дополнительного профессионального образования, за ним законодательно закрепляется обязанность поддерживать уровень квалификации, необходимый для надлежащего исполнения должностных обязанностей. Это предполагает не только формирование заказа на профессиональное развитие государственных и муниципальных служащих, но и постоянное самообразование как обязанность самих государственных и муниципальных служащих, изучение ими новых форм, методов и технологий государственного и муниципального управления, которые будут обеспечивать высокую эффективность осуществления должностных обязанностей.

Изучая источники и вышеуказанные правовые акты о профессиональном развитии государственных служащих в сфере физической культуры и спорта можно выделить несколько проблем:

1. Нехватка предложений на образовательном рынке качественной профессиональной переподготовки, что может привести к потере талантливых специалистов.

2. Отсутствие современного оборудования и инфраструктуры, что ограничивает возможность развития и улучшения услуг граждан.

3. Недостаточная мотивация государственных служащих, что приводит к низкому уровню продуктивности.

Исходя из этих проблем, которые были выделены и, анализируя программу профессионального развития государственных служащих в сфере физической культуры и спорта, можно говорить о следующих перспективах:

1. Высокий уровень мотивации, который поможет повысить работоспособность специалистов;

2. Профессиональная переподготовка и развитие кадров: Создание и совершенствование системы профессионального развития, для повышения квалификации и осведомленности новых методов и тенденций;

3. Сотрудничество с частными компаниями, что способствует укреплению партнерства с частными компаниями и некоммерческими организациями для создания возможности обеспечить дополнительные ресурсы для развития физической культуры и спорта.

Таким образом, совершенствование системы профессионального развития муниципальных служащих является важной задачей. Для успешного решения

этой задачи необходимо разработать комплексную стратегию, разработать индивидуальные планы развития, осуществлять контроль и оценку результатов обучения, а также создать благоприятную организационную среду. Только в таком случае можно достичь эффективного профессионального развития муниципальных служащих и повысить уровень организации работы.

### Литература

1. Глазунова Н.И. Система государственного управления: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. С. 13
2. Рой О.М. Система государственного и муниципального управления. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006.
3. Государственное управление: основы теории и организации. Учебник / Под. ред. В.А. Козбаненко. М.: «Статут», 2000. С. 64
4. Катаева Л.И., Полозова Т.А. Проблема профессионального и личностного самоопределения в контексте профессионального саморазвития и самосовершенствования: Лекция. – М: Изд-во РАГС, 2006. С. 36
5. Федеральный закон от 27.07.2004 № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации» // СПС Консультант Плюс.

*Фролова Екатерина Кирилловна, студентка кафедры государственного управления и молодежной политики, garankina02@inbox.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Бареникова Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры государственного управления и молодежной политики, barikkat@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### LEGAL SUPPORT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STATE AND MUNICIPAL EMPLOYEES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Frolova Ekaterina, student of the Department of Public Administration and Youth Policy garankina02@inbox.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Barienikova Ekaterina, Senior Lecturer of the Department of Public Administration and Youth Policy, barikkat@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This topic examines the legal support of professional development of state and municipal employees in the field of physical culture and sports. Laws and regulations that establish requirements for professional retraining, advanced training and internship of employees are considered.*

*Keywords: public administration, public civil servant in the field of physical culture and sports, professional training, professional development*

### References

1. Glazunova N.I. System of public administration: Textbook for universities. Moscow: UNITY-DANA, 2002. p. 13

2. Roy O.M. *The system of state and municipal management. 2nd ed.* – St. Petersburg: St. Petersburg, 2006.
3. *Public administration: fundamentals of theory and organization. Textbook / Edited by V.A. Kozbanenko.* М.: "Statute", 2000. p. 64
4. Kataeva L.I., Polozova T.A. *The problem of professional and personal self-determination in the context of professional self-development and self-improvement: Lecture.* - Moscow: RAGS Publishing House, 2006. p. 36
5. Federal Law No. 79-FZ of 27.07.2004 "On the State Civil Service of the Russian Federation" // SPS Consultant Plus.

УДК 796

## МОЛОДЁЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ТЕХНОЛОГИЙ

Хуснутдинов Д.Г., Улитин Е.В.

***Аннотация.** Цифровые технологии зачастую приводят к снижению естественной двигательной активности подрастающего поколения. Так, в наше время значительная часть свободного времени молодых людей проводится за просмотром цифровых экранов – будь то смартфоны, планшеты, ноутбуки или телевизоры. Постоянный сидячий образ жизни и малоподвижный досуг способствуют развитию так называемой "цифровой гиподинамии". Такие факторы как постоянное сравнение себя с другими, ФОМО-синдром, кибертроллинг и буллинг могут привести к тревожности, депрессии и стрессам у подрастающего поколения. Таким образом, цифровые риски часто нивелируют позитивное влияние современных технологий и заслуживают пристального внимания с целью обеспечения гармоничного развития молодежи.*

***Ключевые слова:** молодежь, здоровый образ жизни, информатизация, цифровые технологии, физическая активность, питание, психологическое благополучие, социальные сети, образовательные программы, критическое мышление*

В нынешнюю эпоху всепронизывающей цифровизации и распространения информационных технологий, оказывающих масштабное воздействие на все стороны существования человечества, включая здоровье и стили поведения молодого поколения, несмотря на очевидные преимущества в виде упрощенного доступа к знаниям через глобальную сеть, виртуальная реальность цифрового мира также создает сложный комплекс вызовов для поддержания здорового образа жизни растущих поколений людей.

Одной из ключевых проблем современного общества является постоянно углубляющееся снижение уровня двигательной активности среди молодых граждан. С каждым годом увеличивается время, которое значительная доля молодых людей проводит за пассивным наблюдением за экранами цифровых устройств, таких как смартфоны, планшеты и персональные компьютеры. Это неизбежно стимулирует развитие гиподинамии – состояния хронической недостаточности физических нагрузок, необходимых организму. В

долгосрочной перспективе гиподинамия приводит к увеличению рисков таких широко распространенных заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые расстройства и сахарный диабет 2 типа, требующих постоянного лечения и ухудшающих качество жизни.

В нынешнем техногенном мире, где цифровые и информационные технологии, а также глобализационные процессы играют решающую роль во всех сферах человеческой деятельности, всемирная паутина становится фундаментальным источником знаний и ресурсов для тех, кто стремится к активному и здоровому образу жизни путем самостоятельных физических упражнений. В огромном объеме информации, представленной в Интернете, можно найти данные анатомии и физиологии человеческого организма, основы медицины, гигиены и правильного питания, необходимые для поддержания крепкого физического и психического здоровья. Более того, в сети Интернет представлены тысячи разнообразных комплексов физических упражнений и целые тренировочные курсы, тонко адаптированные под индивидуальные возможности и цели каждого человека. Это делает глобальную информационную сеть ценнейшим инструментом самомотивации и самообразования в области здорового образа жизни, позволяя каждому выбрать наиболее эффективный индивидуальный путь достижения физического совершенства и пожизненного благополучия [4, с. 448].

В нынешнюю эпоху футурологических технологических прорывов и стремительного проникновения глобальных информационно-коммуникационных сетей во все сферы человеческой деятельности, привычки и предпочтения молодого поколения в области питания подвергаются глобальным трансформациям и метаморфозам. С одной стороны, беспрецедентный масштабный доступ к колоссальным информационным ресурсам всемирной глобальной паутины позволяет современной молодёжи существенно расширять и углублять свои познания в сфере научно обоснованных принципов здорового и сбалансированного питания, соответствующего последним достижениям медицинской науки. В то же время, гигантские транснациональные корпорации пищевой индустрии активно задействуют цифровое информационное пространство для целенаправленного воздействия агрессивных маркетинговых стратегий и масштабных рекламных кампаний на подрастающее поколение, зачастую пропагандируя и продвигая продовольственные товары с чрезмерным содержанием сахара, соли, транс-жиров и других потенциально вредных для здоровья ингредиентов. Это может способствовать формированию искажённого восприятия здорового питания у молодых людей и закреплению вредных привычек в сфере потребления пищи, что, в свою очередь, может негативно отразиться на их долгосрочном здоровье и благополучии. Таким образом, цифровая среда активно трансформирует пищевые предпочтения молодого поколения, создавая возможности расширения их научных знаний в области рационального питания, но и риски формирования деструктивных тенденций под воздействием агрессивного маркетинга нездоровой пищи. Это ставит

необходимость сбалансированного использования потенциала цифровых технологий для эффективного просвещения подрастающего поколения в сфере здорового образа жизни [3, с. 240].

Эпоха цифровой революции, характеризующаяся всеобъемлющей дигитализацией всех сфер человеческой жизни и деятельности, оказывает мощное влияние на психическое состояние подрастающего поколения. С одной стороны, социальные медиа и онлайн-сообщества предоставляют молодежи уникальную возможность поддерживать глобальную межличностную коммуникацию и взаимодействие, независимо от физической удаленности пользователей.

В то же время, в недрах цифрового информационного пространства скрываются серьезные угрозы психическому здоровью молодых людей в виде хронического стресса, тревожности, депрессии и других расстройств, которые могут быть спровоцированы постоянным сопоставлением собственной жизни с идеализированными образами, демонстрируемыми другими пользователями в социальных сетях, а также явлениями кибер-буллинга и информационной перегрузки.

Интернет-ресурсы, направленные на продвижение здорового образа жизни, условно можно разделить на две большие категории. К первой относятся цифровые платформы и сервисы, ориентированные на индивидуальные онлайн-тренировки, видео-уроки фитнеса и йоги, а также виртуальные тренажерные залы. Вторая группа включает научно-популярные информационные порталы и платформы, предоставляющие обширные материалы по вопросам здорового питания, полезным привычкам, факторам психофизического благополучия и долголетия. Сюда относятся передовые инновационные цифровые платформы, вобравшие в себя гигабайты данных о разнообразных физических упражнениях со всего мира. Эти обширные базы включают подробнейшие инструкции и руководства к выполнению упражнений в самых разнообразных мультимедийных форматах – от объемных энциклопедических текстовых описаний до интерактивных видеоконтентов и поразительных по реалистичности анимированных демонстраций, наглядно демонстрирующих корректную технику выполнения физических нагрузок и способы их индивидуальной корректировки.

Также к этой передовой категории ресурсов относятся цифровые сервисы новейшего поколения, предоставляющие пользователям мощнейшие инструменты для индивидуального моделирования и мониторинга рационов питания. Технологии таких сервисов позволяют не только детально контролировать потребление калорий, макро- и микронутриентов, но и отслеживать личные достижения и прогресс на основе обширных аналитических данных.

Доступ к подобным высокотехнологичным ресурсам обеспечивается через самые современные интерактивные устройства - от смартфонов и планшетов до носимых суперкомпьютеров в форме умных часов и высокопроизводительных фитнес-трекеров, ставших элементом техногенной дополненной реальности нашего цифрового мира [1, с. 185].

В текущую эпоху стремительных научно-технологических преобразований и формирования всеохватывающей глобальной цифровой среды, растущее поколение одновременно сталкивается с масштабными возможностями и новыми вызовами в аспекте поддержания оптимального уровня психофизического здоровья и благополучия на фоне динамичных социально-цивилизационных трансформаций.

Понятие здоровья носит комплексный характер и охватывает не только соматическое состояние организма, но также психическое благополучие, эмоциональное самочувствие и удовлетворённость качеством межличностного взаимодействия. В нынешних реалиях незримо возрастает значимость формирования у молодого поколения умений гармонично сочетать регулярные физические нагрузки и спортивную активность с повседневными обязанностями на основе целенаправленного использования современных информационных ресурсов и технологий для разработки рациональных моделей сбалансированного питания [6, с. 773].

При этом к цифровым инструментам следует относиться с осознанным и критическим подходом, направляя их потенциал на укрепление здоровья и предотвращение возможных негативных последствий их использования. Образовательные и воспитательные учреждения, а также родители способны сыграть доминирующую роль в стимулировании здорового образа жизни подрастающего поколения посредством комплексных просветительских программ и демонстрации личного примера активного стиля поведения и конструктивного отношения к цифровым технологиям.

В современный период гипертрофированного потока цифровой информации и взрывного распространения социальных медиа исключительно важно целенаправленно формировать навыки критического мышления и тщательного анализа реальности среди молодого поколения. Это в первую очередь касается способности осознанно воспринимать влияние подобных интернет-ресурсов на взаимодействие с окружающим миром, взаимодействия с другими людьми, принятие ответственных решений, касающихся заботы о здоровье и благополучии.

Организация площадок для открытого всестороннего обсуждения актуальных проблем и перспектив, связанных с постоянным цифровым взаимодействием, а также формирование осознанного и ответственного подхода молодежи к использованию цифровых технологий может позитивно сказаться на формировании более гармоничного и сбалансированного образа жизни растущих поколений [2, с. 96].

В текущей динамичной реальности молодое поколение обладает уникальным шансом плодотворного задействования инновационных цифровых ресурсов и инструментов для повышения уровня физического и психического здоровья, благополучия и качества жизни. Широкий спектр ресурсов, начиная от специализированных приложений и заканчивая образовательными платформами, даёт возможность поддерживать активный образ жизни,

заниматься самосовершенствованием и личностным ростом. При этом крайне важно осознавать, что принимаемые сегодня шаги по укреплению здоровья и формированию здоровых привычек послужат инвестицией в счастливое и продуктивное будущее.

### Литература

1. Низаметдинова З. Х. Цифровые технологии в спорте: монография / З. Х. Низаметдинова, А. Е. Матвеев. – Москва: Русайнс, 2023. – 185 с.
2. Аницоева Л. К. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях: учебное пособие / Л. К. Аницоева, М. Л. Ковалева, О. В. Орлова, С. Г. Абольянина. – Москва: Русайнс, 2024. – 96 с.
3. Ериков В. М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / В. М. Ериков. – Москва: Русайнс, 2021. – 240 с.
4. Боровец Е. Н. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Е. Н. Боровец, Р. И. Айзман. – Москва: КноРус, 2024. – 448 с.
5. Улитин, Е. В. Трудовые отношения в спорте / Е. В. Улитин, А. А. Казаков // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Челябинск, 26 апреля 2018 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2018. – С. 151.
6. Штейнбах В.Л. Энциклопедия отечественного спорта: Энциклопедия / В.Л. Штейнбах; под. ред. О.В. Матицина – Москва: Спорт, 2022. – 773 с.

*Хуснутдинов Данил Газизович, магистр 1 курса кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин, kfizvugavm@inbox.ru, Россия, Троицк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-уральский государственный аграрный университет»*

*Улитин Егор Вячеславович, научный руководитель, к.т.н., доцент кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин, Egorulitin@inbox.ru, Россия, Троицк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-уральский государственный аграрный университет»*

### YOUTH AND A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN CONDITIONS OF INFORMATIZATION AND TECHNOLOGY

*Khusnutdinov Danil Gazizovich, 1st year Master of the Department of Pedagogy and Socio-Economic Disciplines, kfizvugavm@inbox.ru, Troitsk, Russia, Federal state budgetary educational institution of higher education "South ural state agrarian university"*

*Ulitin Egor Vyacheslavovich, scientific supervisor, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Socio-Economic Disciplines, Egorulitin@inbox.ru, Russia, Troitsk, Federal state budgetary educational institution of higher education "South ural state agrarian university"*

*Abstcact. Digital technologies often lead to a decrease in the natural motor activity of the younger generation. So, nowadays, a significant part of young people's free time is spent watching digital screens – whether they are smartphones, tablets, laptops or televisions. Constant sedentary lifestyle and sedentary leisure contribute to the development of the so-called "digital inactivity". Factors such as constant self-comparison with others, FOMO syndrome, cyber-trolling and bullying*

can lead to anxiety, depression and stress in the younger generation. Thus, digital risks often offset the positive impact of modern technologies and deserve close attention in order to ensure the harmonious development of young people.

*Keywords:* youth, healthy lifestyle, informatization, digital technologies, physical activity, nutrition, psychological well-being, social networks, educational programs, critical thinking

#### References

1. Nizametdinova Z. X. *Cifrovyye tekhnologii v sporte: monografiya* / Z. X. Nizametdinova, A. E. Matveev. – Moskva: Rusajns, 2023. – 185 s.

2. Aniczoeva L. K. *Zdorovyj obraz zhizni studentov v sovremennyx usloviyax: uchebnoe posobie* / L. K. Aniczoeva, M. L. Kovaleva, O. V. Orlova, S. G. Abol'yanina. – Moskva: Rusajns, 2024. – 96 s.

3. Erikov V. M. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom mire: sbornik statej* / V. M. Erikov. – Moskva: Rusajns, 2021. – 240 s.

4. Borovecz E. N. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie* / E. N. Borovecz, R. I. Ajzman. – Moskva: KnoRus, 2024. – 448 s.

5. Ulitin, E. V. *Trudovye otnosheniya v sporte* / E. V. Ulitin, A. A. Kazakov // Aktual'nyye problemy pravovogo regulirovaniya sportivnyx pravootnoshenij : materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Chelyabinsk, 26 aprelya 2018 goda. – Chelyabinsk: Ural'skaya Akademiya, 2018. – S. 151.

6. Shtejnbax V.L. *E`nciklopediya otechestvennogo sporta: E`nciklopediya* / V.L. Shtejnbax; pod. red. O.V. Maticina – Moskva: Sport, 2022. – 773 s.

УДК 796.42

## ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В СОСТОЯНИИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Цовбун Д.М., Гридасова Е.Я.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы саморегуляции спортсменов высокой квалификации в состоянии перетренированности. Анкетирование помогло определить наличие недостаточного внимания к приемам саморегуляции и аутогенной тренировки. Был разработан, опробован в ходе эксперимента и предложен к дальнейшему применению комплекс приемов, способствующих помощи в освоении саморегуляции в состоянии перетренированности.

**Ключевые слова:** легкоатлеты высокой квалификации, комплекс приемов саморегуляции, психологические проблемы, состояние перетренированности

Состояние перетренированности спортсмена в практике довольно распространенная проблема. Такое состояние очень часто приводит к возникновению проблем в тренировочном процесс, в спортивной деятельности. И, часто приводит к завершению спортивной карьеры на пике спортивной формы [2, 4].

Состояние перетренированности крайне неприятно, и не желательно, но так или иначе каждый легкоатлет высокой квалификации проходит через эти проблемы. Такое состояние тесно связано с развитием волевых качеств спортсмена [1, 4].

Период времени нахождения в состоянии перетренированности индивидуален. Как только спортсмен и тренер находят пути, мотивирующие выполнять тренировочные задачи, спортсмен преодолевает состояние перетренированности и получает долгожданный результат, что и есть самый большой и важный стимул продолжать спортивную карьеру. Но пока нет “сдвига” очень важно работать над своим психологическим состоянием, также над анализом и исправлением допущенных ошибок в тренировочном процессе, которые и могли привести в данное состояние, а также к различной степени травм [1, 3].

В связи с этим исследование приемов и методов саморегуляции в состоянии перетренированности важны для изучения каждому спортсмену, так как они могут помочь ему в случае чрезмерного психического напряжения, которое в значительной мере может снизить эффективность спортивной деятельности, привести к её дисбалансу, в результате чего, это может привести к плохим, что сопровождается потерей уверенности в себе и депрессии.

**Цель исследования.** Разработать комплекс приемов саморегуляции, направленный на решение психологических проблем легкоатлетов высокой квалификации в состоянии перетренированности.

**Объект исследования.** Состояние перетренированности легкоатлетов высокой квалификации.

**Предмет исследования.** Приемы саморегуляции легкоатлетов высокой квалификации в состоянии перетренированности.

**Гипотеза исследования** заключается предположение о том, что разработанная методика саморегуляции легкоатлетов высокой квалификации будет способствовать решению психологических проблем, возникающих в состоянии перетренированности.

#### **Задачи исследования:**

1. Исследование структуры и содержания саморегуляции легкоатлетов высокой квалификации, реализации аутогенной тренировки в данном процессе.
2. Выявление психологических проблем легкоатлетов высокой квалификации в состоянии перетренированности.
3. Оценка эффективности комплекса приемов саморегуляции, направленных на решение психологических проблем легкоатлетов в состоянии перетренированности.

Для понимания психологического состояния спортсменов и выявления уровня знаний о приемах саморегуляции было проведено анкетирование. Результаты анкетирования показали, что большая часть спортсменов

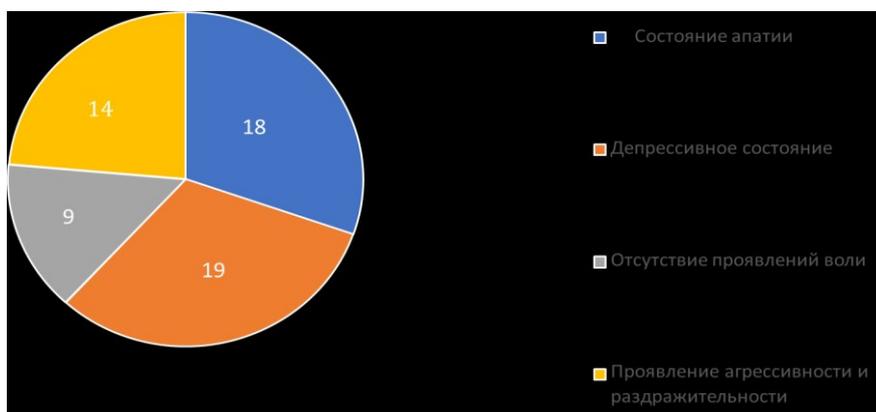
занимаются данным видом благодаря наставлению родственников, что говорит о внутрисемейной поддержке спортсмена.

Уровень комфорта в тренировочной группе, нахождение общего языка с другими спортсменами и с тренером, а также уровень доверия тренеру преимущественно полный, но мнение опрошенных о том, как много времени тренер уделяет личному общению, разошлись 50/50 на много и мало. Большая часть спортсменов имеют опыт тренировок до 10 лет занимающиеся более 5 раз в неделю.

Выявлены основные психологические проблемы легкоатлетов высокой квалификации в состоянии перетренированности. Больше количество опрошенных отметили наличие состояния апатии и депрессивного состояния - 18 и 19 соответственно. Проявление агрессивности и раздражительности отметил 14 спортсменов и отсутствие проявлений воли – 9 (рис. 1).

Исходя из данной информации, мы составили комплекс упражнений, который, должен научить спортсменов чувствовать свое физическое и психологическое состояние, понимать и использовать методы саморегуляции, которые помогут ему быстрее выходить из состояния перетренированности.

Упражнения, входящие в комплекс, были направлены на мышечное расслабление (что и подразумевает один из эффектов саморегуляции), на концентрацию внимания на самом себе, что позволяет не думать и не вспоминать о проблеме перетренированности.



**Рисунок 1 – Результаты анкетирования легкоатлетов высокой квалификации до эксперимента**

Разработанный комплекс для легкоатлетов высокой квалификации, находящихся в состоянии перетренированности, применялся в течении трех месяцев и состоял из следующих приемов саморегуляции:

- аутогенной тренировки;
- упражнения самовнушения;
- просмотр мотивирующих фильмов;
- дневник самоконтроля.

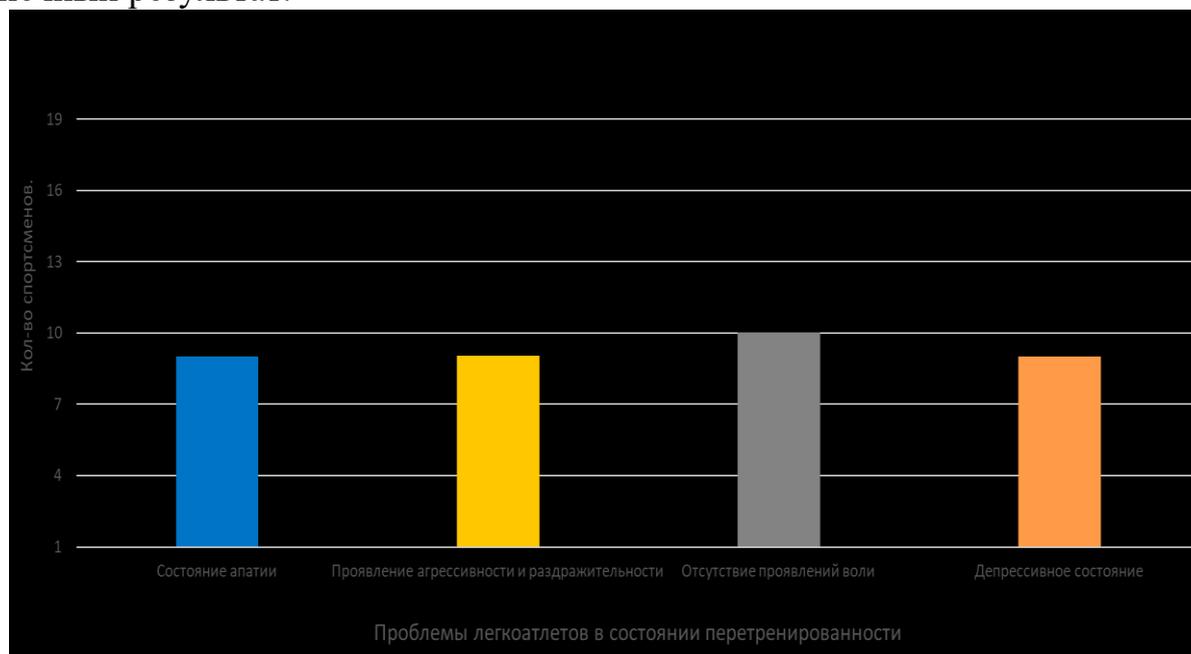
Выполнение этих упражнений способствовало четкому анализу состояния организма спортсмена после перенесенных нагрузок и повышению мотивации путем самовнушения и просмотра мотивирующего видео материала.

После применения комплекса приемов саморегуляции было проведено повторное тестирование. Сравнение результаты анкетирования указывают на качественные изменения проблем легкоатлетов высокой квалификации. Так, по сравнению с констатирующим этапом, значительно улучшились показатели таких проблем как апатия и депрессивное состояние – 18 человек на констатирующем и 9 человек – на итоговом; 19 человек на констатирующем и 9 – на итоговом (рис. 2).

Также, изменились волевые показатели: на итоговом возросли до 10 человек. Уменьшились проблемы в проявлениях агрессивности, раздражительности, обидчивости спортсменов (14 чел. – на констатирующем этапе, 9 – на итоговом).

В ходе работы на этапах имели место следующие познавательные действия спортсменов: анализ, планирование, моделирование, рефлексия, самовнушение.

Исходя из опыта тренировок, просмотра фильмов с участием именитых спортсменов, можно определить те самые слабые места психологии, а также в тренировочной подготовке, прорабатывание которых благоприятно влияет на конечный результат.



**Рисунок 2 – Результаты анкетирования легкоатлетов высокой квалификации на итоговом этапе эксперимента**

Представленные выше положения позволяют утверждать, что предлагаемые методические рекомендации по саморегуляции для спортсменов помогают решать задачу выхода из состояния перетренированности.

#### **Выводы:**

1. Подбор методов и средств для саморегуляции должны быть прямо ориентированы на личные качества спортсменов. Кроме этого, целесообразно вести постоянную работу по созданию комплексов упражнений, направленных

на овладение знаниями саморегуляции, для дальнейшего применения в тренировочном процессе.

2. Особенностью предложенной методики явилось использование упражнений, направленных на восстановление системы саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенных в результате стрессового воздействия: аутогенной тренировки, упражнения самовнушения, просмотр мотивирующих фильмов, дневник самоконтроля

3. Разработанный комплекс приемов саморегуляции способствует повышению самооценки и уверенности в себе, самостоятельности и увеличение мотивационной составляющей, увеличению заинтересованности к продолжению занятием спорта.

### Литература

1. Астапов В. М. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. 256
2. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
3. Лихи Роберт Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб.: Питер, 2018. – 368 с.
4. Энциклопедия спортивной психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement\\_sports](http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement_sports)

*Цовбун Дарья Михайловна Студентка 4 курс dashatsovbun@yandex.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина РФ, Россия, Москва, ул. Сиреневый бульвар 4, корп. 1*

*Гридадова Елена Яковлевна к.п.н., Доцент, доцент кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», РФ, 105122, г. Москва, ул. Сиреневый бульвар 4, корп. 1*

### *APPLICATION OF SELF-REGULATION TECHNIQUES TO SOLVING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS ARISING IN A STATE OF OVERTRAINING IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES*

*Tsovbun Daria Mikhailovna 4th year student dashatsovbun@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian university of sports "GTSOLIFK", Department of Theory and Methodology of Athletics named after. N. G Ozolina RF, 105122, Moscow, st. Sirenevy Boulevard 4, building 1*

*Gridasova Elena Yakovlevna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Athletics named after N.G. Ozolina Russia, Moscow, Russian university of sports "GTSOLIFK", RF, 105122, Moscow, st. Sirenevy Boulevard 4, building 1*

### *References*

1. *Astapov V. M. Trevoga i trevozhnost. SPb.: Piter, 2001. 256*
2. *Bagadirova S. K. Osnovy psixoregulyacii v sportivnoj deyatel'nosti: uchebnoe posobie / S.K. Bagadirova. – Majkop: Izd-vo «Magarin O. G.», 2015. – 148 s.*
3. *Lixi Robert Svoboda ot trevogi. Spravsya s trevogoj, пока она не raspravilas s tobog. – SPb.: Piter, 2018. – 368 s.*
4. *Enciklopediya sportivnoj psixologii [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: [http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement\\_sports](http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement_sports)*

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ ИГРЫ СИЛЬНЕЙШИХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Цянь Даомин, Барчукова Г.В.

***Аннотация.** В статье проведен анализ современной соревновательной деятельности сильнейших игроков в настольный теннис. Выявлены сильнейшие стороны и результативные технико-тактические приемы сильнейших игроков в настольный теннис мирового уровня, которые могут служить основой модельных характеристик и направлениями технико-тактической подготовки перспективных игроков в настольный теннис.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, результативность соревновательной деятельности, характеристика соревновательной деятельности, высококвалифицированные игроки в настольный теннис*

Анализ соревновательной деятельности в спорте всегда был и остается основным методом не только в разработке модельных характеристик ведущих спортсменов и команд, но и как способ оценки уровня спортивной подготовленности и способ управления подготовкой спортсменов к требованиям современной соревновательной деятельности. Поэтому вопросы оценки качества подготовки игрока в настольный теннис, успешности его соревновательной деятельности были и остаются среди важнейших задач спортивного совершенствования.

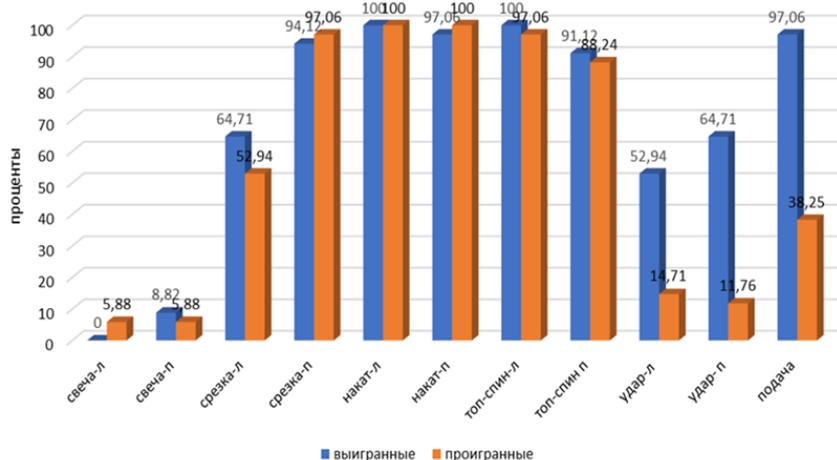
**Цель исследования** – на основе анализа соревновательной деятельности сильнейших мужчин – игроков в настольный теннис выявить наиболее результативные технико-тактические приемы игры.

**Методика и организация исследования.** С помощью стенографической записи, протоколирования, оценки результативности соревновательной деятельности и методов математико-статистической обработки данных было проанализировано 34 финальных и полуфинальных встречи 20 сильнейших мужчин, игроков в настольный теннис мирового уровня в спортивных сезонах с 2021 по 2023 гг.

**Результаты исследования.** Анализ игры сильнейших игроков в настольный теннис выявил, что практически все теннисисты имеют в своем арсенале определенный набор технико-тактических приемов, которые они используют в игре. Почти все игроки в настольный теннис применяют в игре быстрые накаты справа и слева – технические приемы, придающие мячу большую поступательную скорость и топ-спины справа и слева – технические приемы, придающие мячу большую вращательную (угловую) и меньшую поступательную скорость (рис. 1).

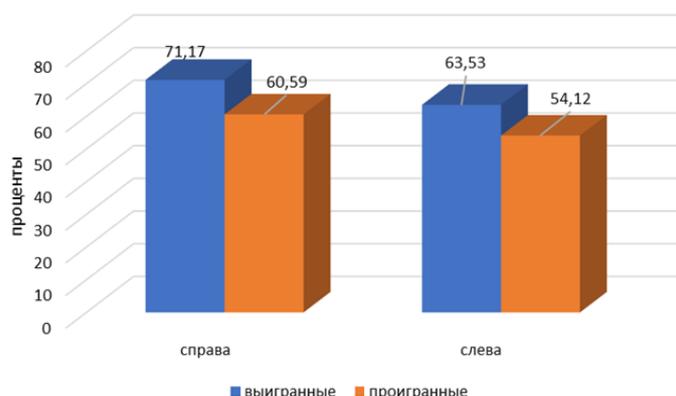
Установлено, что такое распределение арсенала технических приёмов в настольном теннисе обусловлено современной тактикой игры на мировой спортивной арене, где борьба идет за скорость и теннисист стремится выиграть очко более быстрым приемом, выполняя удары на ближней дистанции от стола, чтобы вынудить противника ошибиться за счет быстроты и неожиданности

игровых действий. Топ-спины теннисистами применяются чаще для начала атаки с неудобных мячей или при перехвате инициативы на средней и дальней дистанциях от стола. Завершающие удары так же используются сильнейшими теннисистами, однако противник не часто дает возможность для прямой открытой атаки с высоких мячей (рис. 1).



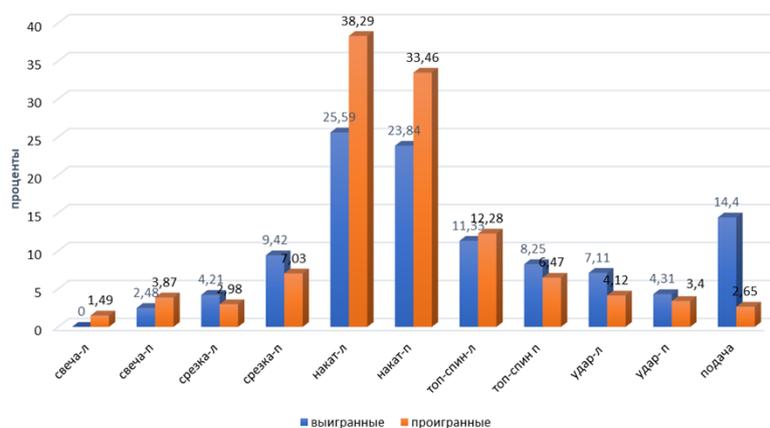
**Рисунок 1 – Результативность технико-тактических приемов сильнейших игроков в настольный теннис**

В результате проведенного исследования выявлено, что сильнейшие игроки в настольный теннис чаще выполняют удары справа от туловища, ладонной стороной ракетки и меньше слева – тыльной стороной ракетки (рис. 2). И хотя результативность технических приемов ладонной стороной ракетки несколько выше 71,17%, чем тыльной стороной ракетки – 68,53%, однако и проигрывают они при выполнении технико-тактических приемов справа чаще 60,59% чем слева – 54,12%. Это объясняется биомеханическими особенностями выполнения технических приёмов ладонной стороной ракетки, которые позволяют вкладывать большую мощность в движение в отличие от технических приёмов тыльной стороной ракетки, которые характеризуются неожиданностью и более коротким движением.



**Рисунок 2 – Сторонность применения результативных технико-тактических приемов сильнейшими игроками в настольный теннис мирового уровня**

Проведенный анализ вклада каждого технико-тактического приема в выигрыш и проигрыш очка выявил, что наиболее результативными техническими приемами, вносящими наибольший вклад в победу, являются быстрый накат слева – 25,59%, быстрый накат справа – 23,84% и подачи – 14,4% (рис. 3).



**Рисунок 3 – Соотношение результативности технико-тактических приемов сильнейших игроков в настольный теннис мирового уровня**

Так же хорошую результативность демонстрируют сильнейшие теннисисты мира при применении топ-спина слева 11,33%, срезки справа – 9,42%, топ-спина справа 8,25% и завершающего удара слева – 7,11%, что свидетельствует о достаточно широком арсенале игровых технико-тактических приемов. При этом следует отметить и высокий процент проигрыша очков осуществляется такими технико-тактическими приемами как быстрый накат слева – 38,29%, быстрый накат справа 33,46% и топ-спин слева – 12,28%.

В результате анализа соревновательной деятельности установлено, что у сильнейших теннисистов мира одним из самых эффективных технико-тактических приёмов является подача, где разница между выигрышем и проигрышем при ее применении составляет 11,75%. За встречу из 6-7 партий за счет сложной и неожиданной подачи сильнейшие теннисисты мирового уровня выигрывают от 2-3 до 7-9 очков, что свидетельствует не только о стратегической значимости подачи, но и ее высокой результативности.

Так же эффективными технико-тактическими приемами, при положительной разнице между выигранными и проигранными очками являются срезка слева, разница по сравнению с проигрышем составляет 1,23%, срезка справа – 2,39%, топ-спин справа – 1,78% и завершающие удары слева – 2,99% и справа – 0,71%.

При этом проигрышными являются наиболее часто используемые технико-тактические приемы быстрые накаты слева – 12,7% и справа – 9,62% и топ-спин слева – 0,95%, что говорит о том, что теннисисты, играя с сильным противником и стремясь выиграть очко, часто рискуют на грани своих возможностей, что приводит или к выигрышу или проигрышу очка.

**Заключение.** В результате проведенного исследования установлено, что для выигрыша очка игроки в настольный теннис часто используют активные

атакующих и контратакующие действия, характеризующиеся большой скоростью полета, такие как накаты и удары, преимущественно больше справа, чем слева. В борьбе за инициативу в игре сильнейшие теннисисты стремятся использовать самые быстрые и эффективные технические приемы, такие как активные подачи, накаты и удары по восходящему мячу в ближней зоне, что позволяет им сохранять ведущие позиции в мировом рейтинге и добиваться высоких спортивных результатов на международной арене. Полученные результаты исследования могут быть использованы как модельные показатели соревновательной деятельности при планировании технико-тактической подготовки юных игроков в настольный теннис.

### Литература

1. Барчукова, Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин - игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.И. Лаптев, А.В. Сазонова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 4. - С. 11-13.
2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 133 с.: рис.
3. Красников, А.А. Соревновательная практика спортсменов и проблемы оценки ее параметров // Соврем. олимп. спорт и спорт для всех: материалы 8 междунар. науч. конгр., 3-6 июня 2004 г. / М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. - Алматы, 2004. - Т. 2. - С. 293-294.

*Цань Даомин, аспирант кафедры Теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», e-mail: 156869404@qq.com*

*Барчукова Галина Васильевна, д.пед.н., профессор, профессор кафедры Теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» e-mail: galla573@mail.ru,*

### THE EFFECTIVENESS OF THE TECHNIQUE OF THE GAME OF THE STRONGEST PLAYERS TABLE TENNIS

*Qian Daoming postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: 156869404@qq.com*

*Barchukova Galina V., Dr, Hab., Professor of the Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: galla573@mai.ru*

*Abstract. The article analyzes the modern competitive activity of the strongest table tennis players. The strongest sides and effective technical and tactical techniques of the strongest world-class table tennis players have been identified, which can serve as the basis for model characteristics and directions of technical and tactical training of promising table tennis players.*

*Keywords: table tennis, effectiveness of competitive activity, characteristics of competitive activity, highly qualified table tennis players*

### References

1. Barchukova, G.V. *Kolichestvennye pokazateli sorevnovatel'noj deyatel'nosti vysokokvalificirovannykh zhenshchin - igrokov v nastol'nyj tennis* / G.V. Barchukova, A.I. Laptev, A.V. Sazonova // *Fiz. kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. - 2020. - № 4. - S. 11-13.
2. Godik, M.A. *Kompleksnyj kontrol' v sportivnykh igrakh* / M.A. Godik, A.P. Skorodumova. - M.: Sov. sport, 2010. - 133 s.: ris.
3. Krasnikov, A.A. *Sorevnovatel'naya praktika sportsmenov i problemy ocenki ee parametrov* // *Sovrem. olimp. sport i sport dlya vsekh : materialy 8 mezhdunar. nauch. kongr., 3-6 iyunya 2004 g. / M-vo obrazovaniya i nauki Resp. Kazahstan, Kazah. akad. sporta i turizma*. - Almaty, 2004. - T. 2. - S. 293-294.

УДК 615.825

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЙЦОВ НА ЛЬДУ 25-30 ЛЕТ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Черепова Е.В., н/р Добрынина Л.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается программа физической реабилитации бойцов на льду 25-30 лет после повреждения вращательной манжеты плеча на этапе начальной спортивной тренировки. Статья включает в себя обзор проведенных исследований, посвященных тактике ведения спортсменов, получивших повреждение вращательной манжеты плеча.

*Ключевые слова:* физическая реабилитация, повреждение вращательной манжеты плеча, вращательная манжета плеча

**Введение.** Повреждение вращательной манжеты плеча – разрыв (полный или частичный) одного сухожилия (или группы сухожилий), входящих в состав вращательной манжеты, которая состоит из 4-х отдельных мышц и их сухожилий. Эта группа включает надостную, подостную, малую круглую и подлопаточную мышцы [2, 3].

В относительно молодом виде спорта, не имеющем аналогов в мире, который сочетает в себе высокий уровень владения катанием на коньках и ударной техники – травматизм верхнего плечевого пояса довольно высок. Из – за «молодости» спорта, исследования травматизма крайне мало изучены и недостаточно представлены в официальных источниках. Опираясь на данные отчета Континентальной Хоккейной Лиги от 2023 года риск травматизма верхнего плечевого пояса составляет до 55% случаев всех травм, среди которых разрыву вращательной манжеты плеча отводят более 17% случаев [1].

Актуальным является разработка программ физической реабилитации, включающих активные и пассивные средства, а также своевременное начало реабилитации, которая способствует быстрому возвращению в спортивную деятельность, восстановлению полного объема движений, функционирования и силового компонента у бойцов на льду после повреждения вращательной манжеты [2].

**Цель работы** – экспериментальное обоснование комплексного применения средств физической реабилитации, направленных на улучшение функционального состояния плечевого сустава при повреждении вращательной манжеты плеча у бойцов на льду.

**Материалы и методы.** Практическое исследование проводилось на базе ледового дворца «Арена Мытищи». В нем приняли участие 10 человек в возрасте от 25 до 30 лет, имеющие различные повреждения вращательной манжеты плеча. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, оценка функционального состояния плечевого сустава (динамометрия и гониометрия), оценка боли по ВАШ, двигательное тестирование, метод математической статистики (Т-критерий Стьюдента и Т-критерий Вилкоксона).

Программа была разработана сроком на 7 недель и включала в себя два периода: адаптационно-подготовительный (4 недели) и специально-подготовительный (3 недели). Общее время реализации программы составило 7 недель.

Общая задача физической реабилитации: улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей систем и органов спортсмена и укрепление мышечно-связочного аппарата пораженной конечности.

**В адаптационно-подготовительном периоде** на тренировочных занятиях реабилитационной направленности соотношение общеразвивающих упражнений и специальных упражнений составило 1:3. Занятия проводились 4 раза в неделю по 60 минут и включали в себя следующие средства: дыхательные упражнения, силовые и упражнения на кардиотренажерах, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без.

Также в этот период были включены: утренняя гигиеническая гимнастика ежедневно по 10 минут, физиотерапия, состоящая из процедур ударно-волновой терапии, электромиостимуляции и криотерапии (1 курс в 10 процедур 3 раза в неделю). Сегментарный массаж проводился курсом в 12 процедур, через день, с перерывом в 5 дней после 6 процедуры, начиная со 2 недели. Были включены занятия гидрокинезотерапии и проводилась 2 раза в неделю по 30-40 минут, уделяя внимание разработке сустава и его укреплению. В программу физической реабилитации также было включено кинезиотейпирование по методике «Kase at al» (1 раз в 8-10 дней, на 3-4 дня) и тренировочные занятия облегченной вариативности (на льду с тренером 2 раза в неделю по 60 минут).

**В специально-подготовительном периоде** тренировочные занятия реабилитационной направленности увеличились по продолжительности до 90 минут, интенсивности и объему, проводились 5 раз в неделю и стали носить характер углубления в специализацию вида спорта с активным включением и применением специальных имитационных упражнений (ударов и их комбинаций). Соотношение ОРУ к СУ стало 1:1. Активно использовались упражнения с использованием инвентаря для укрепления и стабилизации сустава.

Методика утренней гигиенической гимнастики осталась, как и на

предыдущем периоде программы физической реабилитации.

Гидрокинезотерапия была представлена дозированным плаванием 2 раза в неделю по 40-50 минут, с применением кроля на спине и груди.

Методика сегментарного массажа не изменилась, но добавилась в программу методика общего массажа курсом 10 процедур через день.

Электромиостимуляцию как средство физиотерапии стали применять только после силовых нагрузок (2 раза в неделю), а криотерапию продолжили применять после нагрузки и миофасциального релиза (МФР).

Тренировочные занятия облегченной вариативности (на льду с тренером) увеличились до 3 раз в неделю по 90 минут, с ограниченным допуском тренировки с основной группой.

**Результаты исследования.** По результатам проведения гониометрического исследования до и после физической реабилитации углы движения в суставе значительно увеличились, что свидетельствует об улучшении функционального состояния плечевого сустава, что позитивно отражается на спортивной работоспособности спортсменов.

**Таблица 1. – Результаты гониометрии (град)**

Положение	Показатели						
	Норма	До ФР $X \pm \sigma$	После ФР $X \pm \sigma$	Прирост абсл. в градусах (°)	Прирост в процентах (%)	t-критерий Стьюдента ( $t_{крит.}=3,25$ )	P
Сгибание	180	155±6,2	176±3,8	21	13,5	16,8	≤0.05
Разгибание	180	155±2	175±4,2	20	12,9	18	≤0.05
Отведение	180	150±1,5	178±6,2	28	18,6	35	≤0.05
Внутренняя ротация	70	58±0,19	68±1,58	10	17,2	14	≤0.05
Внешняя ротация	90	75±0,24	89±5,1	14	18,6	7,7	≤0.05

Критерий t-Стьюдента по всем изученным показателям находится в зоне значимости ( $t_{крит.}=3,25$ ). Таким образом, по оценке гониометрических показателей можно предполагать, что разработанная программа физической реабилитации является эффективной на этапе начальной спортивной тренировки.

После выполнения гониометрических тестов, спортсмены выполнили кистевую динамометрию, для оценки прироста силового показателя.

**Таблица 2. – Результаты динамометрии**

Показатели	Показатели					P
	До эксперимента $X \pm \sigma$	После эксперимента $X \pm \sigma$	Прирост абсл. в цифрах	Прирост в процентах (%)	t-критерий Стьюдента ( $t_{крит.}=3,25$ )	
Динамометрия	23	42	19	82,6	21,6	≤0.05

Показатели динамометрии после занятий по разработанной программе физической реабилитации составило 42 кг, что является хорошим показателем для спортсменов из единоборств.

Также в ходе педагогического эксперимента была проведена оценка боли по ВАШ, средний балл до физической реабилитации составлял 3,9, а после 1,0. Боль достоверно ( $P \leq 0,05$ ) снизилась после физической реабилитации на 74,3%,

Показателем для оценки эффективности применения программы физической реабилитации также являлось мануальное мышечное тестирование, где оценивались показатели силы двуглавой и трехглавой мышц плеча. После реализации экспериментальной программы было выявлено существенное увеличение мышечной силы. Показатели силы двуглавой мышцы достоверно увеличились на 3,0 балла, а показатели силы трехглавой мышцы соответственно на 2 балла.

### **Выводы:**

1. Разработана программа физической реабилитации для бойцов на льду 25-30 лет после повреждения вращательной манжеты плеча на этапе начальной спортивной тренировки, состоящая из двух периодов: адаптационно – подготовительного (4 недели) и специально-подготовительного (3 недели).

2. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что после прохождения программы физической реабилитации у спортсменов отмечалось достоверное улучшение всех исследуемых показателей:

– по результатам гониометрии средний прирост показателей увеличения угла в суставе составил 18,6%;

– прирост показателя динамометрии составил 82,6%;

– оценка боли по шкале ВАШ уменьшилась с 3,9 до 1,0;

– результаты мышечного тестирования показали достоверное увеличение мышечной силы.

### **Литература**

1. Аналитический отчет о травматизме в клубах КХЛ // КХЛ URL: [https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskiy\\_otchet\\_o\\_travmatizme\\_v\\_khl\\_2023.pdf](https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskiy_otchet_o_travmatizme_v_khl_2023.pdf) (дата обращения: 12.03.2024).

2. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. / В.Ф. Башкиров. М.: ФиС, 2007. 83 с.

3. Виноград К. С. Травма вращательной манжеты плечевого сустава / К. С. Виноград, А. В. Приставко, Н. С. Шестак // Молодой ученый. 2018. № 15 (201). С. 139-141.

*Черепова Есения Валериевна, студентка 4 курса бакалавриата, кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, e-mail: eseniya.cherepova@mail.ru, Россия, Москва; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Научный руководитель – Добрынина Людмила Александровна, к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини; dobrynina.ludmila@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное*

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования.  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

## PHYSICAL REHABILITATION OF ICE FIGHTERS 25-30 YEARS AFTER DAMAGE TO THE ROTATOR CUFF AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

*Cherepova Yesseniya Valerievna, student of the Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, e-mail: eseniya.cherepova@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Scientific leader - Dobrynina Lyudmila Aleksandrovna; Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of FR, M and OFK them. THEM. Sarkizov-Serazini, dobrynina.ludmila@mail.ru, Russia, Moscow; Federal state budget educational institution of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article discusses the program of physical rehabilitation of ice fighters 25-30 years old after injury to the rotator cuff at the stage of initial sports training. The article includes a review of studies conducted on the management tactics of athletes with rotator cuff injuries. The main means and forms and the data obtained during the study are presented*

*Keywords: physical rehabilitation, rotator cuff injury, rotator cuff*

### References

1. Analytical report on injuries in KHL clubs // KHL URL: [https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskij\\_otchet\\_o\\_travmatizme\\_v\\_khl\\_2023.pdf](https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskij_otchet_o_travmatizme_v_khl_2023.pdf) (access date: 03/12/2024).

2. Bashkirov, V.F. Comprehensive rehabilitation of athletes after injuries to the musculoskeletal system. / V.F. Bashkirov. M.: FiS, 2007. 83 p.

3. Vinograd K. S. Injury of the rotator cuff of the shoulder joint / K. S. Vinograd, A. V. Pristavko, N. S. Shestak. – Text: immediate // Young scientist. 2018. No. 15 (201). P. 139-141.

УДК 379.851

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Черновицкая А.С., Горбачева А.Ю.

**Аннотация.** Актуальность и значимость исследования определяется тем, что занятия спортивным ориентированием оказывают комплексное влияние на всестороннее развитие ребенка: развивая и физические и умственные способности, формируя необходимые жизненно важные качества: самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, что является значимым и для осуществления будущей профессиональной деятельности. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил определить, что исследования по вопросу развития интеллектуальных способностей детей на занятиях по спортивному ориентированию недостаточно представлены. В связи с чем возникла необходимость в поиске и разработке новых наиболее

эффективных средств и методов.

*Цель исследования – определить средства и методы развития интеллектуальных способностей детей 8 лет на занятиях по спортивному ориентированию и обосновать их эффективность.*

*Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось в три этапа, на первом этапе - анализ научно-методической литературы, определение объекта и предмета исследования, постановка целей, задач исследования и гипотезы исследования, на втором этапе – определены средства и методы развития интеллектуальных способностей детей в процессе занятий спортивным ориентированием, разработана и реализована экспериментальная программа, на третьем этапе – проведено контрольное тестирование экспериментальной группы. Заключение. Сравнительный анализ результатов тестирования до и после реализации экспериментальной программы позволил определить статистически значимую положительную динамику в приросте показателей уровня развития интеллектуальных способностей детей 8 лет (выявлено наличие типичных положительных сдвигов, что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной программы на развитие интеллектуальных способностей, по зоне значимости  $Scp\ p \leq 0,05$ ).*

*Ключевые слова: спортивное ориентирование, интеллектуальные способности, внимание, мышление, память*

**Актуальность.** Занятия спортивным ориентированием оказывают комплексное влияние на всестороннее развитие ребенка: развивая и физические и умственные способности, формируя необходимые жизненно важные качества: самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, что является значимым и для осуществления будущей профессиональной деятельности.

В связи с актуальностью темы исследования возникла необходимость в поиске и разработке наиболее эффективных средств и методов развития интеллектуальных способностей детей, занимающихся спортивным ориентированием на начальном этапе подготовки.

**Цель исследования** – определить средств и методы развития интеллектуальных способностей детей 8 лет на занятиях по спортивному ориентированию и обосновать их эффективность.

**Задачи исследования:**

1. Оценить уровень развития интеллектуальных способностей детей 8 лет.
2. Разработать экспериментальную программу для развития интеллектуальных способностей детей 8 лет.
3. Обосновать эффективность экспериментальной программы для развития интеллектуальных способностей детей 8 лет.

**Методы исследования** – анализ научно-методической литературы и нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования было проведено педагогическое тестирование на определение уровня развития

интеллектуальных способностей детей 8 лет, а именно, с помощью теста – «Прогрессивные матрицы Равена» оценивалось умственное развитие через восприятие, внимание и образное мышление, с помощью теста «Таблица 25» оценивался уровень состояния кратковременной памяти, с помощью теста «Сто очков» оценивался уровень состояния мышления и тест «6 мин. по методу Купера» для выявления исходного уровня выносливости у детей 8 лет, для контроля физического состояния детей. Результаты тестирования определили, что у девочек выше результаты в тестах, направленных на определение уровня развития интеллектуальных способностей, а у мальчиков – в тестах со смешанными задачами (выносливость и интеллектуальные способности).

На фоне физического, умственного и эмоционального утомления психика спортсмена подвергается большой нагрузке. В спортивном ориентировании на фоне напряженной и длительной физической работы у спортсменов включаются в работу осознанные психические процессы, такие как, мышление, память и внимание. В связи с чем, на начальном этапе подготовки важно уделять внимание развитию интеллектуальных способностей детей, а именно на развитие способности выполнять умственные действия на фоне утомления [2]. Важно научить детей выполнять технико-тактические действия не только в состоянии покоя, но и на фоне интенсивной тренировки в состоянии скрытой или явной усталости. Так как при утомлении теряется концентрация внимания, выбор маршрута становится менее оптимальным, движение более резкое, что приводит к большому количеству ошибок, тем самым теряется время, требуемое на прохождение дистанции [1, 2, 3, 4].

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач была разработана экспериментальная программа, направленная на развитие интеллектуальных способностей детей 8 лет в процессе занятий спортивным ориентированием. На рисунке 1 представлена логика построения экспериментальной программы.



**Рисунок 1 – Логика построения экспериментальной программы по развитию интеллектуальных способностей детей 8 лет, занимающихся спортивным ориентированием**

Программа реализовывалась на протяжении 4-х месяцев. Экспериментальная группа занималась по программе 3 раза в неделю, 1,5 часа длительность одного занятия. В основе реализации экспериментальной программы применялись следующие средства и методы, направленные на развитие интеллектуальных способностей: игра «Перевертыши», главная задача игры - командная работа и соревновательный метод. Игра «Поиск мухи», направленные на развитие кратковременной памяти и устойчивости внимания», особенность применения игры заключается в индивидуальной работе каждого ребенка. «Цепочка слов» и «Слова-перевертыши», направленные на развитие мышления и внимания использовались в заключительной части тренировочного занятия для тренировки концентрации внимания на фоне усталости и общей утомляемости. Для развития памяти, внимания и мышления в основной части тренировочного занятия использовались игры и задания, такие как «Лабиринт», «Сто очков» и прохождение «Дистанции в заданном направлении». Преимущество данных игр заключается в соревновательном методе, индивидуальной работе каждого ребенка и возможностью усложнения заданий, с помощью добавления контрольных пунктов (КП) или сложностью их расположения.

Также стоит отметить, что используемые в ходе реализации экспериментальной программы игры и задания приближены к условиям соревновательной деятельности по спортивному ориентированию, что способствует лучшей подготовки и адаптации к ним.

**Результаты исследования.** На третьем этапе исследования проведено контрольное тестирование. Сравнительный анализ результатов первичного и контрольного тестирования представлен в таблице 1.

**Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования до эксперимента и после эксперимента**

Тесты	до эксперимента (исходные р-ты) $\bar{x} \pm \sigma$		после эксперимента (контрольные р-ты) $\bar{x} \pm \sigma$		Зона значимости СКр	
	мальчи ки	девочки	мальчики	девочки		
Тест 1 – «Прогрессивные матрицы Равена», балл	45,1±3,3 3	50,6±3,38	53,3±2,65	56,8±1,66	1	p≤0,05
Тест 2 – «Таблица 25», балл	12,1±0,8 3	13,9±1,58	19,9±2,77	21,4±2,5	1	
Тест 3 – «Сто очков», сек	1179,6± 23,29	1218,7±23,13	1003,2±42,26	1024,6±23,29	1	
Тест 4 – «6 мин. по методу Купера», м	778,9±4 5,52	698,2±41,52	868,7±26,29	845,6±43,32	1	

**Заключение.** Сравнительный анализ результатов тестирования до и после реализации экспериментальной программы позволил определить статистически значимую положительную динамику в приросте показателей уровня развития

интеллектуальных способностей детей 8 лет (выявлено наличие типичных положительных сдвигов, что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной программы на развитие интеллектуальных способностей, по зоне значимости Скр  $p \leq 0,05$ ).

### Литература

1. Вихляев, Ю.Н. Обучение спортивному ориентированию как компонент интеллектуального развития и оздоровления подростков / Ю.Н. Вихляев, Е.В. Доценко. // Здоровье для всех. – 2013. – №4. – С. 34-38.

2. Воронова, В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В.В. Воронова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2. – С. 38-42.

3. Воронов, Ю.С. Интеллектуальные способности спортсменов ориентировщиков и их роль в прогнозировании предрасположенности к спортивной деятельности / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев, В.В. Воронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2. – С. 85-90.

4. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования : монография / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург. – 2007. – 99 с.

*Черновицкая Александра Сергеевна, студент 5-ого курса кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, ssha2010@rambler.ru*

*Горбачева Алиса Юрьевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, alisa.gorba4eva@yandex.ru*

### *MEANS AND METHODS OF DEVELOPING INTELLECTUAL ABILITIES OF CHILDREN 8 YEARS OLD AT SPORTS ORIENTEING CLASSES*

*Chernovitskaya Alexandra Sergeevna, 5th year student of the Department of Pedagogy, Russian university of sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia, ssha2010@rambler.ru.*

*Gorbacheva Alisa – Candidate of Sciences in Education, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy at The Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, alisa.gorba4eva@yandex.ru*

*Abstract. The relevance and significance of the study lies in the fact that orienteering is a fairly young, but already well-established sport. Orienteering exercises have a complex impact on the all-round development of a child: developing both physical and mental abilities, forming the necessary vital qualities: independence, determination, dedication, perseverance in achieving a goal, the ability to control oneself, think effectively under conditions of heavy physical activity, which is significant and for future professional activities. Analysis of scientific and methodological literature on the topic of the study made it possible to determine that research on the development of children's intellectual abilities in orienteering classes is not sufficiently represented. In this connection, there was a need to search and develop new, most effective means and methods.*

*The purpose of the study is to determine the means and methods for developing the intellectual abilities of 8-year-old children in orienteering classes and to justify their effectiveness. Methods and organization of research: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study was carried out in three stages, at the first stage - analysis of scientific and methodological literature, determination of the*

object and subject of research, setting goals, research objectives and research hypotheses, at the second stage - development of an experiment program, testing in the experimental group to determine the level of intellectual abilities and physical training and conducting a pedagogical experiment, at the third stage - repeated pedagogical testing of the experimental group, processing and analysis of the research results.

*Conclusion.* As a result of pedagogical testing, the level of development of intellectual abilities of 8-year-old children was determined before conducting a pedagogical experiment. In the "Raven's Progressive Matrices" and "Table 25" tests, the results for boys and girls are above average. An experimental program has been developed for the development of the intellectual abilities of 8-year-old children, which consists of conducting games and tasks aimed at developing intellectual abilities, which are carried out both on the street and in the office, as well as a gaming method against the background of fatigue and the competitive method. At the second stage of the pedagogical experiment, intermediate testing was carried out, showing a positive trend in changes in results. Final testing of 8-year-old children was carried out; the level of development of intellectual abilities remained above average, but the results improved. To assess changes in test results before the experiment and intermediate ones, mathematical processing of data was carried out using the G sign criterion, which determined the presence of typical positive changes, which indicates a positive impact of the experimental program on the development of intellectual abilities, according to the significance zone  $Ccr p \leq 0.05$ .

*Keywords:* orienteering, intellectual abilities, one experimental group

#### References

1. Vihlyayev, YU.N. Obuchenie sportivnomu orientirovaniyu kak komponent intellektual'nogo razvitiya i ozdorovleniya podrostkov / YU.N. Vihlyayev, E.V. Docenko. // Zdorov'e dlya vsekh. – 2013. – №4. – S. 34-38.
2. Voronova, V.V. Sbvayushchie faktory v krossovykh vidah sportivnogo orientirovaniya i ih vliyanie na sorevnovatel'nuyu deyatel'nost' kvalificirovannykh sportsmenov / V.V. Voronova // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgrafta. – 2018. – № 2. – S. 38-42.
3. Voronov, YU.S. Intellektual'nye sposobnosti sportsmenov orientirovshchikov i ih rol' v prognozirovanii predraspolozhennosti k sportivnoj deyatel'nosti / YU.S. Voronov, D.S. YAkushev, V.V. Voronova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgrafta. – 2022. – № 2. – S. 85-90.
4. Kazancev, S.A. Psihologiya sportivnogo orientirovaniya : monografiya / S.A. Kazancev. – Sankt-Peterburg. – 2007. – 99 s.

УДК 376.2/376.3:342

## ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КИТАЕ

Чжан Чжифэн, н/р Германов Г.Н.

*Аннотация.* Обзор законодательных документов и нормативно-правовых актов КНР, регулирующих взаимоотношения субъектов специального образования и отражающих политику государства в области инклюзивного образования, поможет установить правовые гарантии населения и определить юридическую защищенность лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц с особыми образовательными потребностями в получении современного знания. Анализ законодательных основ общего и специального образования в Китае откроет перспективу инновационной перестройки системы образования, поможет наметить тенденции совершенствования системы интегрированного образования в КНР, приведет к распространению передовых практик и проектов в образовательном

*пространстве Китая, будет способствовать становлению теоретико-методических основ инклюзивного образования. Приобретенное знание станет исходным базисом в разработке программы формирования инклюзивной компетентности у обучающихся в спортивном вузе китайских студентов на предметной основе спорта, а закрепленные целевые установки в последующем могут быть трансформированы в образовательный процесс КНР.*

**Ключевые слова:** *Китайская Народная Республика, законодательство КНР, инклюзивное образование, китайские студенты, спортивный вуз*

**Введение.** Сегодняшнее теоретическое осмысление вопросов образовательной политики, происходящее в разрезе инклюзивных процессов, отвечающих доктрине Генерального секретаря ЦК КПК, председателя КНР и главы государства Си Цзиньпина о построении социализме с китайской спецификой в новую эпоху, базируется на последних высказываниях руководителя, сделанных на форуме о культурном наследии и развитии 2 июня 2023 г. В речи Си Цзиньпина отмечается, что китайская цивилизация отличается выдающейся инклюзивностью. Инклюзивность китайской цивилизации предопределена направленностью культурно-исторических процессов, их интегративными тенденциями, гармоничным сосуществованием людей разнообразных религиозных верований, терпимостью друг к другу разнообразных этнических групп, единой культурной идентичностью представителей различных народов, а еще открытостью китайской культуры мировым цивилизациям. Для нее характерны культурная преемственность, национальное единство, творческая инициатива, духовность, основанная на уважении к прошлому. Китайская цивилизация отличается выдающимся миролюбивым характером.

Новая культурная миссия Китая в новую эпоху – продолжать способствовать культурному процветанию, строить культурно-могущественную страну и строить современную цивилизацию китайской нации с новых точек опоры. При этом открытость и инклюзивность всегда были источником жизненной силы для развития цивилизации и важным признаком культурного доверия. Широкая атмосфера китайской цивилизации извлекает выгоду из открытого отношения и инклюзивного мышления китайской культуры с древних времен. Поддерживать открытость и инклюзивность означает более активно учиться на всех выдающихся достижениях цивилизации, созданных человечеством.

**Основная часть.** В социально-культурном пространстве китайского общества сегодня остро поставлены вопросы инклюзивных взаимоотношений, и в первую очередь, в педагогической деятельности. Однако, несовершенное законодательство притормаживает процесс инклюзивного образования, все еще нет достаточной нормативно-правовой базы процесса равноправного участия людей в культурно-образовательной и социальной жизнедеятельности, где каждый человек имеет возможность реализовать свой потенциал в академической и общественной жизни в соответствии со своими потребностями.

В проведенном исследовании был выполнен контент-анализ законодательных документов (Конституция КНР, Закон об образовании, об обязательном образовании, закон о защите инвалидов, закон о спорте и другие)

и доктринальных установок Генерального секретаря ЦК КПК, председателя КНР и главы государства Си Цзиньпина о построении социализма с китайской спецификой в новую эпоху (в частности, анализ выступления на форуме о культурном наследии и развитии 2 июня 2023 г.). Выявлено, что термины инклюзия, инклюзивное образование не употребляются ни в Конституции КНР, ни в Законах об образовании, об обязательном образовании, ни в законе о защите инвалидов, ни в законе о спорте, других подзаконных актах Государственного совета КНР и Центрального народного правительства. Да, в ряде Законов широко представлены права инвалидов (2018), права обучающихся в сфере специального образования, отражающие подходы интегрированного образования, но термин инклюзия не получил еще достаточного научного обоснования и практического распространения. Лишь в «Положении об образовании лиц с ограниченными возможностями» (2017), разработанном на основе закона КНР об образовании и закона КНР о защите инвалидов мы впервые находим правовое определение инклюзии, к сожалению, не в главных статьях, а в дополнительных положениях и разъяснениях: статья 58 – «Под инклюзивным образованием понимается интеграция образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья в общее образование». В соответствии с выше указанным положением, в прошедшие годы «... реализовывалась концепция интегрированного (ассоциированного) образования, предусматривающая встраивание учащихся с ограниченными возможностями здоровья в общее образование... Согласно нашей практике, интегрированное образование, принятое в Правилах, имеет тот же смысл, что и инклюзивное образование...» [6]. Как видим, идет смешение понятий, подмена одного другим, что далеко от научно-теоретического осмысления, принятого в Российской Федерации. На текущий момент в Китайской Народной Республике, по-прежнему, формируются отдельные классы специального образования, наполняемые детьми с различиями в сравнении с нормотипичными детьми. И как мы понимаем, процесс обучения детей инвалидов замыкается на ступени интеграции, не продвигаясь вперед – к инклюзивному обучению, к потребностям каждого отдельного обучающегося.

В 2019 г. Государственный совет Китая выпустил два значимых плана, направленных на развитие образовательной системы КНР – «План реализации ускорения модернизации образования (2018-2022 годы)», «План модернизации образования Китая до 2035 года», определив при этом долгосрочную перспективную цель – направить устремления в образовании с «потенциала» на «качество», при этом стать центром мирового образования и локомотивом модернизации всего Китая. Для достижения планируемых целей предусматривается совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы китайского образования, качественная подготовка компетентных специалистов в области образования, в том числе прошедших научно-практическую подготовку в вузах других государств, защитивших научно-квалификационные диссертационные работы по программам подготовки кадров высшей квалификации.

Согласно Плану действий на период до 2035 г. и Планам реализации,

важной частью модернизации китайской системы образования является усиление мер по «открытости», то есть контактов по международному сотрудничеству и обмену. В 2018 г. в число 15 крупнейших стран, подписавших Пояс и Дорожные соглашения с Китаем по взаимному оказанию образовательных услуг и расширению представительства студентов в национальных вузах, стали Корея, Таиланд, Пакистан, Индия, Соединенные Штаты Америки, Россия, Индонезия, Лаос, Япония, Казахстан, Вьетнам, Бангладеш, Франция, Монголия и Малайзия.

Процесс коснулся и спортивного образования, а в целом всей сферы спорта в стремлении превратить его в важнейшее дело великого возрождения китайской нации. Сделав старт-ап в сентябре 2019 г., Госсовет опубликовал схему развития спорта – «Концепцию построения ведущей спортивной нации». В рамках этого проекта специалистам предоставляется помощь в обучении по спортивным программам за границей, поощряется сотрудничество между китайскими и зарубежными спортивными учреждениями/ агентствами (в РУС «ГЦОЛИФК» в 2023-2024 учебном году обучается 52 бакалавра, 68 магистров, 55 аспирантов, 11 соискателей, 131 слушатель на подготовительном факультете курсах из числа китайских студентов, слушателей на курсах повышения квалификации / переподготовки – 3 человека; всего – 320 человек, что составляет 68% от всех обучающихся иностранных студентов).

К 2035 году будет сформирована новая модель развития спорта [7, 10] с сильным государственным руководством, упорядоченными социальными нормами, активным участием людей (в 2019 г. доля городских и сельских жителей, сдавших «Национальные стандарты физической подготовленности», превысила 92%), продвигающих дух китайского спорта; предполагается и далее внедрять физическую культуру в образ жизни населения и содействовать формированию здорового стиля поведения, предусматривается улучшить национальную систему государственных услуг по фитнесу, содействовать строительству красивых и пригодных для жизни и спорта деревень и городов, функциональных зон и пасторальных живописных мест для отдыха и фитнеса, способствовать созданию интеллектуальных фитнес-дорожек, интеллектуальных фитнес-троп и интеллектуальных спортивных парков, где будут учтены инклюзивные предпочтения занимающихся физической культурой и спортом, а вместе с тем содействовать развитию сельской индустрии фитнеса и отдыха и строить деревни, характерные для спорта и отдыха. В работе с ключевыми (инклюзивными) группами расширить перечень мероприятий для подростков, женщин, пожилых людей, фермеров, профессиональных групп, людей с ограниченными возможностями и других групп. Содействовать широкому развитию реабилитационного спорта и физкультурно-оздоровительного спорта для людей с ограниченными возможностями.

К 2050 году в стране полностью будет построена современная социалистическая спортивная держава, будут решены следующие целевые задачи: 1) повышен престиж китайского спорта, его соревновательная конкурентность, способность продвигать китайский спортивный дух; 2) интенсифицировано развитие спортивной индустрии и созданы новые движущие

силы экономического развития; 3) обеспечено процветание и развитие спортивной культуры, отражающей культурно-образовательные достижения страны; 4) осуществлена защита и продвижение, в том числе на международном уровне, традиционных китайских видов спорта, народных видов спорта, гимнастики и игр через такие платформы, как Институт Конфуция и зарубежные китайские культурные центры [7]; 5) укреплены спортивные обмены с внешним миром в рамках совместного строительства «Пояс и путь», БРИКС, Шанхайской организации сотрудничества и других многосторонних рамок сотрудничества; 6) завершена модернизация организационно-управленческой структуры китайского спорта, где взаимоотношения центральных структур с общественными организациями, например такой, как Федерация инвалидов, будут выведены на новый уровень отношений, сотрудничества, взаимоподдержки и открытости; 7) увеличена государственная, муниципальная и общественная поддержка сферы спорта, установлена скоординированная политика органов центрального и местного самоуправления по региональному развитию физической культуры и спорта; 8) ускорена подготовка спортивных талантов; 9) установлено верховенство закона и отраслевых стандартов в спортивной сфере, будет пересмотрен «Закон о спорте Китайской Народной Республики»; 10) создана и развита национальная система организации волонтерской службы в области фитнеса, физической культуры, спорта; будут решены задачи по усовершенствованию механизма признания волонтерства, ориентированного на духовное стимулирование и дополнительное материальное вознаграждение, по созданию системы страхования волонтеров, а в целом по увеличению количества волонтеров среди спортсменов и тренеров, включению волонтерской деятельности в оценку учащихся и учителей физкультуры.

**Выводы.** Сегодня многие научно-теоретические основы инклюзии в китайском обществе еще только разрабатываются и проходят экспериментальную апробацию. Как видно из текущей статистики в Китайской Народной Республике в формирующееся пространство инклюзивного образования («учиться всем вместе», образовательное учреждение реализует оптимальные условия для учебы детей с ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ – и с различными образовательными потребностями) включено всего лишь 0,15% всех обучающихся, по-прежнему широко представлена система интегративного коррекционного образования со своими устоями, нормами и правилами. Китаю предстоит долгий путь и напряженная работа по реализации инклюзивных идей.

Успех модернизации в китайском образовании обусловлен продвижением идей Си Цзиньпина о социализме с китайской спецификой в новую эпоху, формированием общедоступных подходов к основным государственным образовательным ресурсам, в том числе путем улучшения доступа к обязательному многолетнему образованию, при создании продуктивных систем обучения на протяжении всей жизни. Однако идеи построения инклюзивной образовательной системы и формирования инклюзивной китайской цивилизации все еще находятся в стадии осмысления и разработки нормативно-правовых, законодательных и методических документов. Неясными и далекими

от общепризнанных универсальных требований остаются спецификации инклюзивной компетентности учителя с высшим спортивно-педагогическим образованием, что требует подготовки значительной армии высококвалифицированных специалистов, обладающих широкими знаниями, умениями, навыками и инклюзивными компетенциями.

### Литература

1. Алексеева, И. Д. Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Китае / Алексеева И.Д. // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2015. – № 4. – С. 3–6.

2. Ли Бин. Подготовка педагогов инклюзивного образования: современная тенденция и проблемы реализации в Китае / Ли Бин // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. статей XXXII Международ. науч.–практ. конф. – 2020. – С. 122–125.

3. Опыт становления инклюзивного образования в Китае / И. А. Аркуша, Е. С. Рыкова, А. А. Фокина, С. П. Рыков // Эргодизайн как инновационная технология проектирования изделий и предметно–пространственной среды: инклюзивный аспект : сб. научных трудов. – М., 2019. – С. 40–43.

4. У Жунвэй. История высшего инклюзивного образования в Китае и характеристика политики государства в данной сфере / У Жунвэй // Высшее образование сегодня. – 2022. – № 5–6. – С. 112–120.

5. Чжэн Линлин. Особенности подготовки педагогов для специального и инклюзивного образования в Китае / Чжэн Линлин // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 25–34.

6. Китайская Народная Республика, Министерство образования КНР. Положение об образовании лиц с ограниченными возможностями, 11 января 2017 г.: Постановление Госсовета КНР No 161 от 23 августа 1994 г.; пересмотрено 8 января 2011 г. Правительственный портал Министерства образования Китайской Народной Республики (moe.gov.cn). – Режим доступа: [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_zcfg/zcfg\\_jyxzfg/202109/t20210922\\_565679](http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyxzfg/202109/t20210922_565679) . – Дата обращения: 2 февраля 2024 г.

*Чжан Чжифэн (КНР) – аспирант кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, e-mail: 308872823@qq.com, Колледж физической культуры Чжэнчжоуского университета (Китай)*

*Научный руководитель – Германов Г.Н., профессор кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», д.п.н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Москва, Россия, Москва, e-mail: genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru*

### LEGAL FRAMEWORK FOR INCLUSIVE EDUCATION IN CHINA

*Zhang Zhifeng (PRC) - PhD student of the Department of Pedagogy, Russian university of sport “GTSOLIFK”, Moscow, Russia, e-mail: 308872823@qq.com, College of Physical Education of Zhengzhou University (China)*

*Supervisor – Germanov G.N., Professor, Department of Pedagogy, Russian university of sport “GTSOLIFK”, Doctor of Pedagogical Science, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Moscow, Russia, e-mail: genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru.*

*Abstract. A review of the legislative documents and regulatory legal acts of the PRC that regulate the relationship between special education entities and reflect the state's policy in the field of inclusive education will help establish legal guarantees for the population and determine the legal protection of persons with disabilities and persons with special educational needs in obtaining modern knowledge. The analysis of the legislative foundations of general and special education in China will open up the prospect of innovative restructuring of the education system, help outline trends in improving the integrated education system in the PRC, lead to the dissemination of best practices and projects in the educational space of China, and will contribute to the formation of theoretical and methodological foundations of inclusive education.*

*Keywords: People's Republic of China, PRC legislation, inclusive education, Chinese students, sports university*

#### References

1. Alekseeva, I. D. *Problemy i perspektivy inklyuzivnogo obrazovaniya v Kitae / Alekseeva I.D. // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo. – 2015. – № 4. – S. 3-6.*

2. Li Bin. *Podgotovka pedagogov inklyuzivnogo obrazovaniya: sovremennaya tendenciya i problemy realizacii v Kitae / Li Bin // Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii: sb. statej XXXII Mezhdunarod. nauch.–prakt. konf. – 2020. – S. 122-125.*

3. *Opyt stanovleniya inklyuzivnogo obrazovaniya v Kitae / I. A. Arkusha, E. S. Rykova, A. A. Fokina, S. P. Rykov // Ergodizajn kak innovacionnaya tekhnologiya proektirovaniya izdelij i predmetno–prostranstvennoj sredy: inklyuzivnyj aspekt: sb. nauchnyh trudov. – M., 2019. – S. 40–43.*

4. U Zhunvej. *Istoriya vysshego inklyuzivnogo obrazovaniya v Kitae i harakteristika politiki gosudarstva v dannoj sfere // Vysshee obrazovanie segodnya. – 2022. – № 5–6. – S. 112-120.*

5. Chzhen Linlin. *Osobennosti podgotovki pedagogov dlya special'nogo i inklyuzivnogo obrazovaniya v Kitae / Chzhen Linlin // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 20: Pedagogicheskoe obrazovanie. – 2021. – № 3. – S. 25-34.*

6. *Kitajskaya Narodnaya Respublika, Ministerstvo obrazovaniya KNR. Polozhenie ob obrazovanii lic s ogranichennymi vozmozhnostyami, 11 yanvarya 2017 g.: Postanovlenie Gossoveta KNR No 161 ot 23 avgusta 1994 g.; peresmotreno 8 yanvarya 2011 g. Pravitel'stvennyj portal Ministerstva obrazovaniya Kitajskoj Narodnoj Respubliki (moe.gov.cn). – Rezhim dostupa: [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_zcfg/zcfg\\_jyxzfg/202109/t20210922\\_565679](http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyxzfg/202109/t20210922_565679). – Data obrashcheniya: 2 fevralya 2024 g.*

УДК 796.093.1/796.088:614.847.1

## **ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

Чжу Пэньлинь, н/р Германов Г.Н.

*Аннотация. В статье дана характеристика современному этапу развития пожарно-спасательного спорта в Китайской Народной Республике. Изложены мероприятия по взаимодействию МЧС КНР с Международной спортивной федерацией пожарных и спасателей. Изучены результаты выступления сборной команды Китайской Народной Республики на последних Чемпионатах Мира по пожарно-спасательному спорту.*

*Ключевые слова: пожарно-спасательный спорт, Китайская Народная Республика, полоса препятствий, штурмовая лестница, пожарная эстафета, боевое развертывание*

**Введение.** Пожарно-спасательный спорт (ПСС) имеет давнюю историю и возник в 30-х годах 20 века как спортивно-прикладная дисциплина [1, 2]. Словосочетание «пожарно-спасательный» происходит от «пожарный» (что означает борьбу с пожарами) и «спасательный» (спасение людей и имущества). Название вида спорта менялось трижды: первоначально он назывался «Пожарно-прикладной спорт (ППС)», затем «Пожарный спорт», а с 2017 г. – «Пожарно-спасательный спорт» [1]. С 2002 г. на международной арене стали проводиться Чемпионаты мира. В период 2002-2023 гг. под эгидой Международной спортивной федерации пожарных и спасателей (МСФПС) проведено восемнадцать Чемпионатов мира среди профессионалов (мужчин), девять Чемпионатов мира среди женщин, двенадцать Чемпионатов мира среди юношей и юниоров, восемь Чемпионатов мира среди девушек и юниорок, четыре Чемпионата мира среди национальных молодежных команд по пожарно-спасательному спорту, три Чемпионата Европы, два Кубка Азии, участниками международных соревнований становились Азербайджан, Беларусь, Болгария, Германия, Иран, Казахстан, Китай, Корея, Кыргызстан, Монголия, Россия, Словакия, Таджикистан, Турция, Узбекистан, Украина, Хорватия, Чехия [3, 4, 5].

Датой вступления Китайской Народной Республики в семью пожарных и спасателей является 18 декабря 2018 года. В это время в городе Москва состоялись переговоры между МЧС Китайской Народной Республики во главе с заместителем Министра Шан Юном и Президентом Международной спортивной федерации пожарных и спасателей Александром Чуприяном, а также директором Исполкома Андреем Калининым по вопросам дальнейшего сотрудничества в области пожарно-спасательного спорта. Было подписано совместное заявление о намерении Министерства МЧС Китайской Народной Республики вступить в ряды МСФПС.

24 июля 2019 года делегация пожарно-спасательной службы Китайской Народной Республики посетила столицу Российской Федерации с официальным визитом для подписания меморандума о вступлении в Международную спортивную федерацию пожарных и спасателей. На официальном приеме директором исполкома МСФПС Калининым А.П. и руководителем делегации было подписано соглашение о вступлении КНР в члены Международной федерации пожарных и спасателей.

На сегодняшний день остро встает вопрос подготовки профессиональных кадров для сферы государственной противопожарной службы МЧС Китая, где пожарно-спасательному спорту отводится особая роль как сферы формирования прикладных навыков и приобретения профессиональных компетенций.

**Основная часть.** Впервые в 2019 году пожарные и спасатели КНР приняли участие в XV юбилейном Чемпионате Мира среди мужчин в г. Саратов, Российская Федерация. По итогам соревнований команда КНР

заняла 13 общекомандное место с суммой мест 41. Из-за ограниченного времени подготовки команды к данным соревнованиям, не все спортсмены справились с выполнением упражнения штурмовая лестница, в полосе препятствий были показаны средние результаты, но все участники справились с выполнением упражнения. В пожарной эстафете команда Китайской Народной Республики заняла 10 место, в боевом развертывании 14 место.

Сборная команда Китайской Народной Республики не принимала участие Чемпионате Мира по пожарно-спасательному спорту 2021 года, в связи с пандемией коронавируса.

В 2022 году руководством МЧС КНР был обновлен тренерский состав и расширенный состав сборной команды, составляющий более 50 спортсменов. Была введена централизованная подготовка, с ежедневными трехразовыми тренировками, предусматривающая организационные условия для непрерывного тренировочного процесса. Полностью обновленный мужской спортивный коллектив принял участие в Чемпионате Мира 2022 года в г. Самарканд республик Узбекистан. Результаты выступления представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Результаты выступления сборной команды Китайской Народной Республики на XVII Чемпионате Мира по ПСС среди мужчин, 2022 год**

Штурмовая лестница		Полоса препятствий		Пожарная эстафета	Боевое развертывание
Ян Цзычуань	14,52	Янг Динхао	16,28	59,05	29,66
Цуй Рипэнг	14,85	Ян Цзычуань	16,87		
Ванг Литиан	15,12	Ма Чжиминг	17,17		
Му Вэньминг	15,34	Жень Тиангэ	17,33		
Чжу Дадинг	15,66	Чжу Дадинг	17,39		
Чу Цзиньчуань	15,98	Ванг Литиан	19,27		
Сумма времени	91,47		104,31		
Место	5		6	3	3
Сумма мест	17				
Итоговое место	4				

В штурмовой лестнице сборная показала 5 общекомандное место. В полосе препятствий 6 общекомандное место. В командных дисциплинах пожарная эстафета и боевое развертывание были завоеваны бронзовые медали.

По итогам выступления прослеживается прогресс во всех соревновательных дисциплинах, выделяются высокие 3 места в пожарной эстафете и боевом развертывании [3, 4]. Четвертое командное место в общекомандном зачете, с суммой мест 17.

По итогам успешного выступления состав команды был стабилизирован в подготовке к Чемпионату Мира 2023 года в г. Стамбул республики Турция.

Для возможности борьбы за общекомандный пьедестал подготовка была направлена на улучшение результатов в личных дисциплинах, а также выход на новый спортивный уровень в командных дисциплинах пожарная эстафета и

боевое развертывание [2, 5]. В таблице 2 представлены результаты выступления сборной команды Китайской Народной Республики.

**Таблица 2. – Результаты выступления сборной команды Китайской Народной Республики на XVIII Чемпионате Мира по ПСС среди мужчин, 2023 год**

Штурмовая лестница		Полоса препятствий		Пожарная эстафета	Боевое развертывание
Ли Джи Вэй	14,60	Янг Дин Хао	15,76	55,50	26,86
Джинг Тиан Хуа	14,80	Пэй Джонг Вэй	15,89		
Ванг Ли Тиан	14,90	Му Вэнь Минг	16,52		
Цуй Рипэнг	15,10	Рен Тиан Гэ	16,68		
Ян Цзычуань	15,40	Сан Тао	17,78		
Янг Дин Хао	15,50	Ян Цзычуань	19,34		
Сумма времени	90,30		101,97		
Место	5		6	2	1
Сумма мест	14				
Итоговое место	4				

В штурмовой лестнице и полосе препятствий средний результат зачетных участников вырос на 1,6% и 2,3%, соответственно, что свидетельствует о прогрессе результатов в данных дисциплинах.

В дисциплине пожарная эстафета завоевано 2 место с результатом 55,50 с., в боевом развертывании несомненный успех и 1 место с результатом 26,86 с.

Очевидный прогресс во всех дисциплинах не позволил подняться мужской сборной команде КНР в тройку призеров, 4 общекомандное место.

7 марта 2023 года Делегация Министерства по чрезвычайным ситуациям Китайской Народной Республики посетила с официальным визитом офис Международной спортивной федерации пожарных и спасателей. Темой обсуждения стало организация и проведение впервые на китайской земле в провинции Хэйлунцзян г. Харбин Международной конференции в 2023 году и Чемпионатов мира по пожарно-спасательному спорту в 2024 году. Конференцией утверждены положения о проведении XIX Чемпионата мира среди мужчин и X Чемпионата мира среди женщин по пожарно-спасательному спорту, которые пройдут с 5 по 11 сентября 2024 г. в г. Харбине.

**Выводы.** В будущем возможно включение ПСС в семью олимпийских видов спорта, поэтому в последние годы активизировалась организационная деятельность представителей Международной спортивной федерации пожарных и спасателей (МСФПС). Определен ряд условий, при которых пожарно-спасательный спорт может стать олимпийским видом спорта, а именно признание Национальных федераций отдельных стран высшим спортивным органом (Национальным олимпийским комитетом), а также наличие в МСФПС не менее 40 стран мира. В условиях сегодняшнего дня очень важно сотрудничество стран, поэтому необходимо рассматривать вопросы организации дополнительных соревнований в рамках Содружества Независимых Государств, БРИКС, ШОС, чтобы дать возможность спортсменам

участвовать в международных соревнованиях, которые предрасположены и включаются в спортивное международное движение [2, 6].

Прогресс развития пожарно-спасательного спорта на международном уровне лишь подтверждает его олимпийские перспективы [3, 4]. Итоги выступления мужской сборной команды КНР по пожарно-спасательному спорту на прошедших чемпионатах Мира 2019, 2022 и 2023 годов вселяют надежду на успех в связи с очевидным стремительным прогрессом спортивных результатов у спортсменов сборной КНР как в личных, так и в командных соревновательных дисциплинах. Очень важно развивать женский ПСС спорт.

На дорожках XIX Чемпионата Мира среди мужчин по пожарно-спасательному спорту, который пройдет с 5 по 11 сентября 2024 г. в г. Харбин от спортсменов сборной Китайской Народной Республики следует ожидать еще более высоких результатов.

### Литература

1. Величко, В. М. Пожарно-прикладной спорт: учеб. пособие для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России / В.М. Величко [и др.]. – М.: Политоп, 2014. – 344 с.

2. Калинин, А. П. Современный пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие. – М., 2004. – 191 с.

3. Пожарно-спасательный спорт: теория тренировки и передовые спортивные технологии: коллективная монография / авт. А. Н. Корольков, Г. Н. Германов, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина; под общ. ред. Г. Н. Германова. – Воронеж: ВРООО «Ива», 2019. – 263 с.

4. Пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие для СПО / авт. Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 394 с.

5. Шалагинов, В. Д. Теория и экспериментальная практика подготовки спортсменов в пожарно-спасательном спорте: монография / авт. В.Д. Шалагинов, Г.Н. Германов, И.Б. Дорноступ. – 2-е изд., доп. – М.: Издательство ООО «Ритм», 2024. – 336.

6. Шалагинов, В. Д. Формирование ритмической структуры бега в соревновательных дисциплинах пожарно-спасательного спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шалагинов Василий Дмитриевич; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма]. – М., 2021. – 26 с.

7. Шойгу, С. К. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов [и др.]; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева; [М-во Рос. Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайн. ситуациям и ликвидации последствий стихийн. бедствий МЧС России]. – [М.]: МЧС России, 2002. – 527 с.

*Чжу Пэнлинь, магистрант кафедры педагогики, «Российский университет спорта "ГЦОЛИФК"», Москва, Россия, e-mail: 873558348@qq.com*

*Научный руководитель – Германов Г.Н., профессор кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», д.п.н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Москва, Россия, e-mail: genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru*

## FIRE AND RESCUE SPORTS IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA: HISTORY, MODERNITY AND DEVELOPMENT TRENDS

Zhu Penglin, Master's student of the Department of Pedagogy, «Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: 873558348@qq.com.

Supervisor – Germanov G.N., Professor of the Department of Pedagogy, “Russian university of sport ”GTSOLIFK”, Doctor of Pedagogical Science, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Moscow, Russia, e-mail: genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru.

*Abstract.* The article describes the modern stage of development of fire and rescue sports in the People's Republic of China. The measures for the interaction of the Ministry of Emergency Situations of the People's Republic of China with the International Sports Federation of Firefighters and Rescuers are outlined. The results of the performance of the national team of the People's Republic of China at the last World Championships in fire and rescue sports have been studied.

*Keywords:* fire rescue sports, People's Republic of China, obstacle course, assault ladder, fire relay, combat deployment

### References

1. Velichko, V. M. *Pozharno-prikladnoj sport: ucheb. posobie dlya kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MChS Rossii / V.M. Velichko [i dr.]*. – M.: Politop, 2014. – 344 s.
2. Kalinin, A. P. *Sovremennyy pozharno-spasatel'nyj sport: ucheb. posobie*. – M., 2004. – 191 s.
3. *Pozharno-spasatel'nyj sport: teoriya trenirovki i peredovye sportivnye tekhnologii: kollektivnaya monografiya / avt. A. N. Korol'kov, G. N. Germanov, V. D. Shalaginov, I. V. Mashoshina; pod obshch. red. G. N. Germanova*. – Voronezh: VROOO «Iva», 2019. – 263 s.
4. *Pozharno-spasatel'nyj sport: ucheb. posobie dlya SPO / avt. G. N. Germanov, A. N. Korol'kov, V. D. Shalaginov, I. V. Mashoshina*. – M.: Izdatel'stvo Yurajt, 2020. – 394 s.
5. *Shalaginov, V. D. Teoriya i eksperimental'naya praktika podgotovki sportsmenov v pozharno-spasatel'nom sporte: monografiya / avt. V.D. Shalaginov, G.N. Germanov, I.B. Dornostup*. – 2-e izd., dop. – M.: Izdatel'stvo OOO «Ritm», 2024. – 336.
6. *Shalaginov, V. D. Formirovanie ritmicheskoy struktury bega v sorevnovatel'nyh disciplinah pozharno-spasatel'nogo sporta: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Shalaginov Vasilij Dmitrievich; [Mesto zashchity: Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta, molodezhi i turizma]*. – M., 2021. – 26 s.
7. *Shojgu, S. K. Uchebnik spasatelya / S. K. Shojgu, M. I. Faleev, G. N. Kirillov [i dr.]; pod obshch. red. Yu.L. Vorob'eva; [M-vo Ros. Federacii po delam grazhd. oborony, chrezvychajn. situacijam i likvidacii posledstvij stihijn. bedstvij MChS Rossii]*. – [M.]: MChS Rossii, 2002. – 527 s.

УДК 796.011.1

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ИНТЕГРАЦИИ КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В РОССИИ

Чжу Цзэхуань, Баранов В.А.

*Аннотация.* Китайские боевые искусства – это вид спорта, который постепенно формировался и развивался китайской нацией в ходе длительного производительного труда, борьбы с природой и древних войн. Он выполняет функции фитнеса, физической защиты, борьбы с врагом и достижения победы. Поэтому представляет определенный интерес провести контент-анализ литературы по истории становления и развития китайских

*боевых искусств в России.*

**Ключевые слова:** боевое искусство, история, развитие, культура, обучение, сотрудничество

**Ведение.** Историческая подоплека прихода китайских боевых искусств в Россию уходит корнями в начало XX века. В то время по мере постепенного увеличения обменов между Китаем и Россией в политической, экономической и культурной областях китайские боевые искусства также начали привлекать внимание россиян. Некоторые китайские мастера боевых искусств ездили в Россию выступать и преподавать, раскрывая очарование китайских боевых искусств российскому населению. Например, известный китайский мастер боевых искусств Хо Юаньцзя в 1909 году побывал в России и произвел фурор, устроив яркое шоу боевых искусств в Санкт-Петербурге. Его выступления не только продемонстрировали высокое мастерство китайских боевых искусств, но и подогрели интерес и энтузиазм к ним среди российского населения [1, 2].

Со временем распространение китайских боевых искусств в России постепенно расширилось. В 1920-е и 1930-е годы некоторые россияне начали ездить в Китай изучать боевые искусства и возвращать их в страну для продвижения. Эти любители единоборств создали в России ряд коллективов и организаций единоборств, которые заложили основу для развития единоборств в России. Например, в этот период была создана Федерация боевых искусств России, которая внесла важный вклад в продвижение популяризации и развития единоборств в России [4, 5, 6].

Исторический контекст прихода китайских боевых искусств в Россию не только способствовал культурному обмену между Китаем и Россией, но и заложил основу для распространения и продвижения боевых искусств по всему миру. Благодаря постоянным усилиям и поискам китайские боевые искусства получили широкое признание и принятие в России, став популярным спортивным и культурным мероприятием [7, 8].

**Основная часть.** Распространение ранних боевых искусств в России можно проследить до начала XX в. В то время знакомство с китайскими боевыми искусствами происходило в основном благодаря некоторым китайским иммигрантам и иностранным студентам в России. Эти люди открыли в России залы боевых искусств и преподавали боевые искусства, которые привлекли интерес многих россиян. Например, в 1908 году китайский мастер боевых искусств Ли Шувэнь открыл в Москве “Музей китайских боевых искусств”, который стал важной вехой в распространении боевых искусств в России. Продвижение боевых искусств в России также получило официальную поддержку. Например, в 1920 году советское правительство пригласило китайских мастеров боевых искусств выступать и преподавать в Советском Союзе, чтобы способствовать популяризации боевых искусств. Эти мероприятия не только демонстрировали навыки китайских боевых искусств, но и способствовали культурным обменам между Китаем и Россией [5, 6, 7, 8, 9, 10].

На распространение боевых искусств в России также повлияли социальные условия того времени. В начале XX в. Россия переживала период социальных

перемен, и спрос людей на занятия спортом и фитнесом рос день ото дня. Как уникальный вид физической подготовки и навык самообороны, китайские боевые искусства пользуются популярностью у россиян. Многие люди тренируются и совершенствуют свои навыки самообороны, изучая боевые искусства, и в то же время у них появился большой интерес к китайской культуре.

Подводя итог, можно сказать, что распространение боевых искусств в России первоначально происходило в основном за счет индивидуального обучения, затем эта форма физической культуры получила официальную поддержку и стала довольно популярной среди людей различного социального положения. В совокупности эти факторы способствовали не только популяризации и развитию боевых искусств в России, но и заложили основу для последующего наследования некоторых традиций китайской культуры и эволюции боевых искусств в стране [8, 10, 11].

Популяризация и продвижение китайских боевых искусств в России прошла несколько этапов. С начала 20-го века китайские боевые искусства были представлены в России, первоначально главным образом через культурные обмены, выступления по боевым единоборствам и другим формам двигательной деятельности. Эти мероприятия не только продемонстрировали неповторимое очарование китайских боевых искусств, но и пробудили интерес и любознательность россиян к боевым искусствам и традициям китайского народа.

На пороге XXI в. все более улучшающиеся и развивающиеся отношения между Китаем и Россией в политической, экономической и социальной сферах обеспечили бурный рост и дальнейшую популяризацию боевых искусств, что предполагает и новые возможности совместного сотрудничества. Особое развитие боевые искусства получили в учебных заведениях страны, учреждениях культуры, где не только обратили на них внимание как на средство всестороннего физического развития и совершенствования, но и обеспечили условия для их дальнейшей популяризации. Более того, были созданы центры обучения боевым искусствам, а также некоторые аспекты их содержания включили в популярные программы физического, психического развития и организации досуга населения. Кроме того, Китай и Россия также регулярно проводят мероприятия по обмену опытом овладения боевыми искусствами, предоставляя любителям этой формы двигательной деятельности из обеих стран платформу для демонстрации своих навыков и обмена опытом.

Согласно статистике, в настоящее время в России действуют тысячи центров боевых искусств, и миллионы людей занимаются изучением и тренировками по боевым искусствам. Среди них такие крупные города, как Москва и Санкт-Петербург, являются местами сбора любителей боевых искусств. Эти центры боевых искусств не только обучают традиционным видам, но и предлагают разнообразные курсы, такие как саньда и тай-чи, чтобы удовлетворить потребности многих энтузиастов. Стоит отметить, что в российском мире боевых искусств также появилась группа выдающихся мастеров и тренеров. Они не только обладают высокой квалификацией, но и стремятся к продвижению и популяризации боевых искусств. Их усилия не

только способствовали популяризации боевых искусств в России, но и внесли позитивный вклад в культурные обмены между Китаем и Россией [4, 5, 8].

Анализируя причины популяризации и продвижения боевых искусств в России, можно сказать, что помимо дружеских отношений и культурных обменов между Китаем и Россией, существует также очарование самими боевыми искусствами. Поэтому они воспринимаются не только как вид спорта, но и разновидность культуры и философии. Эта уникальная философская мысль и культурный подтекст привлекают к участию в них все больше и больше россиян.

**Выводы.** Проведенный контент-анализ литературных источников позволяет сформулировать предварительные выводы нашего исследования.

1. Развитию китайских боевых искусств в России способствует благоприятная национальная политика, проводимая государством в плане сотрудничества с дружественными странами.

2. Новаторство и достижения в культурном обмене между Россией и Китайской Народной Республикой обеспечивают создание определенной социальной платформы, являющейся базовым фундаментом интеграции боевых искусств в культуру народов страны.

3. Реализуются совместные проекты, что обеспечивает обмен академическим опытом, овладению теорией и практикой совершенствования в традиционных боевых искусствах.

### Литература

1. Поисковая система Википедии, <https://zh.wikipedia.org/>
2. Поисковая система энциклопедии Baidu, <https://baike.baidu.com/>
3. Ли Чен, Го Гуйцунь. Обзор и анализ осведомленности и принятия распространения китайских боевых искусств за рубежом [J]. Журнал университета Чанцзян (издание по социальным наукам), 2019 (5): 117-124.
4. Ань Чанг. Международное распространение тайцзицюань - основано на исследовании Института Конфуция [D]. Пекин: Китайский университет Минзу, 2012.
5. Чэнь, Чжан Хунъянь. Исследование межкультурной коммуникации тайцзицюань в России [J]. Журнал Уханьского института физического воспитания, 2021 (9): 61-66.
6. Чжоу Хуэйсинь. Исследование межкультурной коммуникации в тайцзицюань [D]. Хунань: Хунаньский педагогический университет, 2020.
7. Ван Готуань, Ши Екуань, Лю Ян. Исследование распространения практики боевых искусств в России в соответствии с "принципом размерной модели" - на примере Красноярского края [J]. Шаньдунская спортивная наука и техника, 2021 (1): 43-47.
8. Ли Ган, Ни Гуанжуй. Исследование межкультурной коммуникации боевых искусств в рамках инициативы «Пояс и путь» - на примере Института Конфуция Белорусского государственного университета физической культуры [J]. Журнал Лингнанского педагогического университета, 2020 (3): 72-78.

9. Лю Цянь. Стратегия "Один пояс и один путь" способствует международному продвижению и исследованию тайцзицюань [D]. Тяньцзинь: Тяньцзиньский институт физического воспитания, 2020.

10. Иболян. Исследование путей распространения китайской культуры боевых искусств в России и мер противодействия им [J]. Интеллект - Вершина гуманитарных наук, 2017:222

11. Лю Цзяньбинь. Сравнительное исследование сисмата и тайцзицюань в России [J]. Современные спортивные технологии, 2015 (5): 10-12.

*Чжу Цзэхуань – аспирант кафедры психологии, философии и социологии, e-mail: 994384604@qq.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Баранов Виктор Алексеевич – доктор философских наук кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии, философии и социологии, e-mail: v.bar57@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### HISTORY OF DEVELOPMENT AND INTEGRATION OF CHINESE MARTIAL ARTS IN RUSSIA

*Zhu Zehuan undergraduate, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, e-mail: 943423086@qq.com*

*Baranov Victor, Doctor of Philosophy, Associate Professor; Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, e-mail: v.bar57@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow*

*Abstract. Chinese martial arts is a sport that was gradually formed and developed by the Chinese nation through long periods of productive labor, struggle with nature, and ancient wars. It performs the functions of fitness, physical protection, fighting the enemy and achieving victory. Therefore, it is of some interest to conduct a content analysis of the literature on the history of the formation and development of Chinese martial arts in Russia.*

*Keywords: martial art, history, development, culture, training, cooperation*

#### References

- 1. Wikipedia search Engine, <https://zh.wikipedia.org/>.*
- 2. Baidu Encyclopedia search engine.<https://baike.baidu.com/>.*
- 3. Li Chen, Guo Guicun. Review and analysis of awareness and acceptance of the spread of Chinese martial arts abroad [J]. Changjiang University Journal (Social Sciences Publication), 2019(5):117-124.*
- 4. An Chang. The international spread of Taijiquan is based on a study by the Confucius Institute [D]. Beijing: Minzu University of China, 2012.*
- 5. Chen, Zhang Hongyan. A study of intercultural communication of Taijiquan in Russia [J]. Journal of the Wuhan Institute of Physical Education, 2021 (9):61-66.*
- 6. Zhou Huixin. A study of intercultural communication in Taijiquan [D]. Hunan: Hunan Pedagogical University, 2020.*
- 7. Wang Gotuan, Shi Yequan, Liu Yang. A study of the spread of martial arts practice in Russia in accordance with the "principle of the dimensional model" - using the example of the Krasnoyarsk Territory [J]. Shandong Sports Science and Technology, 2021 (1):43-47.*

8. Li Gang, Ni Guangrui. *The study of intercultural communication of martial arts within the framework of the initiative "Belt and Road" - on the example of the Confucius Institute of the Belarusian State University of Physical Culture [J]. Journal of Lingnan Pedagogical University, 2020 (3):72-78.*

9. Liu Qian. *The "One Belt and One Road" strategy contributes to the international promotion and research of Taijiquan [D]. Tianjin: Tianjin Institute of Physical Education, 2020.*

10. Ibolyan. *A study of the ways of spreading Chinese martial arts culture in Russia and measures to counteract them [J]. Intellect is the Pinnacle of the Humanities, 2017:222*

11. Liu Jianbin. *A comparative study of sismat and Taijiquan in Russia [J]. Modern Sports Technologies, 2015 (5):10-12.*

УДК 796

## ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Чжу Юйлинъ

*Аннотация.* Процесс физического воспитания студенческой молодежи и на сегодня остается малоэффективным и не отвечает поставленным перед ним задачам. Одной из главных проблем подобного состояния нам видится в недостаточной мотивации и слабом интересе к занятиям спортом. Многие студенты не видят необходимости в занятиях физической активностью и предпочитают проводить время за компьютером или в социальных сетях. Спортивные танцы – это не только средство физической воспитания, но и вид искусства, позволяющий студентам формировать эстетические качества красоты восприятия музыки и грации тела, а также способствует интеграции внешней и внутренней красоты человека.

*Ключевые слова:* танцевальный спорт, физическое здоровье, психическое здоровье, здоровьесбережение, физическое воспитание, студенты

**Введение.** Высшая система образования в настоящее время претерпевает изменения в содержании и ожидаемых результатах физического воспитания студентов. Ранее физическое воспитание в университетах и колледжах часто представлялось в виде обязательных физкультурных и спортивных занятий, направленных на поддержание физической формы обучающихся.

Современные требования к системе образования ставят перед физкультурным процессом новые задачи. Теперь акцент делается на развитии и поддержании общей физической активности, телосложения и здоровья студентов. Более того, физическое воспитание становится сферой, где студенты могут развивать свои лидерские навыки, командный дух, научиться работать в коллективе и формировать другие социальные качества.

Динамично меняется наполнение вузовского физического воспитания. Вместо фокусировки на конкретных видах спорта, все больше внимания уделяется разнообразным физическим активностям, таким как фитнес, йога, пилатес и другие. Это помогает студентам развивать свои физические способности и здоровье, а также избегать рутинных занятий, которые могут вызывать утомление и однообразие.

Современность диктует и переориентацию целевых установок физкультурно-образовательного процесса. Теперь, помимо повышения физической активности и поддержания здоровья, система высшего образования ожидает, что физическое воспитание поможет студентам развить умения управления стрессом, улучшить когнитивные функции, повысить общую продуктивность и конкурентноспособность.

Наконец, ожидается, что физическое воспитание будет помогать студентам развивать навыки социальной адаптации, общения и сотрудничества в различных ситуациях, что является важным аспектом их будущей профессиональной и личностной жизни.

Однако, следует сказать, что процесс физического воспитания студенческой молодежи и на сегодня остается малоэффективным и не отвечает поставленным перед ним задачам. Одной из главных проблем подобного состояния нам видится в недостаточной мотивации и слабом интересе к занятиям спортом. Многие студенты не видят необходимости в занятиях физической активностью и предпочитают проводить время за компьютером или в социальных сетях. Список проблем продолжает тот факт, что у некоторых студентов могут быть различные ограничения по состоянию здоровья, что делает интенсивные спортивные занятия недоступными для них. Кроме того в некоторых университетах отсутствуют или недостаточное количество спортивных залов, оснащение которых не соответствует потребностям студентов. Подобная картина существенно ограничивает возможности для занятий спортом.

Следующим лимитирующим фактором является недостаточное количество времени, выделяемого на физическую активность в рамках учебной программы. В связи с большой нагрузкой по другим предметам, студенты имеют мало свободного времени для занятий спортом.

Наконец, наблюдается и негативное отношение некоторых студентов к физическому воспитанию. Они могут рассматривать его как необязательную активность и не придавать ему должного значения.

Задача модернизации физического воспитания студенческой молодежи и по сей день остается довольно актуальной, а направляет ученых и практиков на поиск оптимальных путей нивелирования перечисленных выше проблем. В указанной связи наиболее перспективным и результативным направлением нам представляется концептуальная идея спортизации физического воспитания студентов, которая лежит в основе педагогического процесса, направленного на развитие спортивных навыков и интереса к спорту среди студентов путем углубленного освоения средств избранного вида спорта. Данный подход включает в себя организацию спортивных мероприятий, соревнований и тренировок, а также создание спортивной инфраструктуры на университетских кампусах.

**Основная часть.** Спортивные танцы – это не только средство физической воспитания, но и вид искусства, позволяющий студентам формировать эстетические качества красоты восприятия музыки и грации тела, а также способствует интеграции внешней и внутренней красоты человека [4, 5].

Спортивный танец объединяет спорт и танцевальное искусство в одно целое, поэтому на основе физической силы и воспитания волевых качеств он объединяет танец, музыку и эстетику [6].

Спортивные танцы выполняют не только функцию физической подготовки, но и определенную рекреационную функцию, так как выступления по спортивным танцам очень насыщенные по содержанию и яркие по форме. Когда студенты вузов имеют возможность заниматься спортивными танцами в качестве дополнительных занятий во внеучебное время, это обогащает их жизнь и духовный мир.

Благодаря специальным курсам спортивных танцев, организованным в некоторых университетах у студентов сформировались чувство ответственности, уверенность в себе, командный дух, смелость в принятии решений, способность к самоконтролю и многие другие [3].

В условиях социально-культурной среды вуза возможно применение следующих средств танцевального спорта:

1. Организация танцевальных соревнований и мероприятий для студентов и преподавателей вуза, чтобы способствовать развитию интереса к танцевальному спорту и повышению уровня его популярности.

2. Проведение специальных тренировок и мастер-классов по танцам для студентов, чтобы развивать танцевальные навыки и способности.

3. Организация танцевальных групп и коллективов вуза для участия в концертах, фестивалях и других мероприятиях.

4. Оборудование специализированных залов для занятий танцами и тренировок по танцевальному спорту.

5. Привлечение профессиональных тренеров и инструкторов по танцам для обучения студентов, а также для проведения соревнований и показательных выступлений.

6. Популяризация танцевального спорта среди студентов через организацию выездных мероприятий, фестивалей и концертов.

7. Проведение тематических мероприятий и вечеринок, посвященных танцам и танцевальному спорту, чтобы привлечь внимание студентов к этой области и сделать ее более доступной и привлекательной.

В процессе освоения спортивных танцев содержание обучения должно быть составлено в соответствии с особенностями физического и умственного развития студентов и соответствовать реальным танцевальным способностям и мотивационным потребностям студентов.

Очень важным при преподавании курсов спортивных танцев является привлечение ассоциаций студентов, студенческих спортивных клубов.

В настоящее время квалификация преподавателей спортивных танцев в некоторых университетах не очень высока, и продвигать спортивные танцы на территории кампуса сложно, поэтому необходимо укреплять состав преподавателей, постоянно расширять команду талантливых преподавателей и мотивированных студентов, продвигая этот вид спорта в университетах [1, 2].

**Выводы.** Таким образом, обучение спортивным танцам играет положительную роль в поддержании физического и психического здоровья студентов, а также в повышении художественно-эстетических качеств. Обобщая результаты, мы можем заключить, что дисциплина спортивного танца в университетах должна активно внедряться во внеучебное время.

### Литература

1. Quan Zhixuan, Xiao Xijun, Luo Xuerong. О влиянии спортивных танцев на психическое здоровье студентов колледжа // Современная спортивная наука и техника, 2020, 10(3):246-247.

2. Yuan Jiao Yang. Влияние спортивных танцев на психическое здоровье студентов колледжа // Sports Time, 2018, (4): 192.

3. Pan Zhengjun. Влияние спортивных танцев на психическое здоровье студенток колледжа // Leisure, 2019, (36): 1.

4. Sun Guangyu. Анализ влияния спортивных танцев на физическое и психическое здоровье студентов колледжа // Бокс и борьба, 2019, (6): 159.

5. Sun Zhongying. Анализ функции психического здоровья и стратегии реализации университетских спортивных танцев // Журнал профессионального колледжа Цзямусы, 2020, 36(5): 228-229.

6. Shuowenjun. Обсуждение функции психического здоровья университетских спортивных танцев и стратегии ее реализации // Современная спортивная наука и техника, 2018, 8(13): 225-226.

*Чжу Юйлин, аспирант 2-го год обучения кафедры Психологии, философии и социологии, zhuoyulin@yandex.ru, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### *THE APPLICATION OF DANCE SPORT IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS*

*Zhu Yuilin, 2st year PhD student, Department of Psychology, Philosophy and социологии, guoj312@gmail.com, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The process of physical education of students remains ineffective and does not meet its objectives. We see one of the main problems of such a state as insufficient motivation and weak interest in sports. Many students do not see the need for physical activity and prefer to spend their time at the computer or in social networks. Sports dancing is not only a means of physical education, but also an art form that allows students to form aesthetic qualities of beauty of music perception and grace of the body, as well as promotes the integration of external and internal beauty of man.*

*Keywords: dance sport, physical health, mental health, health saving, physical education, students*

### *References*

*1. Quan Zhixuan, Xiao Xijun, Luo Xuerong. On the effect of sports dance on college students' mental health // Modern Sports Science and Technology, 2020, 10(3):246-247.*

*2. Yuan Jiao Yang. The influence of sports dance on college students' mental health // Sports Time, 2018, (4): 192.*

*3. Pan Zhengjun. The influence of sports dance on the mental health of female college students // Leisure, 2019, (36): 1.*

*4. Sun Guangyu. Analysing the effect of sports dancing on the physical and mental health of college students // Boxing and Wrestling, 2019, (6): 159.*

5. Sun Zhongying. *Analysis of mental health function and implementation strategy of university sports dance // Journal of Jiamusi Vocational College, 2020, 36(5): 228-229.*

6. Shuowenjun. *Discussing the mental health function of university sports dance and its implementation strategy // Modern Sports Science and Technology, 2018, 8(13): 225-226.*

УДК 796

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ХОЧУ ХОРОШО ЗНАТЬ РУССКИЙ ЯЗЫК»

Чжу Яньцзэ, Гржебина Л.М.

***Аннотация.** В статье представлен разработанный авторами социальный проект для китайских студентов, только что прибывших в Россию, чтобы помочь им преодолеть языковой и культурный барьер, успешно адаптироваться к новым методам преподавания, содержанию предметов и различным образовательным нормам, и требованиям.*

***Ключевые слова:** социальный проект, рабочий план социального проекта, бюджет социального проекта, медиапланирование, иностранные студенты, адаптация к учебному процессу*

**Введение.** В связи с постоянным развитием экономики все больше иностранных студентов приезжают в Россию для изучения русского языка и получения квалификации, но им приходится сталкиваться не только с трудностями обучения, но и преодолевать дискомфорт, вызванный новой культурной средой после приезда в Россию.

Социокультурное значение языка обусловлено особенностями национального языка (историей, природными условиями, религией, верованиями и т.д.). Люди из разных культурных слоев часто сталкиваются с культурными барьерами в процессе обучения и взаимодействия в силу того, что они получают разное общекультурное образование. При обучении в России, получая языковые знания, студенты также узнают о культурном фоне, образе жизни и мышления российских студентов. Тесное и регулярное взаимодействие во время занятий и в свободное время со студентами-носителями русского языка поможет повысить уровень языковых знаний китайских студентов. С другой стороны, студенты, не имеющие представления о культурно-историческом фоне, религиозных убеждениях и ценностях русского языка, склонны неосознанно допускать ошибки и сталкиваться с трудностями, что будет препятствовать их успешному обучению.

Именно поэтому "Хочу учить русский язык" – это социальный проект, который помогает иностранным студентам овладеть русским языком. В рамках проекта планируется дать студентам знания в области русского языка и помочь им овладеть русской грамматикой, лексикой и разговорной речью, а также получить богатые знания о русской культуре. В нашем проекте объектом изучения являются китайские студенты, только что приехавшие в Россию. Такой выбор обусловлен тем, что эти студенты только что приехали в Россию с плохим языком и не особенно хорошо знают местную культуру. Как правило, люди,

входящие в их состав, имеют различные социальные характеристики. А именно: уровень дохода, воспитание, ценности и мировоззренческие ориентации. Для того чтобы студенты учились, преподаватели русского языка разрабатывают индивидуальные образовательные траектории и вместе с ними составляют план обучения. В то же время студенты могут использовать офлайн-образовательные ресурсы для обучения и обмена опытом. Таким образом, организуя занятия по изучению русского языка, мы помогаем китайским студентам адаптироваться к жизни в России и успешно завершить обучение.

**Цель** нашего проекта – помочь китайским студентам адаптироваться к учебному процессу в России.

### **Задачи проекта:**

1. Организовать проект для студентов, магистрантов и аспирантов (1 курс), чтобы заложить фундамент для владения русским языком.

2. Обучить русскому языку за 6 месяцев и продемонстрировать полученные знания в итоговой работе.

3. Проанализировать знания, полученные студентами на занятиях по русскому языку и дать рекомендации, как лучше и быстрее выучить русский язык.

В ходе реализации проекта планируется организовать дополнительные занятия по русскому языку (три занятия по русскому языку в неделю в течение двух академических часов). Каждый день необходимо заниматься русским языком самостоятельно и записывать его в тетрадь для закрепления в памяти, подведение итогов раз в неделю (выступление на русском языке в группах по два человека).

Для успешной реализации социального проекта нами был разработан его Рабочий план. В него мы включили поэтапные действия с указанием всех мероприятий, ответственных за них, источники финансирования, сроки начала и окончания каждого из мероприятий и ожидаемые итоги. Авторами был разработан примерный бюджет социального проекта.

**Таблица 1. – Рабочий план**

<b>1. Подготовительный этап</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Источники финансирования</b>	<b>Сроки начала и окончания проекта</b>	<b>Ожидаемые итоги</b>
Отбор участников	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов (40000 руб.)	Октябрь 2023	Четыре китайские студента с хорошим знанием русского языка, (2 мужчина и 2 женщина) один преподаватель русского языка; волонтеры (10 волонтеров из китайских студентов старших курсов)

Продолжение таблицы 1

1.Подготовительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Формирование рабочей группы	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Октябрь 2023	40 китайских студентов (Первый курс бакалавриата, первый курс магистратуры)
Медиапланирование	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов (10000руб.)	Октябрь 2023	1. Реклама в WeChat 2. Реклама в Сяохуншу 3. Реклама в Douyin 4. Реклама в Weibo 5. Расклеивание плакатов в университете 6. Установка баннеров в университете
Составление плана мероприятий	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Ноябрь 2023	Разработка всех запланированных мероприятий
Приобретение необходимых предметов и оборудования для обучения русскому языку	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов (20000руб.)	Ноябрь 2023	Учебники по русскому языку, ручки, тетради, электронные словари, проектор, экран, доска, сувениры для награждения (матрешка и т.п.)
2.Основной этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Учебные мероприятия	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Декабрь 2023	Курсы русского языка(три занятия по русскому языку в неделю в течение двух академических часов). Каждый день необходимо заниматься русским языком самостоятельно и записывать его в тетрадь для закрепления в памяти.) ; подведение итогов раз в неделю (выступление на русском языке в группах по два человека)

Продолжение таблицы 1

2.Основной этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Досуговые мероприятия	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов(600 00 руб.)	Январь 2024	Посещение музеев (2-3 музея), музыкальных мероприятий (концерт, театральная постановка), посвященных культуре РФ
Итоговое мероприятие	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Январь 2024	Олимпиада по знанию русского языка.
3.Заключительный этап	Ответственный	Источники финансирования	Сроки начала и окончания проекта	Ожидаемые итоги
Подведение итогов, заключительная конференция	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Февраль 2024	Подведение итогов работы участников проекта
Подготовка отчета социального проекта	Чжу Яньцзэ	Ассоциация китайских студентов для иностранных студентов	Март 2024	Отчет по всем разделам социального проекта

**Выводы.** В рамках диссертационного исследования авторами был разработан социальный проект "Хочу учить русский язык": разработан план проекта, основные мероприятия с описанием источников финансирования, зафиксированы даты начала и окончания, а также ожидаемые результаты. Мы также разработали подробный медиаплан и бюджет, указав названия всех статей расходов.

Мы надеемся, что успешная реализация проекта при поддержке «Ассоциации китайских студентов в РУС «ГЦОЛИФК» позволит нам организовывать подобные проекты и реализовывать их на постоянной основе ежегодно, привлекая к участию все большее количество участников.

### Литература

1. Го Цзысюэ. Количественный анализ оптимального выбора рекламных носителей[J]. Математическая статистика и управление, 1997:8-10.
2. Ли Пин. Исследование статус-кво и контрмеры по управлению межкультурной адаптацией иностранных студентов [J]. Чжэцзянская социальная наука, 2009:116-120+131.
3. Хуа Цунцзюнь, Юн Шаохун, Чжан Чжичэн. Обзор исследований социальной оценки проектов[J]. Бизнес Таймс, 2006:33-34.
4. Чэнь Гуомин, Юй Тонг. Построение теории кросс-культурной адаптации[J]. Академические исследования, 2012(1):130-138.
5. Чэнь Ху. Социально-психологическое исследование социальной и культурной адаптации иностранных студентов в Китае [J]. Журнал Пекинского нормального университета (издание по общественным наукам), 2003:136-143.

*Чжу Яньцзэ, магистрант 2-го курса кафедры психологии, философии и социологии, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, 1192728801@qq.com*

*Гржебина Л.М., к.с.н, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, luksemig@yandex.ru*

### *SOCIAL PROJECTS "I WANT TO KNOW RUSSIAN WELL"*

*Zhu Yanze 1192728801@qq.com, Russia, Moscow, The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, PhD, associate Professor of the Department of psychology, philosophy and sociology, luksemig@ya.ru, Russia, Moscow, The Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. To help Chinese students of RUS SCSOLIFC to adapt to new teaching methods, content of disciplines, as well as to different educational norms and requirements. For successful solution of these problems it is important to know Russian language well. The social project will help in this regard.*

*Keywords: social project work plan, social project budget, media planning*

### *References*

1. *Hua Congjun, Yong Shaohong, Zhang Zhiheng. Overview of Project Social Evaluation Research [J]. Business Times, 2006:33-34.*
2. *Guo Zixue. Quantitative analysis of optimal choice of advertising media [J]. Mathematical Statistics and Management, 1997:8-10.*
3. *Chen Hui. A Psychosocial Study of International Students' Social and Cultural Adaptation in China [J]. Journal of Beijing Normal University (Social Science Edition), 2003:136-143.*
4. *Li Ping. Research on the Status Quo and Management Countermeasures of International Students' Cross-cultural Adaptation [J]. Zhejiang Social Science, 2009:116-120+131.*
5. *Chen Guoming, Yu Tong. Theoretical construction of cross-cultural adaptation [J]. Academic Research, 2012(1):130-138.*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КИТАЙСКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Чень Цзинцзин

*Аннотация.* Статья посвящена теоретическому анализу основных аспектов применения китайских народных танцев в физическом воспитании студентов. Китайские народные танцы в физическом воспитании являются уникальным и эффективным способом развития гибкости, координации движений и аэробных способностей, объединяющие физическую активность с художественной выразительностью, помогая каждому участнику раскрыть свой индивидуальный потенциал и ощутить радость от танцев.

*Ключевые слова:* китайский народный танец, история танца, виды танцев, физическое воспитание студентов

**Введение.** Современность диктует переориентацию целевых установок физкультурно-образовательного процесса, в котором помимо повышения физической активности и поддержания здоровья, система высшего образования ожидает, что физическое воспитание поможет студентам развить умения управления стрессом, улучшить когнитивные функции, повысить общую продуктивность и конкурентноспособность.

Динамично меняется содержание вузовского физического воспитания, в котором все больше внимания уделяется разнообразным физическим активностям, таким как фитнес-технологии, а также элементы культурного наследия народов мира, такие как этнические танцы и национальные игры, что позволяет студентам избегать монотонных занятий, которые могут вызывать утомление и однообразие.

В указанном ключе отличной идеей может стать внедрение китайских народных танцев в физическое воспитание студентов, сочетающих в себе элементы физической активности, творчества и музыкально-этического воспитания, что делает их привлекательными для молодых людей [2].

Благодаря особому историческому развитию, китайская культура отличается неповторимым разнообразием, включая традиции, моральные устои, ритуалы и обряды, которые самобытно отражаются в танцах. Именно поэтому их сохранение можно охарактеризовать как важную гарантию реализации устойчивого развития национальной культуры и китайской цивилизации в целом. Малиновский А.С. считает, этнические танцы способствуют культурному обмену разных стран, что также является насущной необходимостью в условиях глобализации [5].

**Основная часть.** Педагогические основы китайского национального танца формировались на протяжении более чем четырех тысячелетий и включили в себя комплекс фольклорно-бытового, идейно-символического, религиозного, официально-этикетного материала, что делает педагогическую традицию китайского танца уникальной формой национального культурного наследия (табл. 1).

**Таблица 1. – Виды популярных китайских народных танцев**

<b>Название танца</b>	<b>Содержание танца</b>
Львиный танец	это один из самых известных китайских танцев. Двое танцоров одеваются в костюмы льва и изображают его движения. Этот танец используется на праздниках, особенно во время китайского Нового года, чтобы отпугнуть злых духов и принести удачу
Драконий танец	еще один популярный народный танец Китая. Группа танцоров, скрываясь под огромным драконом, движется в музыкальном сопровождении и изображает движения дракона. Этот танец часто сопровождается фейерверками и пиротехникой
Курантиласи	это танец, особенный для местных уйгурских людей в провинции Синьцзян. Танцоры носят яркие национальные костюмы и исполняют энергичные и грациозные движения под аккомпанемент народной музыки
Танец с веером	это нежный и изящный танец, в котором танцоры используют веера для создания красивых движений и образов. Этот танец часто акцентирует важность женственности и элегантности
Шаолинский танец	танец, развиваемый монахами из Шаолинского монастыря, известного своими боевыми искусствами. Этот танец включает в себя мощные и динамичные движения, напоминающие боевые позиции, и является выражением силы и смирения

Идейно-философские основы педагогической традиции китайского национального танца формировались под воздействием даосизма, буддизма и конфуцианства, что определило комплексный культурно-смысловой пласт традиции, сохранившийся неизменным до наших дней. Нравственные принципы конфуцианства, воплощенные в данной педагогической традиции, требуют уважительной и полной передачи опыта предыдущих поколений, что стало решающим фактором сохранения традиций китайского национального танца.

Преподавание народных танцев в колледжах и университетах должно способствовать укреплению связи и коммуникации со временем, способствовать наследованию и развитию народного танцевального искусства, а также сделать процесс модернизации тесно связанным с традиционной культурой. Практика включения народных танцев в физическое воспитание дает возможность учащимся построить целостную систему знаний, сформировать свои гуманистические чувства, воспитать наследников и распространителей национальной культуры, что является концентрированным требованием общего развития образования.

В настоящее время этнические танцы Китая представляют собой духовное богатство, которое создавалось предками на протяжении человеческой истории. Их можно охарактеризовать как своего рода энциклопедию, предоставляющую возможность глубже понять национальную культуру. Танцы являются видимым, динамичным, а также нематериальным наследием, которое необходимо передавать из поколения в поколение. Изучение этнических танцев стало одним

из направлений современного образования и воспитания здоровой нации во многих странах, включая Китай. Инь Л. полагает, что «китайские этнические танцы, являясь важной составляющей сферы культуры, могут предоставить большое количество информации относительно ценностей, эстетических стандартов, моральных норм, обычаев, ритуалов» [3].

Юйтун Ч. и Вань Линь С. отмечают, что еще в доисторические времена предки использовали танцы для выражения собственных эмоций, настроения, поэтому они проникли во все области жизни, такие как труд, война, охота, жертвоприношение [6], что позволяет сделать вывод о том, что танцы являются результатом интеграции социальных культур.

Современные исследования китайских ученых в области этнических танцев в основном сосредоточены на вопросах усовершенствования существующей модели обучения в данной области Лие Цзоу, Нань Цзэн, Цзюнь Хэ, Huang, Si, Ю, Донг, Лу [4].

Китайский ученый Ван Луин считает, что в преподавании танцев тело является важным средством передачи танцевального искусства, поэтому так важно единство тела и разума при обучении танцевальным движениям.

Для решения этой проблемы авторы используют метод "mind-flow experience", который представляет собой объединение разума и тела. Существует один подход к обучению – "mindstream experience" основанный на получении чувства удовольствия, удовлетворения и ментальной и духовной уверенности, а также дает внутреннюю мотивацию придерживаться какого-либо вида деятельности в течение длительного периода времени.

Например, при обучении китайскому народному танцу, когда ученики находятся в стадии "mindstream experience", они более качественно обучаются танцевальным движениям и накапливают двигательный опыт. Исходя из этого, мы можем изучить методы обучения, чтобы улучшить опыт студентов в области потока сознания, начиная с уровня "тренировки психической силы" (психическая сила - это своего рода сила воли и субъективная воля с психологической точки зрения). В преподавании для стимулирования "психологической силы" студентов можно начать со следующих трех пунктов: Во-первых, психологическая сила принадлежит субъективной воле, преподаватель может мотивировать словами, увеличить диалог со студентами, чтобы способствовать готовности студентов к обучению. Во-вторых, в нем сильно развито внутреннее чувство психической силы, что позволяет сосредотачивать внимание на теле, чтобы ученики осознавали свои сильные и слабые стороны. В-третьих, эстетическое удовольствие – главный фактор стимулирования психологической силы, позволяющий осваивать технику танца, глубже понимать китайскую культуру, получать более высокий уровень национального культурного познания и художественного обобщения, что, в свою очередь, будет способствовать переживанию танцором состояния душевного потока [1].

**Выводы.** Участие в китайских народных танцах в физическом воспитании приносит не только физическую выносливость, но и артистическое развитие и эмоциональную выразительность. Кроме того, китайские народные танцы

способствуют формированию культурного сознания и понимания исторического наследия китайского народа.

Итак, китайские народные танцы в физическом воспитании являются уникальным и эффективным способом развития гибкости, координации движений и аэробных способностей, объединяющие физическую активность с художественной выразительностью, помогая каждому участнику раскрыть свой индивидуальный потенциал и ощутить радость от танцев.

### Литература

1. Ван, Луниун Изучение способов стимулирования состояния "единства разума и тела" в преподавании танцев / Луниун Ван // Sichuan Theatre, 2019(11). pp. 133-135.

2. Вэй, Л. Л. Актуальные методики преподавания этнического танца в Китае / Л. Л. Вэй // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – № 2(58). – С. 221-226.

3. Инь, Л. Характерные черты китайских народных танцев / Л. Инь // Наука и современность. – 2011. – №9-1. – С. 1–6.

4. Лиэ Цзоу, Нань Цзэн, Цзюнь Хэ Влияние танца бамбука на двигательную подготовленность китайских студентов 01 марта 2016 // Международный журнал физического воспитания, спорта и здоровья, 2013. – Том. 3, Вып.: 2. – С. 193-199.

5. Малиновский, А. С. Культурная глобализация (глокализация). Локальное и транснациональное / А. С. Малиновский // Вестник ТГПУ. – 2013. – №1 (129). – С. 176–180.

6. Юйтун Ч., Вань Линь С. Китайский народный танец как средство приобщения к Великой китайской культуре / Ч. Юйтун, С. Вань Линь // МНКО. – 2017. – №5 (66). – С. 206–208.

*Чень Цзинцзин, аспирант 1-го год обучения кафедры Психологии, философии и социологии, guoj312@gmail.com, Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

#### *THEORETICAL ASPECTS OF CHINESE FOLK DANCES APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS*

*Chen Jingjing, 1st year PhD student, Department of Psychology, Philosophy and sociology, guoj312@gmail.com, Russia, Moscow, Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of the main aspects of Chinese folk dances application in physical education of students. Chinese folk dances in physical education are a unique and effective way to develop flexibility, coordination of movements and aerobic abilities, combining physical activity with artistic expression, helping each participant to reveal his individual potential and feel the joy of dancing.*

*Keywords: Chinese folk dance, history of dance, types of dance, physical education of students*

#### *References*

*1. Wang, Luning Exploring ways to stimulate the state of "mind-body unity" in dance teaching / Luning Wang // Sichuan Theatre, 2019(11). pp. 133-135.*

2. Wei, L. L. *Actual methods of teaching ethnic dance in China* / L. L. Wei // *Uchenye zapiski. Electronic scientific journal of Kursk State University*. - 2021. - № 2(58). - С. 221-226.
3. Yin, L. *Characteristic features of Chinese folk dances* / L. Yin // *Science and Modernity*. - 2011. - №9-1. - С. 1-6.
4. Lie Zou, Nan Zeng, Jun He *Influence of bamboo dance on motor fitness of Chinese students* 01 March 2016 // *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 2013. - Vol. 3, Issue: 2. - С. 193-199.
5. Malinovsky, A. S. *Cultural globalisation (glocalisation). Local and transnational* / A. S. Malinovsky // *Vestnik TSPU*. - 2013. - №1 (129). - С. 176-180.
6. Yutong C., Wang Lin S. *Chinese folk dance as a means of familiarisation with the Great Chinese Culture* / C. Yutong, S. Wan Lin // *MNCO*. - 2017. - №5 (66). - С. 206-208.

УДК 572.087

## **КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРИРОДНОГО БИОКОМПЛЕКСА $\beta$ -ОЛИГОСАХАРИДОВ И САЛИДРОЗИДА**

Шавахина А.Э., Филиппович М.В., Наумова К.Н.

***Аннотация.** Обследовано 14 спортсменов студенческой сборной команды российского университета спорта по баскетболу. Выделяли две группы сравнения: экспериментальная группа принимала в течение 30 дней биокомплекс  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида по 14,2 мг/кг/сут два раза в день, за час до утренней тренировки и в течение часа после вечерней тренировки; контрольная группа спортсменов принимала в течение 30 дней плацебо. Оценку уровня работоспособности проводили с помощью пробы  $PWC_{170}$  и нагрудного датчика измерения пульса Polar H10. Результаты данного исследования показали, что в контрольной группе, в отличие от экспериментальной группы, наблюдалось наличие волнообразного изменения давления и пульса после 2 нагрузки  $PWC_{170}$ , что свидетельствует о начальном процессе перетренировки.*

***Ключевые слова:** игровые виды спорта, баскетбол, морфофункциональное состояние, физическая работоспособность, восстановление, растительный биокомплекс, адаптоген*

**Введение.** В игровых видах спорта, таких как баскетбол, преобладают неравномерные нагрузки аэробно-анаэробного характера: постоянно сменяющие друг друга двигательные действия (бег, прыжки, работа с мячом и др.). Интенсивная физическая деятельность спортсменов-баскетболистов в течение игры требует огромных затрат сил, поэтому разработка биопрепаратов адаптогенного, актопротекторного и детоксикационного действия, улучшающих работоспособность и физиологическое состояние организма спортсменов, специализирующихся в баскетболе, является актуальной задачей спорта высших достижений [3, 4]. Предложен оригинальный способ повышения физической работоспособности баскетболистов на основе введения в рацион питания природного комплекса  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида [1, 2].

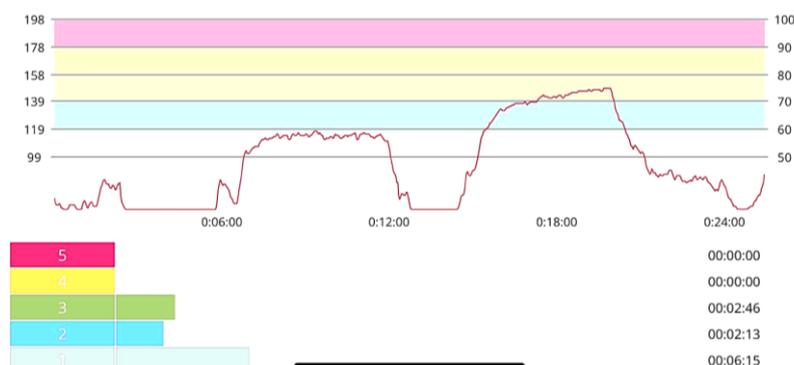
**Цель исследования** – оценить морфофункциональные изменения в организме спортсменов-баскетболистов за счет применения природного биокомплекса  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида на основе использования нагрузочного теста PWC<sub>170</sub>.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 14 спортсменов студенческой сборной команды российского университета спорта по баскетболу в возрасте от 18 до 22 лет. Все спортсмены подписали информированное добровольное согласие. Выделяли две группы сравнения: экспериментальная группа принимала в течение 30 дней биокомплекс  $\beta$ -олигосахаридов и салидрозида по 14,2 мг/кг/сут два раза в день, за час до утренней тренировки и в течение часа после вечерней тренировки; контрольная группа спортсменов принимала в течение 30 дней плацебо. Эффективность данного способа применения доказывают ранее проведенные исследования (патент RU №2604126. приоритет от 15.06.2015. Бюл. №34).

Оценку уровня работоспособности проводили с помощью пробы PWC<sub>170</sub>. Данный тест определяет мощность физической нагрузки, при которой ЧСС достигает уровня 170 уд./мин., так как эта зона оптимального функционирования кардио-респираторной, что в свою очередь характеризует оптимальный по производительности режим функционирования сердечно-сосудистой системы во время физических нагрузок.

Статистический анализ данных проводился с помощью программы Microsoft Excel и методов вариационной статистики с использованием для оценки достоверности полученных результатов t-критерия Стьюдента.

**Результаты и их обсуждения.** Для проведения исследования со спортсменами-баскетболистами была выбрана велоэргометрическая нагрузка, которая позволяет сохранять определённую интенсивность работы и вовлекать в деятельность большие группы мышц. Для подсчёта ЧСС использовали нагрудный датчик измерения пульса Polar H10, оснащённый технологиями Bluetooth, который подключали к телефону (рис. 1). Датчик фиксировали на грудь под грудные мышцы в районе солнечного сплетения. Такое расположение обусловлено необходимостью близости к сердцу, где электрические импульсы максимально четкие.



**Рисунок 1** – Результаты измерения датчика Polar H10 одного из спортсменов экспериментальной группы

У всех 14 спортсменов сборной PWC<sub>170</sub> было в пределах нормы. В начале исследований значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной группой не наблюдалось. Повторные измерения, проведенные через месяц, выявили в контрольной группе наличие волнообразного изменения давления и пульса после 2 нагрузки PWC<sub>170</sub>, что свидетельствует о начальном процессе перетренировки. После 1 нагрузки PWC<sub>170</sub> у всех спортсменов после 5 мин нагрузки давление и пульс пришли в норму, в перерыве между 1 и 2 нагрузкой в течение 5 мин пульс и давление оставались стабильными.

**Выводы.** В результате проведенных исследований установлено, что прием природного биоконплекса β-олигосахаридов и салидрозида во время тренировочного процесса приводит к увеличению физической работоспособности и ускорению процессов восстановления организма спортсменов-баскетболистов.

### Литература

1. Аньшакова В.В. Биотехнологическая механохимическая переработка лишайников рода *Cladonia*. - М.: Изд. дом «Академии Естествознания». - 2013. -81 с.
2. Кершенгольц Б.М. Природные биологически активные вещества из тканей растений и животных Якутии: особенности состава, новые технологии, достижения и перспективы использования в медицине // Дальневосточный медицинский журнал. Приложение. - 2004. - №1. - С. 25-29.
3. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М.: Просвещение. - 2002. – 244 с.
4. Лесгафт П. Ф. Игры в тренировке баскетболистов: учебно-метод. пособие / П. Ф. Лесгафт. – СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2008. – 62 с

*Шавохина Ангелина Эдуардовна, студентка 1 курса тренерского факультета, e-mail:ashavoh@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»;*

*Филиппович Мария Вадимовна, студентка 1 курс, кафедра теории и методики танцевального спорта, e-mail:masha02032005@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»;*

*Наумова Ксения Николаевна, к.б.н., доцент кафедра анатомии и биологической антропологии, e-mail:Naumksy@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### CORRECTION OF THE MORPHOFUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF BASKETBALL PLAYERS USING A NATURAL BIOCOMPLEX OF β-OLIGOSACCHARIDES AND SALIDROSIDE

*Shavokhina Angelina Eduardovna, 1st year student of the coaching faculty, e-mail:ashavoh@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of*

Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK";

Filippovich Maria Vadimovna, 1st year student, Department of Theory and Methodology of Dance Sports, e-mail: masha02032005@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK";

Naumova Ksenia Nikolaevna, PhD, Associate Professor of the Department of Anatomy and Biological Anthropology, e-mail: Naymksy@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".

*Abstract.* 14 athletes of the student national basketball team of the Russian university of sport were examined. Two comparison groups were distinguished: the experimental group took a biocomplex of  $\beta$ -oligosaccharides and salidroside for 30 days at 14.2 mg/kg/ day twice a day, an hour before morning training and an hour after evening training; the control group of athletes took a placebo for 30 days. The level of performance was assessed using a PWC 170 sample and a Polar H10 chest pulse sensor. The results of this study showed that in the control group, unlike the experimental group, there was a wave-like change in pressure and pulse after 2 PWC170 loads, which indicates the initial process of overtraining.

*Keywords:* game sports, basketball, morphofunctional state, physical performance, recovery, plant biopreparation, adaptogen

#### References

1. An'shakova V.V. Biotekhnologicheskaya mekhanohimicheskaya pererabotka lishajnikov roda *Cladonia*. - M.: Izd. dom «Akademii Estestvoznaniya». - 2013. -81 s.
2. Kershengol'c B.M. Prirodnye biologicheski aktivnye veshchestva iz tkanej rastenij i zhivotnyh YAkutii: osobennosti sostava, novye tekhnologii, dostizheniya i perspektivy ispol'zovaniya v medicine // Dal'nevostochnyj medicinskij zhurnal. Prilozhenie. - 2004. - №1. - S. 25-29.
3. Kostikova L.V. Basketbol. Azbuka sporta /L.V. Kostikova. – M.: Prosveshchenie. - 2002. – 244 s
4. Lesgaft P. F. Iгры v trenirovke basketbolistov: uchebno-metod. posobie / P. F. Lesgaft. – SPb.: GUFK im. P. F. Lesgafta. - 2008. – 62 s.

УДК 796

## УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА С ПОМОЩЬЮ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПОСЛЕ ОДНОСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Шергазин К.Т., Богданова Т.Б.

*Аннотация.* В статье представлены результаты проведенного эксперимента и влияние развитых мышц живота на формирование двигательных умений и навыков после односторонней ампутации нижней конечности у мужчин 18-25 лет на основе применения тестов (скручивания на пресс в течение 1 минуты и прохождение 100 метров на протезе) на эффективность разработанной экспериментальной методики воспитания силы мышц живота и развитие скорости ходьбы на протезе.

*Ключевые слова:* спортивная подготовка, ампутация нижних конечностей, методика формирования двигательных умений и навыков, плавание, экспериментальная методика, диагностика, развитие силы мышц живота, развитие скорости ходьбы на протезе

**Введение.** Ходьба – способ передвижения человека, при котором тело не теряет связи с поверхностью и опирается одной из ног. Представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляемый в результате сложной скоординированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей [2]. Является наиболее доступным видом физической нагрузки [3]. Во время ходьбы для удержания равновесия и правильной осанки необходимо иметь не только развитые мышцы нижних конечностей, но и мышцы живота, а именно:

- Прямая мышца живота □ Наружная косая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота □ Поперечная мышца живота

Развитые мышцы живота и спины позволяют лучше удерживать равновесие, что позволяет дольше держать высокий темп во время ходьбы [1]. Равновесие особенно важно при быстром темпе ходьбы. Упражнения в бассейне смогут максимально эффективно развить мышцы живота и спины, за счет выталкивающей силы водной среды и большого разнообразия упражнений.

**Основная часть.** Целью проведения исследования определено внедрение в подготовку плавания, а также узнать влияние плавания на процесс формирования двигательных умений и навыков у мужчин 18-25 лет с односторонней ампутацией нижних конечностей. Проведение тестов, определяющих прогресс в силе мышц пресса и их влияние на скорость ходьбы на протезе. На каждой тренировке в бассейне мы использовали упражнения для развития мышц пресса и спины.

Для достижения поставленной цели нами использован ряд методов: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Недельный план занятий у экспериментальной группы продемонстрирован на рисунке 1:

Понедельник СФП (тренировка в бассейне 60 мин)	Вторник Тренировка в спортивном зале ОФП(60 минут)	Среда СФП (на суше в спортивном зале 60 мин)	Пятница Тренировка в спортивном зале ОФП (60 мин)	Суббота СФП (тренировка в бассейне 60 мин)
---	--	---	---	---

Четверг и воскресенье - дни отдыха

**Рисунок 1 – Недельный план тренировок у экспериментальной группы**

Примечание: СФП – специальная физическая подготовка. ОФП – общая физическая подготовка.

Контрольная группа занималась по существующим тренировочным программам, которые использовались в команде ранее – программа подготовки ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта отделение «Ясенево».

В исследовании приняли участие 16 мужчин от 18 до 25 лет с односторонними ампутациями нижних конечностей, на уровне ниже колена, ранее занимающихся плаванием и имеющие разряды, контрольной группы (8

человек) и экспериментальной группы (8 человек). Учебно-тренировочный процесс осуществлялся 5 раз в неделю по 60 минут на базе ГБУ ДО Sportивноадаптивной школы в течение года.

До начала проведения экспериментального исследования нами было проведено тестирование силы мышц пресса и скорости ходьбы на протезе спортсменов обеих групп (табл. 1, табл. 2). Для этого были применены тесты на определение уровня вышеуказанных физических качеств.

**Таблица 1. – Результаты теста – скручивание на пресс за 1 минуту, у спортсменов с односторонней ампутацией нижних конечностей контрольной (n=8) и экспериментальной (n=8) группы до начала исследования**

Тесты	КГ (n=8)			ЭГ (n=8)			U-критерий Манна-Уитни	
	Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	U кр.	P
Тест скручивание на пресс за 1 мин. Измеряется кол-во раз.	40,5	43	45,5	40,5	41,88	43,5	25	≤ 0,05

*Примечание: U кр. = 15 при p ≤ 0,05;*

**Таблица 2. – Результаты теста – прохождение 100 метров на протезе, на скорость, у спортсменов с односторонней ампутацией нижних конечностей контрольной (n=8) и экспериментальной (n=8) группы до начала исследования**

Тесты	КГ (n=8)			ЭГ (n=8)			t-критерий Стьюдента	
	Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	t кр.	P
Прохождение 100 метров на протезе. Измеряется в секундах	69,5	71,25	73,5	67,5	70,5	73,5	0,4	≤ 0,05

*Примечание: t кр. = 2,14 при p ≤ 0,05*

Было отмечено отсутствие статистически значимых отличий в средних показателях всех анализируемых шкал по проведенным тестам у мужчин спортсменов анализируемых групп. Средний результат по тесту «скручивание на пресс за 1 минуту» среди спортсменов ЭГ составил 41,88 раза, в КГ – 43 раза. Средний результат по тесту «прохождение 100 метров на протезе» спортсменов ЭГ составил 70,5 секунд, в КГ – 71,25 секунд.

Основываясь на положениях теоретических источников и результатах констатирующего эксперимента, нами была разработана экспериментальная методика, направленная на развитие силы мышц пресса и влияние этих мышц на скорость ходьбы на протезе у лиц с односторонней ампутацией нижних конечностей. Главным средством в специальной физической подготовке, в разработанной методике были комплексы упражнений с использованием специального оборудования. В бассейне это были: трубки для плавания, доски

для плавания, ласты и теннисные мячики.

После завершения педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование, оценивающие силу мышц живота и скорость ходьбы на протезе у мужчин с ампутациями, результаты которого представлены в таблице 3 и таблице 4.

**Таблица 3. – Сравнение показателей силы мышц пресса спортсменов мужчин контрольной (n=8) и экспериментальной (n=8) группы после исследования**

Тесты	КГ (n=8)			ЭГ (n=8)			U-критерий Манна-Уитни	
	Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	U кр.	P
Тест скручивание на пресс за 1 мин. Измеряется кол-во раз.	47,5	49,25	50,5	52,5	54,63	56,5	3	≤ 0,05

*Примечание: U кр. = 15 при  $p \leq 0,05$ ;*

**Таблица 4. – Сравнение показателей скорости ходьбы на протезе мужчин контрольной (n=8) и экспериментальной (n=8) группы после исследования**

Тесты	КГ (n=8)			ЭГ (n=8)			t-критерий Стьюдента	
	Q25	Me	Q75	Q25	Me	Q75	t кр.	P
Прохождение 100 метров на протезе. Измеряется в секундах	60,5	63	65,5	55,5	58	60,5	3,2	≤ 0,05

*Примечание: t кр. = 2,14 при  $p \leq 0,05$ ;*

Средний результат по шкале силы мышц пресса мужчин ЭГ составил 54,63 раза, в КГ – 49,25 раз. Средний результат по шкале скорости ходьбы на протезе 100 метров у мужчин ЭГ составил 58 секунд, в КГ – 63 секунды. При этом можно отметить наличие достоверных статистически значимых отличий в средних показателях всех анализируемых шкал у мужчин анализируемых групп при  $p > 0,05$ .

**Выводы.** В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что включение плавания в структуру экспериментальной методики и развитие мышц живота позволило достичь повышения скорости ходьбы на протезе, что положительно отразилось в повседневной жизни мужчин 18-25 лет с односторонней ампутацией нижних конечностей, на уровне ниже колена.

### Литература

1. Бернштейн Н. А., Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966 – 495 с.
2. Дубровский В. И., Федорова В. Н., Биомеханика. Учебник для вузов. – М.: Владос, 2003. – 388 с.

3. Орешкин Ю. А., К здоровью через физкультуру. – 2-е изд. М.: Медицина, 1990. – 176 с.

*Шергазин Кирилл Тигранович, магистрант 2 курса, Россия, Москва, «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», shergazin@gmail.com*

*Богданова Татьяна Борисовна, к.б.н., доцент Россия, Москва, «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», chair.afk@gtsolifk.ru*

#### **STRENGTHENING THE ABDOMINAL MUSCLES BY SWIMMING TO FORM MOTOR SKILLS AFTER UNILATERAL AMPUTATION OF THE LOWER EXTREMITIES**

*Shergazin K.T., 2nd year undergraduate, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", shergazin@gmail.com*

*Bogdanova T.B., C.B.S, Associate Professor, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK", chair.afk@gtsolifk.ru*

*Abstract. The article presents the results of the experiment and the influence of developed abdominal muscles on the formation of motor skills and abilities after unilateral amputation of the lower limb in men aged 18-25 years based on the use of tests (twisting on the press for 1 minute and passing 100 meters on a prosthesis) on the effectiveness of the developed experimental methodology for training abdominal muscle strength and the development of walking speed on a prosthesis.*

*Keywords: sports training, amputation of the lower extremities, methods of formation of motor skills, swimming, experimental technique, diagnostics, development of abdominal muscle strength, development of walking speed on a prosthesis*

#### *References*

- 1. Bernstein N. A., Essays on the physiology of movements and the physiology of activity. – M.: Medicine, 1966 – 495 s.*
- 2. Dubrovsky V. I., Fedorova V. N., Biomechanics. Textbook for universities. – M.: Vldos, 2003. – 388 s.*
- 3. Oreshkin Yu. A., Towards health through physical education. –2nd ed. M.: Medicine, 1990. – 176 s.*

УДК 796

### **К ВОПРОСУ О РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДАХ К СПОРТИВНОМУ ОТБОРУ И ОРИЕНТАЦИИ**

**Шешукова А.И., Быкова Л.В.**

**Аннотация.** *Статья посвящена спортивному отбору и спортивной ориентации детей как основополагающего фактора для последующих достижений в различных видах спорта. В последнее время вопрос о своевременном выявлении у детей склонности к определённым видам спорта поднимался довольно часто. Одним из эффективных способов привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также развития массового спорта и спорта высших достижений, является внедрение комплексной обоснованной системы спортивного отбора и спортивной ориентации.*

**Ключевые слова:** *спортивный отбор, спортивная ориентация, одарённость*

На данный момент из-за большого увеличения количества различных методических разработок на тему отбора и ранней спортивной ориентации детей возрастает необходимость именно в теоретическом анализе и обобщении выявленных различных результатов исследований. Анализ научно-методической литературы подтверждает, что для наиболее эффективного и целесообразного спортивного отбора, и ориентации будущих спортсменов, система, которая действует в современном мире, требует дальнейшего совершенствования и модернизации.

Достаточно высокая сложность в выявлении спортивно одарённых детей, и последующей их спортивной ориентации остаётся и по настоящее время. Профессиональные спортсмены, способные добиться достаточно высоких результатов, объединяют в себе большой уровень тренированности, а также природные задатки и высокую мотивацию.

Организация и осуществление спортивного отбора и ориентации должно решать определённую цель, такую как: выявление перспективных спортивно одарённых детей. В последние годы многие авторы затрагивали тему данного направления, в которых описываются и раскрываются критерии и показатели предрасположенности будущего спортсмена к определённым видам спорта (Губа В.П., Давыдов В.Ю., Никитушкин В.Г., Поляков С.Д., Сергиенко Л.П., Матвеев Л.П.).

По мнению Губы В.П., у детей в возрасте от 9 до 12 лет довольно сложно определить, какие из двигательных способностей будут формироваться наиболее быстро, а какие будут характеризоваться замедленными темпами развития. Матвеев Л.П. предлагает на этапе начальной спортивной подготовки использовать большой комплекс тестируемых упражнений. Данный комплекс тестов позволит выявить двигательную спортивную одарённость, на основе которой, можно сделать выводы и дальнейшие прогнозы об уровне спортивных достижений в перспективном будущем, в рамках определённого вида спорта [2, 3].

Также предлагается организация отбора спортивно одарённых детей с определённой последовательностью. Вначале определение двигательно-одарённых детей, которые обладают достаточно высоким уровнем развития именно генетических двигательных умений, после чего определяются антропометрические показатели, и в заключении ориентация детей на определённые виды спорта.

Некоторые авторы рекомендуют осуществлять деятельность по спортивному отбору в соответствии с этапами многолетней спортивной подготовки. На первом этапе спортивного отбора осуществляется привлечение большого количества детей к занятиям определёнными видами спорта. На втором этапе происходит расширенное исследование определённых задатков и способностей детей в зависимости от специфических требований данного вида спорта. Темпы развития физических качеств, двигательных умений и навыков являются одними из ведущих критериев для прогнозирования спортивной одарённости. Для их исследования могут применяться: антропометрическое исследование, педагогическое и контрольное тестирование, функциональная

диагностика и психофизиологическое исследование. На третьем этапе осуществляется длительное и систематическое изучение личности ребёнка. Целью данного исследования является определение его индивидуальной спортивной ориентации. Только в заключительном этапе происходит спортивных отбор и комплектование спортивных сборных команд на основе оценки уровня спортивного мастерства.

Данный способ организации спортивного отбора и спортивной ориентации способен решить определённые задачи подготовки высокопрофессиональных спортсменов, но при этом вне спорта остаются большое количество детей, так как не соответствуют результатам проведённых исследований, требованиям избранного ими вида спорта. Достаточно редко тренеры-преподаватели, которые осуществляли данный спортивный отбор и ориентацию, могут порекомендовать детям занятия, подходящим для них видом спорта, то есть осуществить их спортивную ориентацию.

В процессе проведения спортивного отбора важным составляющим становится степень готовности ребёнка к определённому выбору вида спортивной деятельности. Готовность к занятиям спортом обеспечивается с помощью мотивационного, информационного и деятельного компонента. При этом мотивация будет определять само отношение ребёнка к занятиям избранного вида спорта. Информационный компонент будет выступать в качестве понимания, знаний и представлений в целом о виде спорта, и тем самым обеспечивать более осознанный выбор вида спортивной деятельности. Деятельный компонент определяет средства и возможность практического осуществления занятий избранным видом спорта через двигательные действия с учётом определённых умений и навыков. При этом уровень развития двигательных способностей должен соответствовать избранному виду спорта.

Сейчас также одним из методов ориентации и отбора детей считается выявление и оценка способностей к конкретному виду спортивной деятельности, при этом не учитывается спортивной одарённости ребёнка. В данном подходе не рассматривается тот факт, что у многих детей уже в раннем возрасте может произойти резкий рост спортивных достижений, но в будущем данные результаты начинают достаточно интенсивно снижаться. Такое снижение может способствовать быстрому уходу из спорта ребёнка.

Существует метод, при котором на начальном этапе подготовки выявляются способности, связанные со специфической деятельностью сразу нескольких видов спорта. В данном случае работа по спортивной ориентации и отбору начинается с помощью выявления у будущих спортсменов предрасположенности к тому или иному виду спортивной деятельности. Для высоких достижений в спортивной деятельности необходимо наличие соответствующих задатков, а также их предельная реализация в процессе спортивной тренировки, при данный процесс решается в самом процессе спортивной подготовки. Поэтому одним из перспективных направлений повышения эффективности спортивной деятельности выступает

совершенствование процессов спортивной ориентации и отбора, с учётом максимального соответствия индивидуальных склонностей и задатков ребёнка.

В теории и практике физической культуры и спорта всё чаще стала упоминаться проблема спортивной одарённости, но остаются вопросы - на основе каких показателей проводить отбор, делая его максимально эффективным. Система спортивного отбора перспективных спортсменов должна быть не только эффективной, но и гармонично вписываться в систему подготовки спортивного резерва.

### Литература

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.

2. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: Автореф. докт. дис. – Москва.: ВНИИФК, 2000. – 54 с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - Москва: Советский спорт, 2010. - 340 с.

*Шешукова Александра Игоревна, государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ», Екатеринбург, Россия*

*Быкова Лариса Валентиновна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург, Россия*

### ON THE ISSUE OF DIFFERENT APPROACHES TO SPORTS SELECTION AND ORIENTATION

*Sheshukova A.I., State Autonomous non-standard educational Institution of the Sverdlovsk region "Regional center for the development of physical culture and sports with a structural unit "Karate sports school",*

*Bykova L.V., Ural state agrarian university, Yekaterinburg, Russia*

*Abstract. The article is devoted to sports selection and sports orientation of children as a fundamental factor for subsequent achievements in various sports. In recent years, the issue of timely detection of children's propensity for certain sports has been raised quite often. One of the effective ways to involve children in systematic physical education and sports, as well as the development of mass sports and high-performance sports, is the introduction of a comprehensive sound system of sports selection and sports orientation.*

*Keywords: sports selection, sports orientation, giftedness*

### References

1. Volkov, V.M. Sports selection / V. M. Volkov, V. P. Filin. - Moscow: Physical culture and Sport, 1983. - 176 p.

2. Guba V. P. Age-related foundations of the formation of sports skills in children in connection with the initial orientation in various sports: Abstract. doct. dis. – Moscow.: VNIIFK, 2000. – 54 p.

3. Matveev L.P. General theory of sports and its applied aspects / L.P. Matveev. - Moscow: Soviet Sport, 2010. - 340 p.

## МУНИЦИПАЛЬНАЯ МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Шишова А.А., Титова Г.С.

***Аннотация.** Большинство современных государств уделяет серьезное внимание вопросу развития физической культуры молодого поколения. Улучшается спортивная инфраструктура и внедряется политика здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения. Тем не менее, в настоящее время на муниципальном уровне практически отсутствуют механизмы встраивания молодежи в систему физической культуры. В статье рассмотрена нормативно-правовая база муниципальной молодежной политики в области физической культуры и изучены перспективы развития данной сферы.*

***Ключевые слова:** молодежная политика, муниципальная политика, физическая культура, нормативно-правовой документ*

Здоровый образ жизни подрастающего поколения – одна из самых актуальных тем сегодняшнего дня. Каждое государство ждет определенного будущего от молодежи, которая должна быть физически крепкой и способной вести профессиональную деятельность в соответствии с требованиями общества. Поэтому главное внимание должно быть направлено на пропаганду здорового образа жизни, на развитие физической культуры именно среди молодого поколения, в связи с чем возникает необходимость повышения эффективности управления сферой физической культуры.

Так или иначе, общий концепт государственного управления физической культурой и необходимости ее развития в России определен в рамках глобального развития социальной сферы страны, тогда как для разработки мероприятий по улучшению состояния здоровья молодежи необходимо обращать внимание и на муниципальную политику в сфере физической культуры. Сегодня проводимая государством политика не позволяет осуществить в полном объеме право граждан из числа молодежи на занятия физической культурой вследствие малого количества современных спортивных организаций и отсутствия целенаправленной системы информирования о возможностях ведения здорового образа жизни на уровне муниципалитетов. Именно на муниципальном уровне (как наиболее близкому к населению управленческому уровню) должна разрабатываться и реализовываться первичная политика в данной сфере.

Муниципальная политика – совокупность целей и мер, принимаемых органами местного самоуправления для создания и обеспечения условий и гарантий для самореализации молодого человека и развития молодежных объединений, движений и инициатив. А молодежная политика является неотъемлемой частью социальной политики, реализуемой государством в тесном взаимодействии с общественными институтами на основе единой цели и посредством средств и методов, направленных на поддержку, защиту и развитие

молодежи как особой социально-демографической группы населения, определяющей будущее развитие общества.

Одной из задач муниципальной молодежной политики в сфере физической культуры является создание условий, обеспечивающих возможность для молодых людей муниципального образования систематически заниматься физической культурой и получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Взаимосвязь молодежной политики и физической культуры отражена в нормативно-правовых документах.

Одним из основных документов, регулирующих деятельность в сфере молодежной политики и определяющих цели и принципы такой политики на территории Российской Федерации, является Федеральный закон №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации». Согласно данному документу, к целям молодежной политики относится обеспечение равных условий для духовного, культурного и физического развития и самореализации молодежи, а среди основных направлений реализации молодежной политики указывается формирование условий для занятий физической культурой в совокупности с содействием здоровому образу жизни молодежи [3].

Немаловажным документом, определяющим систему принципов и механизмов реализации молодежной политики на территории Российской Федерации, является Распоряжение Правительства Российской Федерации №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года». Согласно Основам, одним из основных принципов реализации государственной молодежной политики является предоставление государством базового объема услуг для физического развития молодежи, а к приоритетным задачам государственной молодежной политики относится создание условий для физического развития молодежи, в частности, рассматривается вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и в пропаганду здорового образа жизни [4].

Нормативно-правовым актом, определяющим задачи и приоритетные направления развития физической культуры, является Распоряжение Правительства Российской Федерации №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». В Стратегии также видна взаимосвязь физической культуры и молодежной политики: к задачам развития физической культуры на территории Российской Федерации относится совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта [5].

Можно заметить, что данные документы отражают реализацию молодежной политики в целом, без выделения определенных особенностей или аспектов муниципального уровня.

Что касается деятельности органов местного самоуправления по реализации молодежной политики в сфере физической культуры, то ее основы

также указаны в правовых актах, в частности в Федеральном законе №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации». Документ устанавливает общие правовые, территориальные, организационные и экономические принципы организации местного самоуправления в Российской Федерации. Согласно данному закону, местное самоуправление – форма осуществления народом своей власти, обеспечивающая самостоятельное и под свою ответственность решение населением непосредственно и (или) через органы местного самоуправления вопросов местного значения исходя из интересов населения с учетом исторических и иных местных традиций. К вопросам местного значения относятся составление и рассмотрение проекта бюджета, установление местных налогов и сборов, организация и осуществление мероприятий по работе с детьми и молодежью, а также обеспечение условий для развития на территории муниципального образования физической культуры, школьного спорта и массового спорта, в том числе организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий [1].

Рассматривая муниципальную молодежную политику именно в области физической культуры, необходимо обратить внимание на положения документа, регулирующего цели и принципы деятельности сферы спорта. Нормативно-правовым актом, устанавливающим правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, является Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Документ содержит положения, касающиеся местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Так, к полномочиям органов местного самоуправления относятся определение основных задач и направлений развития физической культуры с учетом местных условий и возможностей, принятие и реализация муниципальных программ развития физической культуры, популяризация физической культуры среди различных групп населения, в том числе и молодежи, а также организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства и месту отдыха граждан. Более того, органы местного самоуправления имеют право участвовать в организации и проведении межмуниципальных спортивных соревнований, оказывать содействие субъектам физической культуры и создавать центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в форме некоммерческих организаций [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время нет единого документа, устанавливающего принципы муниципальной молодежной политики в сфере физической культуры. В указанном ранее Федеральном законе №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» имеется статья, посвященная полномочиям органов местного самоуправления в сфере молодежной политики. В частности, органы местного самоуправления могут осуществлять мониторинг реализации молодежной политики на территории

муниципального образования, разрабатывать и реализовывать муниципальные программы, а также организовывать и проводить мероприятия по работе с молодежью, в том числе и в сфере физической культуры. Указано, что реализация основных направлений молодежной политики осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, законодательством субъектов Российской Федерации и муниципальными правовыми актами с учетом социальных потребностей молодежи. Тем не менее, документы федерального уровня содержат лишь определенные статьи или положения, касающиеся деятельности органов местного самоуправления по реализации молодежной политики в сфере физической культуры.

С учетом данных обстоятельств можно предположить, что развитие муниципальной молодежной политики в сфере физической культуры будет зависеть от создания единого документа, регулирующего данную деятельность, а также от предоставления условий для привлечения молодых граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время существует необходимость в переориентации государства на поддержку массового спорта на уровне муниципалитетов, что может быть достигнуто наряду со строительством новых спортивных объектов и сооружений. Очевидно, что наиболее уязвимые группы населения, к числу которых относится молодежь, должны иметь равные возможности для занятий физической культурой с целью укрепления собственного здоровья и повышения работоспособности. В то же время, только одних спортивных сооружений недостаточно для обеспечения высокого уровня вовлеченности молодежи в регулярные и систематические занятия физической культурой, поскольку многое зависит и от устойчивых ориентаций на спортивно-оздоровительную деятельность. Отсюда проистекает необходимость в формировании у молодых людей интереса, желания и потребностей в регулярных спортивных занятиях, навыков здорового образа жизни. Здесь важную роль должны играть современные средства массовой информации, призванные оказывать воздействие на сознание молодежи, способствуя укоренению представлений о спорте как важном институте оздоровления, неотъемлемом компоненте досуговой активности представителей рассматриваемой социально-демографической группы.

### **Литература**

1. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ (ред. от 14.02.2024) // Российская газета. – 8 октября 2003 г.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция) // Российская газета. – 8 декабря 2007 г.

3. Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ (последняя редакция) // Российская газета. – 11

января 2021 г.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 г. № 2403-р // Российская газета. – 8 декабря 2014 г.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-р (с изменениями от 07.02.2022 г.) // Российская газета. – 27 сентября 2019 г.

*Шишова Анастасия Алексеевна, магистрант 2 курса кафедры государственного управления и молодежной политики, shishowa.nastu@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Титова Галина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры государственного управления и молодежной политики, titova-gs@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### MUNICIPAL YOUTH POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION: REGULATORY ASPECT AND DEVELOPMENT PROSPECTS

*Shishova Anastasia Alekseevna, second-year master's student of the Department of public administration and youth policy, shishowa.nastu@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational establishment of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Titova Galina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy, titova-gs@mail.ru, Federal state budgetary educational establishment of higher education «The Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. Most modern states pay serious attention to the development of physical culture of the younger generation. Sports infrastructure is being improved and a healthy lifestyle policy is being implemented among all age groups of the population. Nevertheless, currently there are practically no mechanisms at the municipal level for integrating young people into the physical education system. The article examines the regulatory framework of the municipal youth policy in the field of physical culture and examines the prospects for the development of this area.*

*Keywords: youth policy, municipal policy, physical culture, regulatory document*

#### References

1. Federal'nyj zakon «Ob obshchih principah organizacii mestnogo samoupravleniya v Rossijskoj Federacii» ot 6 oktyabrya 2003 g. № 131-FZ (red. ot 14.02.2024) // Rossijskaya gazeta. – 8 oktyabrya 2003 g.

2. Federal'nyj zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» ot 4 dekabrya 2007 g. № 329-FZ (poslednyaya redakciya) // Rossijskaya gazeta. – 8 dekabrya 2007 g.

3. Federal'nyj zakon «O molodezhnoj politike v Rossijskoj Federacii» ot 30 dekabrya 2020 g. № 489-FZ (poslednyaya redakciya) // Rossijskaya gazeta. – 11 yanvary 2021 g.

4. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii «Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda» ot 29 noyabrya 2014 g. № 2403-r // Rossijskaya gazeta. – 8 dekabrya 2014 g.

5. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya

УДК 615.825

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ КУРСА ЛФК ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ПО МЕТОДУ ЛАТАРЖЕ**

Шлычков Д.В., Ермолаева Ю.А.

***Аннотация.** В статье описываются патофизиология нестабильности плечевого сустава, проектирование курса ЛФК и этапы физической реабилитации после операции Латарже. Данная статья основывается на анализе трудов отечественных и иностранных коллег.*

***Ключевые слова:** операция Латарже, физические упражнения, послеоперационная реабилитация*

**Введение.** Вопрос о лечении посттравматического вывиха плечевого сустава с повреждением суставной впадины лопатки остается весьма актуальным на сегодняшний день, поскольку встречается как у представителей спорта высших достижений, так и у людей, занимающихся активной физической деятельностью на любительском уровне. Плечевой сустав обладает огромной функциональной значимостью среди атлетов контактных видов спорта ввиду усиленной нагрузки во время тренировочного процесса и спаррингов. В группе риска также спортсмены командных дисциплин, в том числе баскетбола, волейбола, гимнастики и спортивной атлетики, связанной с метательными элементами (метание молота, копья, диска, ядра) [1].

На ряду со спортсменами и с людьми ведущими активный образ стоят обычные граждане, чей травматизм и провокация нестабильности плечевого сустава были вызваны различными условиями и раздражителями внешней среды.

Доля лиц, ведущих активный образ жизни (фитнес, танцы, катание на коньках, лыжах и т.д.), подверженных травмам в области плечевого сустава, по данным различных авторов, составляет 42%, и как у профессионалов, так и у любителей в ходе комплексного обследования в 22% случаев выявляется дефицит костной массы за счет перелома суставной поверхности лопатки различной степени выраженности. К наибольшему травматизму в области плечевого сустава склонны люди моложе 30 лет, т.е. представители трудоспособного населения. Наиболее часто встречается (96-98% случаев) передний вывих головки плеча, который в 45-50% случаев приводит к хронической нестабильности, влекущей за собой болевой синдром, снижение амплитуды движений и т.д. [3].

После операции сроки реабилитации и возвращения в спорт будут прежде всего зависеть от грамотной поэтапной реабилитации, выполнения назначений и рекомендаций врача и специалиста по лечебной физической культуре.

**Цель работы** – изучить и проанализировать работы зарубежных авторов по тематике поэтапного восстановления и реабилитации оперативного лечения нестабильности плечевого сустава по методу Латарже.

**Методы исследования** – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

**Основная часть.** После проведенной операции пациент находится в специальной фиксирующей повязке, которая слегка отводит плечо и сгибает локоть к туловищу на 90 градусов. Фаза иммобилизации может длиться от 2 недель до 6 недель. Это необходимо для того, чтобы быстрее прошло послеоперационное воспаление и отек, а также произошло первичное прикрепление сухожилий к кости [1]. Часто в данный период применяются такие виды физиотерапии как: криотерапия (уменьшает болезненность в раннем послеоперационном периоде), электромиостимуляция (используется для профилактики мышечной атрофии), ультразвуковое воздействие с лекарственными средствами (анальгезирующее действие). Существует множество различных тактик в отношении методологии реабилитации после операции Латарже, однако самыми популярными до сих пор являются строгая иммобилизация на срок минимум до 4 недель и только после в работу вступает методист лечебной физической культуры. Несмотря на это, тенденция к раннему началу адекватной и дозированной реабилитации начинает всё больше встречаться в рекомендациях основных клиницистов в направлении реабилитации [2].

До снятия ограничений по ношению фиксирующей повязки инструктор методист имеет полное право использовать тренировки на разработку пассивной амплитуды оперированной руки, гипертрофию и силу мышц здоровой руки и тела в принципе. Это будет способствовать снижению боли, ускорению процессов регенерации, повышению толерантности к нагрузкам.

На данном этапе в основе занятий физической реабилитацией стоят данные задачи:

- увеличение пассивного объёма движения;
- снижение боли и воспаления;
- обучение пациента;
- увеличение двигательного контроля.

Вторая фаза длится с 5 по 8 неделю. В данном периоде мы занимаемся пассивной и активной разработкой всех биомеханических движений в плече. Здесь мы прежде всего опираемся на данные задачи:

- Не перенапрягайте заживляющую ткань.
- Прекратите использование корсета/слинга в конце 6-й недели.
- Постепенно начинайте активный диапазон движений.
- Начать активную вспомогательную амплитуду движений (AAROM) под руководством инструктора методиста.
- Начните легкие упражнения на уровне талии.

Также при необходимости данная фаза может сопровождаться физиотерапией, мануальными и массажными техниками при необходимости [1, 2].

Большинство авторов в своих работах делают важный акцент на данном этапе реабилитации в виду повышенного риска травматизма, неадекватной дозировки нагрузки и несоблюдением пациентом предписанных врачами и специалистами по реабилитации указаний. Из этого следует, что одним из важнейших аспектов реабилитации после операции Латарже является грамотное обучение пациента.

Третья фаза длится с 9-12 недели. На данном периоде мы активно работаем во всех плоскостях, задаем прогрессию в мышечной работе, увеличиваем показатели силы и выносливости. В работу включаются упражнения с различным отягощением, тренажеры, множество упражнений в сопровождении электромиостимуляции для рекрутирования большего количества мышечных волокон.

В данном периоде следует акцентировать внимание на подведении пациента к:

- Полной амплитуде движений (все биомеханические амплитуды плечевого сустава).
- Уменьшению разницы индекса симметрии силовых показателей оперированной и здоровой руки.
- Восстановлению техники паттернов быта, спорта, профессиональной деятельности.

Заключительная фаза с 13 по 22 недели связана с большими физическими нагрузками и подходит в основном для профессиональных спортсменов и физически активных людей. В данном периоде упор идет на специальные физические упражнения под конкретный вид спорта, хобби или же закрепление конкретных бытовых паттернов. В данном периоде превалирует мышечная работа с большим отягощением, сопротивлением и требующая повышенной выносливости [2, 4]

В большинстве протоколов и статей авторы призывают своих коллег вне зависимости от предпочтительной тактики лечения и реабилитации всё же придерживаться средних значений, так как это позволит уменьшить риск рецидивов и повторной травматизации в будущем. [2, 4, 5].

**Вывод.** Был произведен анализ зарубежной литературе по проблеме физической реабилитации после операции Латарже. Для обзора данных исследований была проведена тщательная выборка статей и журналов с доказательным и научным подходом в восстановлении после операции Латарже.

Таким образом, можно сделать вывод, что реабилитация после операции Латарже имеет свои важные медицинские аспекты, соблюдение которых является предиктором качественной и успешной реабилитации с меньшим риском повторного травматизма.

### Литература

1. Гудзь Ю.В., Ветошкин А.А., Чеботарёв С.В. Артроскопическая операция по Латарже: технические особенности выполнения, среднесрочные функциональные результаты // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. 2018. № 2. С. 16–25. DOI 10.25016/2541-7487-2018-0-2-16-25

2. Оперативное лечение посттравматической нестабильности плечевого сустава у спортсменов / Орлецкий А.К., Тимченко Д.О., Гордеев Н.А., Жариков В.А., Козлова Е.С., Крылов С.В. // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. 2022. Т. 29, № 1. С. 5–18. DOI: <https://doi.org/10.17816/vto105227>

3. Rehabilitation Protocol after Latarjet: 2020 Massachusetts General Hospital, Boston Shoulder Institute DOI: <https://bostonshoulderinstitution.com/wp-content/uploads/2020/04/PT-Latarjet.pdf>

4. Anterior Shoulder Stabilization: The Latarjet / Dr. Mark Price DOI: <https://www.massgeneral.org/orthopaedics/sports-medicine/doctors-and-staff/dr-price.page>

5. Clinical orthopaedic rehabilitation : a team approach / Charles E. Giangarra, Robert S. Manske // Fourth edition. - Philadelphia, PA : Elsevier, 2018.

*Шлычков Дмитрий Вадимович, студент 2 курса магистерской подготовки кафедры физической реабилитации, массажа и ОФК им. Саркизова-Серазини, swampie5000@gmail.com, Россия, Москва, «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»».*

*Ермолаева Юлия Анатольевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, Москва, ermolaeva.julia.a@yandex.ru.*

#### *DESIGNING A PHYSICAL THERAPY COURSE AFTER SURGICAL TREATMENT OF SHOULDER JOINT INSTABILITY USING THE LATARGE METHOD*

*Shlychkov Dmitry Vadimovich; student of the 2-nd year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, arsenal.kanonir@yandex.ru, Russia, Moscow, «Russian university of sport «GTSOLIFK»*

*Ermolaeva Yulia Anatolyevna candidate of pedagogical sciences, assistant professor, assistant professor department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture named after I.M. Sarkizov-Serazini «Russian university of sport «GTSOLIFK», Russia, Moscow, ermolaeva.julia.a@yandex.ru.*

*Abstract. The article describes the results of the pathophysiology of instability of the shoulder joint and the stages of physical rehabilitation after Latarjet surgery. This article is based on an analysis of the work of domestic and foreign colleagues.*

*Key words: latarjet operation, Tough Game, postoperative rehabilitation*

#### *References*

1. Gudz Yu.V., Vetoshkin A.A., Chebotarev S.V. Arthroscopic Latarge surgery: technical features of implementation, mid-term functional results // *Med.-biol. and social-psychol. problem security in emergency situations*. 2018. No. 2. pp. 16–25. DOI 10.25016/2541-7487-2018-0-2-16-25

2. Orletsky A.K., Timchenko D.O., Gordeev N.A., Zharikov V.A., Kozlova E.S., Krylov S.V. Surgical treatment of post-traumatic instability of the shoulder joint in athletes // *Bulletin of Traumatology and Orthopedics named after N.N. Priorova*. 2022. T. 29, No. 1. P. 5–18. DOI: <https://doi.org/10.17816/vto105227>

3. Rehabilitation Protocol after Latarjet: 2020 Massachusetts General Hospital, Boston Shoulder Institute <https://bostonshoulderinstitution.com/wp-content/uploads/2020/04/PT-Latarjet.pdf>

4. Anterior Shoulder Stabilization: The Latarjet <https://www.massgeneral.org/orthopaedics/sports-medicine/doctors-and-staff/dr-price.page>

5. Clinical orthopedic rehabilitation: a team approach / Charles E. Giangarra, Robert S. Manske // Fourth edition. - Philadelphia, PA: Elsevier, 2018.

## ЗНАЧЕНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Щурова А.В.

*Аннотация.* Паралимпийские игры могут стать для ветеранов боевых действий отличным плацдармом в социализации. Для них предоставляются возможности преодолеть какие-либо психологические и физические барьеры, познакомиться с людьми с разных уголков мира, а также стать примером для подражания.

*Ключевые слова:* паралимпийский спорт, инвалид, поражение опорно-двигательного аппарата, социализация, классификация

**Введение.** Часто забывают, что для улучшения качества жизни людей с инвалидностью недостаточно только совершенствования социального и медицинского обслуживания. Необходимо создание условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную и трудовую деятельность, в том числе через занятия спортом [6].

Главная проблема человека с поражением опорно-двигательного аппарата заключается в его недостаточной связи с миром, в ограничении мобильности, бедности контактов, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию.

Основная часть. Основными причинами слабого развития физкультуры и спорта среди инвалидов на данный момент являются:

- недостаточное количество специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- нерешенность данных проблем в архитектурно-строительном комплексе;
- недостаток профессиональных кадров;
- отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности в физическом совершенствовании, что связано с недостаточной пропагандой, мотивирующей инвалидов к занятиям физкультурой и спортом;
- многочисленные организационные проблемы, в том числе проблемы параолимпийского спорта, являющихся олицетворением спорта инвалидов, и финансовые проблемы, связанные с отсутствием мощной системы внебюджетного финансирования спорта инвалидов.
- проблемы информационного освещения спорта инвалидов, зачастую наши сограждане даже и не знают о выдающихся спортивных успехах российских спортсменов-инвалидов.

Однако часто забывают, что именно развитие паралимпийского спорта среди инвалидов выступает одним из важнейших условий их всесторонней физической, социальной, профессиональной и медицинской реабилитации.

Паралимпийский спорт содействует укреплению позиций и повышению престижа инвалидов на международной арене, также оказывает практическую помощь общественным объединениям инвалидов, которые в свою очередь

развивают и культивируют виды спорта параолимпийских игр. На сегодняшний день более 20 видов спорта присутствуют на Параолимпийских играх, как на зимних, так и на летних [4].

Также паралимпийский спорт имеет множество психологических аспектов. Он является реабилитацией для людей с ограниченными возможностями, формирует условия для успешной жизнедеятельности, дает возможность вернуться к нормальной жизнедеятельности, не обращая внимания на какие-либо недостатки, усиливает эмоциональную стойкость во время стрессовых ситуаций, укрепляет физическую силу, повышает коммуникативную активность, так как часто данный контингент людей находится в эмоциональной и социальной изоляции, им необходима социальная поддержка. Параолимпийский спорт однозначно влияет положительно на людей с ограниченными возможностями. У них появляется уверенность в себе и повышается самооценка, формируется стимул жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов.

Художественные практики являются актуальным, эффективным механизмом инкультурации и социализации личности, дают возможность рассмотреть через культуру свое представление о мире, развивают эмоциональную сферу и восприятие, возвращают к изначальному идеалу гармоничной личности, заложенной древними греками и основными принципами олимпийского движения, инициируемые Пьером де Кубертенем [2].

Одной из ключевых задач игр заключается в предоставлении спортсменам-паралимпийцам возможности для достижения наилучших результатов на соревнованиях высшего уровня и возможностей для развития, наглядно демонстрирующих дух и ценности параолимпийского движения. Четыре основные параолимпийские ценности являются краеугольными камнями мирового параолимпийского здания. Мужество - в паралимпийцах дает возможность совершать непредсказуемое и достигать невозможное, преодолевая стереотипы. Целеустремленность - формирует умение преодолевать препятствия и побеждать неблагоприятные обстоятельства, максимально развивая свои физические возможности. Воодушевление – восхищение спортсменами-паралимпийцами, которое используется как пример их силы духа и достижений в собственной жизни. И равенство, которое предполагает, что параолимпийский спорт призван стирать социальные барьеры, дискриминирующие людей с инвалидностью [3].

В общих же чертах перспективы дальнейшего развития адаптивной физической культуры зависят в первую очередь от создания комплексных условий, обеспечивающих граждан равными возможностями вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, в целях повышения качества жизни населения и повышения имиджа страны [1].

Основную роль в развитии паралимпийского спорта, как не странно, на себя берет государство и его участие в его развитии. Сейчас в развитии спорта среди инвалидов в России становятся заметными возрастание роли и важности решений государства, это проявляется, прежде всего, в:

– государственной поддержке спорта среди инвалидов;

- в финансировании подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, как материальной части, так и психологической;
- формировании социальной политики, формирование и становление социальной защищенности спортсменов, тренеров и специалистов, которые необходимы спортсменам.

Одной из главных задач мы можем считать решение вопроса о приравнивании статуса инвалидов, профессионально занимающихся спортом, к статусу здоровых спортсменов, статуса паралимпийцев – к статусу олимпийцев. Потому, начиная с 2000 года спортсменам, которые победили или стали призерами Паралимпийских игр и их тренерам, осуществлявшим непосредственную спортивную подготовку данных спортсменов, выделяются денежные вознаграждения.

И не стоит забывать, что паралимпийский спорт в первую очередь нужен здоровым людям, чтобы они видели, что на свете есть люди с физическими ограничениями и вдохновлялись их борьбой и упорством, чтобы знали, что даже если что-то с ними случится, они не будут отстранены от общества, и смогут снова вернуться в общество, где для них не будет ограничений. Однако в сфере физического и морального восстановления инвалидов по-прежнему существует непонимание того, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для здорового.

Активные спортивные занятия, участие в соревнованиях - являются необходимыми, т.к. дают инвалидам с ПОДА необходимое им общение, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение отчужденности, вселяют чувство уверенности и уважения к себе и дают возможность вернуться к активной жизни [4].

На данный момент в Российской Федерации параолимпийским спортом занимается более 200 тыс. человек, создано более 1200 спортивно-оздоровительных клубов, которые объединяют лиц с ограниченной двигательной активностью, организуются и реализуются соревнования по паралимпийским видам спорта среди всех категорий инвалидов, расширяются международные связи спортсменов-инвалидов, разрабатывают и успешно применяются новейшие методики тренировок. Привлечь инвалидов к занятиям паралимпийским спортом – значит восстановить их ослабленный или утраченный контакт с окружающим миром.

**Выводы.** Использование средств физической культуры и параолимпийского спорта является эффективным, а в ряде случаев и единственным средством физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов.

В общественном сознании необходимо формирование гуманистического отношения к лицам с ограниченными возможностями:

- инвалид – часть и член общества, он хочет, должен и может участвовать во всей многогранной жизни;
- он может быть так же способен и талантлив, как и его сверстники, не имеющие проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей.

Инвалид – не пассивный объект социальной помощи, а человек, который имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве.

### Литература

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности Текст. / К. А. Абульханова-Славская. М.: Наука, 1980. – С. 251.
2. Айзенкоп, Б.М. Молодежная политика в Российской Федерации: Поиск оптимальных решений / Б.М. Айзенкоп. - М.: Макс Пресс, 2003. – С. 32.
3. Белкин, А. С. Педагогическая компетентность Текст.: учебное пособие / А. С. Белкин, В. В. Нестеров. Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003. – С. 118.
4. Большакова, В. Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. Санкт-Петербург, 2014. – С. 41.
5. Емельянов, Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности: Дисс. д-ра псих. наук. Л., 2014. – С. 329.
6. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. Москва: Знание, 2011. – С. 48.

*Щурова Анна Владимировна, магистр профиля «Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта», Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», annashurova1@mail.ru*

### THE IMPORTANCE OF PARALYMPIC SPORTS IN THE SOCIALIZATION OF DISABLED PEOPLE WITH DISABILITIES

*Shchurova Anna Vladimirovna, master of the profile "State youth policy in the field of physical culture and sports", Russian university of sport «GTSOLIFK», annashurova1@mail.ru*

*Abstract. The Paralympic Games can become an excellent springboard for combat veterans in socialization. They are provided with opportunities to overcome any psychological and physical barriers, get to know people from different parts of the world, and also become a role model.*

*Keywords: paralympic sport, disabled person, musculoskeletal system damage, socialization, classification*

### References

1. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. Activity and personality psychology Text. / K. A. Abulkhanova-Slavskaya. M.: Nauka, 1980. – p. 251.
2. Aizenkop, B.M. Youth policy in the Russian Federation: The search for optimal solutions / B.M. Aizenkop. - M.: Maks Press, 2003. – P. 32.
3. Belkin, A. S. Pedagogical competence Text: textbook / A. S. Belkin, V. V. Nesterov. Yekaterinburg: Center "Textbook", 2003. – p. 118.
4. Bolshakova, V.Y. Psychotraining: sociodynamics, games, exercises. St. Petersburg, 2014. – p. 41
5. Yemelyanov, Yu. N. Theory of formation and practice of improving communicative competence: Dissertation of Dr. psycho. Sciences. L., 2014. – p. 329.
6. Prutchenkov, A. S. Socio-psychological training of interpersonal communication. Moscow: Znanie, 2011. – p. 48.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЕГИПТА ПО АРТИСТИЧЕСКОМУ ПЛАВАНИЮ

Эльшериф О.А., Соломатин В.Р.

***Аннотация.** Анализ основных биоэнергетических показателей сборной команды Египта по артистическому плаванию важен для достижения соответствующей функциональной подготовленности и пика спортивной формы всех ее членов к основным соревнованиям. Данное исследование проводилось с целью определения анаэробного и аэробного потенциала синхронисток подросткового возраста сборной команды Египта. В результате шестимесячной тренировки произошло повышение показателей аэробной мощности, емкости и эффективности организма спортсменок.*

***Ключевые слова:** артистическое плавание, аэробные и анаэробные способности, юные синхронистки высокой квалификации*

**Введение.** Для подготовки юных синхронисток необходимо оптимальное развитие их функциональных возможностей, физических качеств и формирование спортивных способностей к возрасту высших достижений. Дальнейшее поддержание достигнутого их уровня является основным условием спортивного долголетия [1, 2, 3]. В Египте основная часть спортивной подготовки в артистическом плавании осуществляется в постпубертатный период, особенностью которого является гетерохронность развития различных функциональных систем организма спортсменок. Поэтому, необходим учет биоэнергетического потенциала команды, выбора подходящего режима дыхания и программ тренировки для эффективного выполнения соревновательных программ [4, 5].

**Цель исследования.** Оценить биоэнергетических параметров; уровня анаэробного и аэробного потенциала синхронисток подросткового возраста в лабораторных условиях сборной команд Египта.

**Методы и организация исследования.** Для определения функциональных возможностей организма синхронисток применялся тест со ступенчатого-возрастающей нагрузкой на беговом тредбане (HP Cosmos) с выполненной программой Bruce 5 Step. В экспериментах приняли участие 10 девушек высокой квалификации в возрасте 14-15 лет, длиной тела 155-175 см, массой тела 45-55 кг. Испытуемые получили всю необходимую информацию, прежде чем дать информированное согласие с разрешения своих родителей.

В результате тестирования были определены и рассчитаны следующие показатели: уровень выделения углекислого газа ( $V_{CO_2}$ ), уровень легочной вентиляции ( $V_E$ ), уровень максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ), дыхательный коэффициент (R), вентиляционный эквивалент ( $V_E/VO_2$ ), процент утилизации кислорода ( $O_2$  в %), процент утилизации газа ( $CO_2$  в %), неметаболический “излишек” ( $ExcCO_2$ ), отношение общего уровня выделения углекислого газа к неметаболическому ( $V_{CO_2}/ExcCO_2$ ), уровень ПАНО. Также

были определены: частота сердечных сокращений (ЧСС) на каждой ступени и максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС<sub>max</sub>), частота сердечных сокращений ПАНО (ЧСС ПАНО). Концентрация лактата крови (Hla) определялась на 3-й минуте восстановления.

**Результаты и обсуждение.** В результате шестимесячной тренировки произошло повышение показателей аэробной мощности и емкости организма синхронисток. Так у синхронисток 14-15 лет  $VO_{2max}$  повысился на 0,18 мл/мин (7,5%) при этом коэффициент вариации снизился с 11,6% до 7,7%. Также  $VO_{2max}$  мин\*кг достоверно увеличился до 3,34 мл/мин\*кг (6,6%), при этом коэффициент вариации снизился с 4,3% до 1,2%. Также, ЧСС- $VO_{2max}$  достоверно уменьшилось до 9,7 уд/мин (4,9%) уд/мин, при этом коэффициент вариации снизился с 2,04% до 1,9% (табл. 1).

Легочная вентиляция  $V_E$  характеризует производительность аппарата внешнего дыхания и связана с регулярной поставкой кислорода организму. Согласно данным, полученным в ходе тестирования, было выявлено увеличение показателей легочной вентиляции ( $V_E$ ) на 9,4 л/мин (8,2%) у синхронисток 14-15 лет, при этом коэффициент вариации снизился с 9,1% до 4%. Это свидетельствует об однородности группы по показателям внутреннего и внешнего дыхания.

Также повышение аэробных способностей синхронисток произошло за счёт улучшения показателей аэробной эффективности. Потребления  $O_2$  на уровне ПАНО достоверно повысился на 0,25 л/мин (18,8%) при этом коэффициент вариации снизился с 18,5% до 7,1%. ПАНО в процентах от  $VO_{2max}$  достоверно увеличился на 6 %, при этом коэффициент вариации снизился с 14,2% до 1,1%, Также ЧСС на уровне анаэробного порога (ЧСС ПАНО) у группы испытуемых достоверно уменьшились на 14 уд/мин (8,6%) при этом коэффициент вариации снизился с 8,9% до 5,9% (табл. 1).

**Таблица 1. – Показатели аэробной работоспособности в тесте со ступенчато-возрастающей нагрузкой у синхронисток высокой квалификации (n=10)**

Статистические показатели		$VO_{2max}$ л/мин	$VO_{2max}$ мл/мин*кг	ЧСС- $VO_{2max}$ уд/мин	$V_E$ л/мин	% $O_2$	$V_E / VO_2$ л/мин	$VO_2$ -ПАНО л/мин	ПАНО % от $VO_{2max}$	ЧСС ПАНО уд/мин	
14-15 лет n=10	До	$\bar{X}$	2,41	50,63	197,40	114,10	2,15	47,69	1,33	55,1	163,20
		$\pm\sigma$	0,279	2,167	4,033	10,397	0,26	6,104	0,246	0,7	14,482
		Min	2,07	47,50	192	97	1,66	41,94	1,02	45,12	145
		Max	2,81	53,00	204	125	2,45	60,4	1,70	63,99	188
		V	11,6	4,3	2,04	9,1	12,1	12,8	18,5	14,2	8,9
	После	$\bar{X}$	2,59	53,97	187,70	123,50	2,10	47,90	1,58	61,1	149,20
		$\pm\sigma$	0,199	0,633	3,974	4,927	0,173	4,092	0,112	0,7	8,817
		Min	2,31	53	182	116	1,8	42,03	1,41	59,95	135
		Max	2,93	54,8	194	130	2,379	55,54	1,77	62,12	161
		V	7,7	1,2	1,9	4	8,2	8,5	7,1	1,1	5,9
		F,тест	0,329	0,001	0,965	0,037	0,239	0,384	0,029	0,003	0,155
		T,тест	0,121	0,0002	0,00004	0,052	0,629	0,671	0,009	0,043	0,019
		P	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Максимальный уровень выделяемого общего углекислого газа  $VCO_2$  и неметаболического “излишка” углекислого газа  $ExcCO_2$  достоверно улучшилось на 0,18 л/мин (7,5%) и 0,23 л/мин (33,8%), что может считаться высоким [86, 89, 122, 125]. для критериев гликолитической анаэробной мощности организма. при этом коэффициент вариации  $VCO_2$  и  $ExcCO_2$  снизился с 11,6% до 7,7 % и с 19,9% до 9,7% (табл. 2).

**Таблица 2. – Показатели анаэробной работоспособности в тесте со ступенчато-возрастающей нагрузкой у синхронисток высокой квалификации (n=10)**

Статистические показатели		$VCO_2$ л/мин	$ExcCO_2$ л/мин	$VCO_2 /$ $ExcCO_2$	R	HLa Ммоль/л	HLa/ $VO_{2max}$	
14-15 лет n=10	До	$\bar{X}$	2,41	0,68	3,79	1,05	10,1	4,21
		$\pm \sigma$	0,279	0,135	0,407	0,048	1,2	0,492
		Min	2,07	0,48	3,20	0,99	12,7	4,83
		Max	2,81	0,86	4,30	1,12	12,2	11,69
		V	11,6	19,9	10,7	4,6	8,6	3,5
	После	$\bar{X}$	2,59	0,91	3,19	1,12	12,3	4,76
		$\pm \sigma$	0,199	0,089	0,107	0,027	0,6	0,335
		Min	2,31	0,75	3,03	1,08	13,5	5,27
		Max	2,93	1,04	3,38	1,16	11,5	4,27
		V	7,7	9,7	3,4	2,4	5,1	7,03
	F,тест		0,339	0,232	0,0005	0,096	0,059	0,268
	T,тест		0,01	0,0003	0,0002	0,0008	0,0002	0,01
	P		p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

У профессиональных синхронисток повысилась доля анаэробного метаболизма (отношение  $VCO_2/ExcCO_2$ ) о чем говорит достоверное уменьшение данного показателя на 0,61 л/мин (15,8%), при этом коэффициент вариации снизился с 10,7% до 3,4%. Все это показывает значительное улучшение гликолитической производительности на результаты групп и дуэтов в артистическом плавании [5] (табл. 2).

В среднем содержание лактата в крови достоверно увеличился на 2,2 ммоль/л (21,8%), при этом коэффициент вариации снизился с 8,6% до 5,1% (табл. 2). Таким образом снижение коэффициента вариации по основным биоэнергетическим показателям, свидетельствует о становлении более однородной группы профессиональных синхронисток Египте.

**Выводы.** 1. В результате шестимесячных тренировок было выявлено увеличение показателей аэробной мощности, емкости и эффективности организма синхронисток; и их анаэробного потенциала. 2. Достигнутый уровень функциональных возможностей можно считать достаточным для достижения пика спортивной формы и демонстрации высоких спортивных результатов.

### Литература

1. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания. - Москва: Спорт, 2017. - 304 с. 13.

2. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М. Н. Максимова. - М.: Советский спорт, 2012. - 304

3. Нтомали С. Какие факторы влияют на результаты артистического плавания? /Адамакис М., Венецану Ф., Чайропулу К. и Психунтаки М. // Греция, Европейский журнал физического воспитания и спортивной науки, том 6, 6 (12), (2021 г.); 62-76с.

4. Ольга Подригало и др., Обоснование методов прогнозирования успеха в артистическом плавании //международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения (2021 г.); 18р.

5. Соломатин В. Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В. Р. Соломатин. - М.: Физическая культура, 2008. - 168 с

*Эльшериф Ола Амин, кандидат технических наук, E-mail: Ola.elsherif@pef.helwan.edu.eg, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, ассистент преподавателя, Университет Хелван, факультет физического воспитания для девочек, Египет.*

*Соломатин Виктор Радиевич, д.п.н., профессор, e-mail: nosorog52@mail.ru, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.*

#### *CRITERIA OF PHYSICAL FUNCTIONAL DEVELOPMENT AND SPECIAL PERFORMANCE OF THE EGYPTIAN NATIONAL ARTISTIC SWIMMING TEAM*

*Elsherif Ola Amin PhD candidate, E-mail: Ola.elsherif@pef.helwan.edu.eg, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Teaching Assistant, Helwan University, faculty of physical education for girls, Egypt.*

*Solomatin Victor Radievich, PhD, Professor, e-mail: nosorog52@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia.*

*Abstract. The analysis of the main bioenergetics indicators of the Egyptian national artistic swimming team is important to achieve appropriate functional fitness and peak athletic fitness of all its members for the main competitions. This study was conducted to determine the anaerobic and aerobic potential of teenage, synchronized swimmers of the Egyptian national team. As a result of the six-month training, there was an increase in the indicators of aerobic power, capacity, and efficiency of the athletes' body.*

*Keywords: artistic swimming, aerobic and anaerobic abilities, highly qualified youth, synchronized swimmers*

#### *References*

*1. Maximova M. N. Theory and methodology of synchronized swimming. - Moscow: Sport, 2017. - 304 p. 13.*

*2. Maksimova, M.N. Theory and methodology of synchronized swimming: textbook / M. N. Maksimova. - M.: Soviet sport, 2012. - 304*

*3. Ntomali S. What factors influence the results of artistic swimming? /Adamakis M., Venetsanu F., Chairpoulou K. and Psychuntaki M. // Greece, European Journal of Physical Education and Sports Science, volume 6, 6 (12), (2021); 62-76с.*

*4. Olga Podrigalo et al., Substantiation of methods for predicting success in artistic swimming //International Journal of Environmental Research and Public Health (2021); 18p.*

*5. Solomatin V. R. Individual approach and fundamentals of building training in sports swimming in age groups: monograph / V. R. Solomatin. - M.: Physical culture, 2008. - 168 s*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЁГКИХ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ**

Юдицкая А.А., Иванова Н.Л.

***Аннотация.** В статье рассматривается программа физической реабилитации пациентов среднего возраста с хронической обструктивной болезнью легких на поликлиническом этапе, основанная на применении занятий лечебной гимнастикой и гимнастики цигун с включением различных методов. Представляются основные упражнения и полученные данные в ходе исследования.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, хроническая обструктивная болезнь легких, занятия лечебной гимнастикой, цигун*

**Введение.** По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) распространена среди мужчин 9,34:1000, среди женщин распространённость данного заболевания составляет 7,33:1000. При этом, ХОБЛ занимает третье место среди ведущих причин смерти в мире и в 2019 г. унесла жизни 3,23 миллиона человек.

В развитии ХОБЛ играют роль как эндогенные факторы, так и воздействие факторов внешней среды, например, в 2019 г. 99% мирового населения проживало в районах, в которых уровень загрязнения воздуха превышал значения, установленные в рекомендациях ВОЗ по качеству воздуха.

Курение является главной причиной возникновения ХОБЛ. При курении смертность в данных странах составляет около 80% мужчин и 60% женщин. В развивающихся странах существенное повреждающее действие на органы дыхания оказывает сжигание биомасс для приготовления пищи и обогрева жилых помещений. Смертность от курения составляет 45% мужчин и 20% женщин. Данная проблема является общей для всех стран: проблема ХОБЛ отражена в Глобальном плане действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними и в Повестке дня Организации Объединенных Наций в области устойчивого развития на период до 2030 г., следовательно проблема является актуальной [1].

Несмотря на использование современной медициной лекарственных средств, за последнее время значительно возросла роль немедикаментозных методов в медицинской реабилитации бронхолегочной патологии [2].

**Цель работы.** Повысить эффективность использования средств и форм физической реабилитации лиц среднего возраста с ХОБЛ.

**Материалы и методы.** Практическое исследование проводилось в Федеральном государственном бюджетном научном учреждении «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова» г. Москвы. В нём приняли участие 8 человек в возрасте от 45 до 55 лет, имеющие I или II степени ХОБЛ.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ

литературных источников, педагогический эксперимент, тест с 6-ти минутной ходьбой, оценка одышки по шкале Борга, пульсометрия, проба Штанге, проба Генчи, метод математической статистики.

Программа физической реабилитации была разработана сроком на 15 дней. Она включала в себя три периода: щадящий (5 дней), щадяще-тренировочный (5 дней) и тренирующий (5 дней).

Общие задачи физической реабилитации (ФР): нормализация механики дыхания: урежение и углубление, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение общей работоспособности и толерантности к физической нагрузке.

**В щадящем периоде** на занятиях лечебной гимнастикой (ЛГ) использовались общеразвивающие упражнения для мелких и средних мышечных групп верхних и нижних конечностей (в исходных положениях (и.п.) – лёжа, сидя, стоя) и специальные упражнения: дыхательные упражнения статические, динамические, дренажные; упражнения на увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и упражнения для верхних конечностей; несложные изометрические упражнения для верхних конечностей (в и.п. – лежа на спине, боку, сидя, стоя). Занятия проводились ежедневно по 20 минут.

В программу были включены занятия гимнастикой цигун, которые проводились 3 раза в неделю по 45 минут в и.п. – сидя и стоя. Выполнились несложные базовые упражнения в медленном темпе со средней амплитудой.

Также в данный период были включены утренняя гигиеническая гимнастика (ежедневно по 10 минут), механотерапия (велозергметрия с нагрузкой 60 Вт, 2 раза в неделю по 20 минут) и лечебный массаж (3 сеанса через день по 20 минут).

**Щадяще-тренировочный период.** Занятия ЛГ проводились 3 раза в неделю по 20 минут. Упражнения выполнялись для средних и крупных мышечных групп с добавлением и.п. – стоя. На данном периоде также использовались упражнения с инвентарём (медицинболом и гимнастической палкой).

Занятия гимнастикой цигун стали проводиться ежедневно, по 30 минут. В занятия были добавлены более сложные сочетания упражнений, амплитуда и темп увеличились.

Утренняя гигиеническая гимнастика и лечебный массаж применялись по методике и в дозировке предыдущего периода.

Была включена дозированная ходьба 2 раза в неделю по 30 минут со скоростью 60 шагов в минуту.

**Тренирующий период.** Занятия ЛГ проводились в и.п. – сидя и стоя с различными предметами и снарядами, применялись упражнения на все мышечные группы, также использовались статические и динамические дыхательные упражнения. Продолжительность занятий ЛГ 30 минут, 3 раза в неделю.

Занятия гимнастикой цигун проводились ежедневно по 50 минут. Выполнялись связки упражнений с применением специального дыхания. Амплитуда выполнения максимальная, темп средний и быстрый.

Также проводились занятия с дыхательным тренажёром Фролова ежедневно по 15 минут для укрепления дыхательной мускулатуры и тренировки

дыхания с продолжительным выдохом. Выполнялся вдох 3 секунды, затем выдох 10 секунд с объёмом воды 9 мл.

**Результаты исследования.** Результаты теста с 6-минутной ходьбой представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Результаты теста с 6-минутной ходьбой**

Показатель	Результаты				Разница		t-критерий Стьюдента расч. (tкр.=2,14)	p
	До ФР		После ФР		В абс. ед.	В %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Дистанция (м)	332,25	33	367	38	34,75	10,4	5,6	≤0,05

По результатам теста с 6-минутной ходьбой пройденная дистанция увеличилась на 34,75 м (10,4%), что говорит о повышении физической работоспособности занимающихся.

Также, после выполнения данного теста пациенты оценивали одышку по шкале Борга от 1 до 10 баллов (табл. 2).

**Таблица 2. – Результаты оценки одышки по шкале Борга**

Показатель	Результаты				Разница		Т-критерий Вилкоксона расч. (tкр.=5)	p
	До ФР		После ФР		В абс. ед.	В %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Одышка по шкале Борга (баллы)	4,8	5	2,8	3	2	41,6	1	≤0,05

До проведения программы физической реабилитации пациенты оценивали одышку в среднем на 4,8 балла по шкале Борга и характеризовали ее как «тяжёлую», а после реализации разработанной программы физической реабилитации – на 2,8 балла и характеризовали одышку как «умеренную».

До и после проведения теста с 6-минутной ходьбой проводилось измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) для оценки реакции на физическую нагрузку (табл. 3).

**Таблица 3. – Результаты пульсометрии**

Показатель	Результаты				Разница		t-критерий Стьюдента расч. (tкр.=2,14)	p
	До ФР		После ФР		В абс. ед.	В %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Повышение ЧСС после теста с 6-мин. ходьбой (уд/мин.)	31	23	22,8	14	8,2	26,5	2,3	≤0,05

После прохождения программы физической реабилитации, ЧСС после нагрузки стала меньше подниматься (на 22,8 уд/мин.), чем до прохождения ФР (изначально тест показал значение 31 уд/мин.). Следовательно результат улучшился на 26,5%.

О повышении устойчивости пациентов к гипоксии мы судили по результатам проб Штанге и Генчи (табл. 4).

**Таблица 4. – Результаты проб Штанге и Генчи**

Показатель	Результаты				Разница		t-критерий Стьюдента расч. (tкр.=2,14)	p
	До ФР		После ФР		В абс. ед.	В %		
	Хср.	±σ	Хср.	±σ				
Проба Штанге (с)	36,8	18	56,6	22	19,8	53,8	5,7	≤0,05
Проба Генчи (с)	16,3	12	27,5	14	11,2	68,7	3,9	≤0,05

Показатели пробы Штанге улучшились, и среднее время задержки дыхания на вдохе после физической реабилитации стало 56,6 секунд, что соответствует хорошей оценке данного теста.

Показатели пробы Генчи после занятий по разработанной программе физической реабилитации составили 27,5 секунд, что соответствует среднему показателю задержки дыхания на выдохе.

### **Выводы:**

1. Разработана программа физической реабилитации для лиц среднего возраста с ХОБЛ на поликлиническом этапе, состоящая из щадящего (5 дней), щадяще-тренировочного (5 дней) и тренирующего (5 дней) 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 ( $p \leq 0,05$ ):

- пройденная дистанция по результатам теста с 6-минутной ходьбой увеличилась с средним на 34,75 м (10,4%);
- одышка по шкале Борга уменьшилась на 2 балла (41,6%);
- разница показателей частоты сердечных сокращений до и после нагрузки уменьшилась на 8,2 уд/мин. (26,5%);
- результаты пробы Штанге стали больше на 19,8 с (53,8%);
- результаты пробы Генчи улучшились на 11,2 с (68,7%).

### **Литература**

1. Белевский А. С., Айсанов З. Р., Мещерякова Н. Н. Реабилитация больных хронической обструктивной болезнью легких: оптимизация подходов к улучшению физической активности и методов тренировки // Практическая

пульмонология. 2018. №1. С. 18-25.

2. Таютина Т. В. Комплексный подход к реализации этапов легочной реабилитации пациентов с хронической обструктивной болезнью легких: значение модификации образа жизни // Клиницист. 2023. Т.17. №1. С. 28-38.

*Юдицкая Анна Александровна, студентка 4 курса бакалавриата, кафедра ФР,М и ОФК И.М. Саркизова-Серазини, chbphm@gmail.com, Россия, Москва, ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».*

*Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доцент, доцент кафедра ФР, М и ОФК им. И.М. Саркизова-Серазини, nadyaivanova@yandex.ru, Россия, Москва, ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».*

#### *PHYSICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED PERSONS IN CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE AT THE OUTPATIENT STAGE*

*Yuditskaya Anna Aleksandrovna, student of the 4-nd year Department of physical rehabilitation, massage and health culture named after I.M. Sarkizov-Serazini, chbphm@gmail.com, Russia, Moscow, Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*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 university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article deals with the programme of physical rehabilitation of middle-aged patients with chronic obstructive pulmonary disease at the outpatient stage based on the application of therapeutic gymnastics and qigong with the inclusion of various methods. The main exercises and the data obtained in the course of the study are presented.*

*Keywords: physical rehabilitation, chronic obstructive pulmonary disease, therapeutic gymnastics, qigong*

#### *References*

*1. Belevskij A. S., Ajsanov Z. R., Meshcheryakova N. N. Reabilitaciya bol'nyh hronicheskoy obstruktivnoj bolezni legkih: optimizaciya podhodov k uluchsheniyu fizicheskoy aktivnosti i metodov trenirovki // Prakticheskaya pul'monologiya. 2018. №1. S. 18-25.*

*2. Tayutina T. V. Kompleksnyj podhod k realizacii etapov legochnoj rehabilitacii pacientov s hronicheskoy obstruktivnoj bolezni legkih: znachenie modifikacii obraza zhizni // Klinicist. 2023. T.17. №1. S. 28-38.*

УДК 796.011.1

## **К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КИТАЕ**

Юй Хаотун, Баранов В.А.

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности и проблемы спортивного отбора китайских спортсменов в фигурном катании, анализируются научные основы спортивного отбора с точки зрения морфологии, формы и психологии в соответствии с техническими характеристиками фигурного катания на коньках и базовыми способностями, которыми должны обладать спортсмены.*

*Ключевые слова: фигурное катание на коньках, спортсмен, спортивный отбор, способности, качества*

**Введение.** После грандиозного успеха зимних Олимпийских игр 2022 года в Пекине программы фигурного катания, особенно парного, стали преимущественными видами спорта в Китае. Несмотря на то, что китайское фигурное катание достигло довольно высоких результатов в международном рейтинге, присутствуют значимые проблемы, касающиеся подготовки спортсменов высокого уровня. Многие тренеры не в полной мере осознают научные достижения, направленные на повышение качества и эффективности тренировочного процесса, что затрудняет поиск талантливых детей, способных достичь высоких результатов, поддерживать и сохранять свои лидерские качества продолжительное время. В этой связи особенно возрастает роль спортивного отбора как важнейшего фактора достижения высот в спортивной деятельности.

**Цель исследования** – анализ современных проблем спортивного отбора в фигурном катании в Китайской Народной Республике.

**Результаты и их обсуждение.** Фигурное катание – это невероятно красивый вид спорта, заниматься которым мечтает едва ли не каждый, кто хоть раз видел выступления фигуристов. Virtuозное владение коньками, невероятные прыжки, вращения, прокаты и т.д. Ведущие российские тренеры считают, что одного желания мало для того, чтобы так же легко и грациозно выполнять сложнейшие элементы на льду. Необходим серьёзный отбор, который строится на определённых критериях, включающий физические данные, морфологические способности, психологические факторы. Фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет вестись целенаправленная подготовка к изучению совершенного владения коньком, обязательных фигур, шагов, спиралей, вращений и прыжков, т. е. всего комплекса движений фигуриста [1].

Чтобы сохранить и развить лидирующие позиции нашей программы фигурного катания, необходим поиск и отбор талантливых детей на ранней стадии. Именно этот аспект может в последующем стать ключевым во всей подготовке спортсмена. Отбор хороших спортсменов – половина успеха, и это также элемент, который спортсмены и тренеры не могут игнорировать, чтобы достичь цели тренировки, заранее показать отличные спортивные результаты и продлить спортивную жизнь [3]. В процессе роста современных выдающихся спортсменов научная подготовка высокого уровня, оптимизированная тренировочная среда и превосходные природные условия являются предпосылками для достижения высоких результатов на международных соревнованиях.

Специалисты полагают, что спортсмены с высокими талантами должны быть обнаружены и найдены тренерами на раннем этапе отбора молодежи [4]. Следует отметить, что начиная с 1980 года Китай включил женское одиночное и парное фигурное катание в число прорывных направлений для возрождения китайского зимнего спорта [5]. Однако, несмотря на то, что спортсмены раз за разом достигали отличных результатов на международных соревнованиях, время развития проекта относительно короткое, ориентация проекта относительно

одиночная, и все еще существует определенный пробел в резерве поиска талантов и методов обучения в рамках мирового топ-уровня. Таким образом, научный отбор спортсменов для этой программы в Китае стал центром исследований наших спортивных работников, который одновременно является фокусом целенаправленной подготовки, а также основой научной подготовки высокого уровня. Благодаря исследованию специфики спортивного отбора можно создать хорошую базовую среду для последующей постановки всей программы обучения, чтобы фигурное катание в Китае лучше и всесторонне развивалось.

Отбор спортсменов осуществляется в соответствии с характеристиками спортивной программы, использующей научные методы тестирования и прогнозирования из числа детей и молодежи или резервных сил спортсменов. Настоятельная необходимость провозглашает отобрать тех, кто находится в превосходном состоянии, имеет возможности и перспективы совершенствования своих спортивных результатов. При этом отбор спортсменов заключается в том, чтобы дать некоторым испытуемым, подходящим под технические характеристики проекта, возможность в полной мере реализовать свой спортивный потенциал через серию систематических тренировок и научного взращивания, чтобы стать выдающимся спортсменом [6]. Главная цель – увеличение числа талантливых фигуристов, закрепление преимущества нашей программы и ускорение развития инфраструктуры для тренировок молодежной команды. Поскольку данная программа относится к категории видов спорта с преобладанием мастерства и сложной эстетической группы, в процессе отбора спортсменов особое внимание уделяется их физической форме, спортивным и психологическим качествам, а также другим аспектам всесторонних способностей.

Обобщая ряд исследований, касающихся проблем спортивного отбора в фигурном катании, предлагается учитывать следующие факторы:

- физические показатели спортсменов;
- морфологические особенности строения тела;
- психологические факторы;
- социально-психологические факторы (одаренность, маркеры спортсмена).

Так, рассуждая о физических качествах детей, следует при отборе юных фигуристов использовать комплекс тестов [2]:

- «пистолетик» за 20 с;
- прыжок в длину и высоту с места (или пятерной прыжок);
- бег 30 м с высокого старта;
- многоскоки 20 мин.;
- подъем в сед и подъем туловища из положения лежа на животе за 20 сек.;
- полидинамометрия (с 8 лет); быстрота 3-5 оборотов вокруг вертикальной оси;
- симметричные прыжки на двух ногах;
- точность поворота на 540 и 900°;
- проба Ромберга или Яроцкого;
- «продвижение по следам»; отведение ноги в сторону; наклон вперед (или мост); бег на 400 и 1500 м (с 9 лет).

## **Научный отбор спортсменов по морфологии тела**

В процессе отбора участников соревнований по фигурному катанию характеристики морфологии тела являются важным фактором, а поэтому требуется, чтобы спортсмены имели физическую форму, отвечающую как эстетическим критериям, так и механическим характеристикам движений фигурного катания. У мужчин предъявляют более высокие требования к силе, особенно в парном катании и танцах на льду, где требования к силе верхней части тела несколько выше, в то время как женщинам предъявляют более высокие требования к морфологической красоте. Однако требования к эстетике и механике иногда противоречат друг другу. Поэтому спортсменам с хорошей морфологией приходится задумываться о том, соответствуют ли их сила и способности требованиям программы фигурного катания.

Основными характеристиками выдающихся фигуристов мира и Китая являются хорошее пропорциональное телосложение, длинные руки, широкие плечи и узкая середина, значительная гибкость и взрывная сила. Можно констатировать, что форма тела – это не только основное условие для повышения спортивного качества, но и основной залог повышения технической сложности.

По мнению ведущих специалистов, длина/высота нижних конечностей является показателем пропорциональной зависимости между длиной нижних конечностей и ростом у фигуристов. Длина нижних конечностей играет важную роль в спортивных способностях и морфологии фигуристов, а также обеспечивает красоту двигательных действий, воплощение художественного образа. Однако, длина нижних конечностей может несколько снизить быстроту и мощность точечных прыжков или вращений в фигурном катании. Поэтому для получения соответствующей прыгучести необходимо учитывать соотношение длины нижних конечностей и роста. Основная цель выбора индекса передней верхней подвздошной ости/ширины плеч – отбор спортсменов с узким тазом и туловищем в форме перевернутого треугольника, что способствует развитию прыжковых и вращательных способностей спортсменов и адаптации к техническим характеристикам фигурного катания [7].

В мужском фигурном катании требуется хорошо пропорциональное, сильное тело с эластичными мышцами и относительно большой сухой массой тела. В женском катании фигуристам требуется более легкое тело с большой сухой массой тела и меньшим количеством жира в организме. И мужчины, и женщины должны обладать хорошей мышечной силой.

## **Психологические факторы в научном отборе**

В спортивном отборе следует обращать внимание на показатели психологических характеристик личности, которые в большей степени связаны с программами фигурного катания. Психологические характеристики личности означают уникальную тенденцию сознания индивида, проявляющуюся под двойным влиянием наследственности и среды, и проявляются в частых,

стабильных и существенных психологических характеристиках человека, которые в основном включают характер, темперамент, интерес, способности и другие аспекты. Проведя обзор литературы, можно предположить, что показатели характера, темперамента и способностей могут быть использованы в качестве индикаторов для оценки психологических качеств фигуристов. Характеристики программы фигурного катания требуют от спортсменов быстрой реакции, точных движений, быстрого мышления и сильных и стабильных спортивных способностей, поэтому следует выбирать гибкий и стабильный тип, а творческие и когнитивные способности менее сильны, в качестве метода отбора можно использовать тест 80\*8 по таблице нейронного типа [8] и другие шкалы психологических тестов. Отбор фигуристов с психологической точки зрения требует тщательного рассмотрения личностных качеств, темперамента и способностей, а также отбора выдающихся спортсменов, смелых и решительных, эмоционально устойчивых, с сильным восприятием информации и определенными творческими способностями.

### **Социально-психологические факторы спортивного отбора**

Проблема социально-психологических факторов в процессе спортивного отбора еще не до конца проработана, а поэтому является достаточно перспективной и актуальной на современном этапе развития фигурного катания в Китае. В данном вопросе хотелось бы обратить внимание на некоторые социальные факторы личности. В спорте необходимо добиться успеха, и это аксиома, не требующая никаких доказательств. Однако может возникнуть вопрос, а что главное в подготовке: упорство и трудолюбие спортсмена или все же должны быть какие-либо дополнительные факторы. Естественно упорство в тренировках ни в коем случае нельзя исключать. Однако, по мнению некоторых специалистов, существуют дополнительные факторы, которые могут свидетельствовать о возможности достижения успеха в спорте. В частности утверждается, что многие выдающиеся спортсмены обладают способностью переключаться с одного вида деятельности на другой в кратчайшее время. И это может свидетельствовать о важном факторе, который определяется как маркер чемпиона.

**Выводы.** Научный отбор в китайском фигурном катании все еще находится на стадии развития. Приблизительно 80% китайских спортсменов развиваются через клубную инициацию, что требует от тренеров уделять больше внимания тому какой тип спортсменов нам нужен в процессе отбора.

Тренеры должны иметь правильные методы тренировок, избегать травм спортсменов и хороший тренировочный эффект для повышения уверенности спортсменов, что является первым условием для завоевания доверия спортсменов, а также объективно и точно оценивать и отбирать спортсменов в соответствии с основными элементами отбора и реальной ситуацией и соответственно проводить долгосрочную и систематическую научную подготовку.

### **Литература**

1. Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физической

культуры. Под общей редакцией А. Н. Мишина // Физкультура и спорт, 1985–271 с, ил. [Электронный ресурс] tulup.ru – URL: [https://www.tulup.ru/articles/104/glava\\_16\\_organizacija\\_i\\_metodika\\_mnogoletnej\\_podgotovki\\_figuristov\\_v\\_sportivnyh\\_shkolah.html](https://www.tulup.ru/articles/104/glava_16_organizacija_i_metodika_mnogoletnej_podgotovki_figuristov_v_sportivnyh_shkolah.html) (дата обращения: 22.12.2019).

2. Лебедева Н.В., Корельская И.Е. Особенности спортивного отбора в фигурном катании // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018020520> (дата обращения: 27.02.2024 ).

3. Liu Jiang, Shan Qingguo. Scientific Selection of Athletes for Freestyle Skiing Aerial Skills Programme in China [J] . Ice and Snow Sports, 2010, 32( 2): 39 – 42.

4. Wang Yongtao, Sun Hongwei. Scientific selection of athletes in China's snowboard U-shaped skiing [J]. Ice and Snow Sports, 2008, 30( 1): 33 – 35.

5. Liu Huiying, Li Ye. The way to cultivate reserve talents of figure skating in China [J] . Ice and Snow Sports, 2008, 30( 5): 22 – 24.

6. Wang HB. Prediction and Analysis of Athlete Selection [J]. Anhui Sports Science and Technology, 2000(3) : 53 – 55.

7. Cao Shiyun, Wang Dawei, Ma Zhengmao, et al. Research on scientific selection of children and young figure skaters [J]. Ice and Snow Sports, 2001( 4) : 20 – 22

8. Zhang Liwei, Mao Zhixiong. Manual for the evaluation of commonly used psychological scales in sports science [M]. Beijing: Beijing Sport University Press, 2004.

*Юй Хаотун, аспирант, кафедры психологии, философии и социологии, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». E-mail: yu\_haotong@mail.ru, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4*

*Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент; профессор кафедры психологии, философии и социологии. E-mail: v.bar57@mail.ru. Россия, Москва, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *THE PROBLEM OF SPORTELECTION IN FIGURE SKATING IN CHINA*

*Yu Haotong, PhD student, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, yu\_haotong@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budgetary educational institution of higher education «Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Baranov Victor, Doctor of Philosophy, Associate Professor; Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology, e-mail: v.bar57@mail.ru, Russian university of sport «GTSOLIFK».*

*Abstract. The article discusses the features and problems of sports selection of Chinese figure skating athletes, analyses the scientific basis of sports selection in terms of morphology, form and psychology according to the technical characteristics of figure skating and the basic abilities that athletes should possess.*

*Keywords: figure skating, athlete, sports selection, abilities, qualities*

#### *References*

*1. Figure skating: A textbook for physical education institutes. Under the general editorship of A. N. Mishin // Physical culture and sport, 1985–271 p., ill. [Electronic resource] tulup.ru – URL: [https://www.tulup.ru/articles/104/glava\\_16\\_organizacija\\_i\\_metodika\\_mnogoletnej\\_podgotovki\\_fig](https://www.tulup.ru/articles/104/glava_16_organizacija_i_metodika_mnogoletnej_podgotovki_fig)*

uristov\_v\_sportivnyh\_shkolah.html (access date: 12/22/2019).

2. Lebedeva N.V., Korelskaya I.E. Features of sports selection in figure skating // Materials of the XII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum" URL: <a href="https://scienceforum.ru/2020/article/2018020520">https://scienceforum.ru/2020/article/2018020520</a> (date of access: 02.27.2024).

3. Liu Jiang, Shan Qingguo. Scientific Selection of Athletes for Freestyle Skiing Aerial Skills Program in China [J]. Ice and Snow Sports, 2010, 32(2): 39 – 42.

4. Wang Yongtao, Sun Hongwei. Scientific selection of athletes in China's snowboard U-shaped skiing [J]. Ice and Snow Sports, 2008, 30(1): 33 – 35.

5. Liu Huiying, Li Ye. The way to cultivate reserve talents of figure skating in China [J]. Ice and Snow Sports, 2008, 30(5): 22 – 24.

6. Wang HB. Prediction and Analysis of Athlete Selection[J]. Anhui Sports Science and Technology, 2000(3): 53 – 55.

7. Cao Shiyun, Wang Dawei, Ma Zhengmao, et al. Research on scientific selection of children and young figure skaters [J]. Ice and Snow Sports, 2001(4): 20 – 22

8. Zhang Liwei, Mao Zhixiong. Manual for the evaluation of commonly used psychological scales in sports science [M]. Beijing: Beijing Sport University Press, 2004.

УДК 796.01/005.32

## ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ УСТАНОВОК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Юрченкова В.В.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы гендерных стереотипов, с которыми сталкиваются женщины, занимающие должности руководителей на государственной службе в области физической культуры и спорта. На основе проведенного эмпирического исследования представлены основные стереотипы, по которым оценивают работу женщин-руководителей в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** гендерный разрыв, гендерные стереотипы, женщина-руководитель, государственная служба в сфере физической культуры и спорта

В современном обществе исследования в области гендерной проблематики приобрели значительную популярность в научных кругах. Один из ключевых аспектов этих исследований заключается в анализе гендерных стереотипов. Гендерные стереотипы – это общепринятые представления о том, как следует себя вести и какие обязанности должны выполнять представители разных полов в обществе. Эти стереотипы оказывают влияние на наше мировоззрение и чувства, устанавливая определенные границы и ограничения для нашего самовосприятия и взглядов на других. Глубоко укоренившись в культуре и традициях, стереотипы могут приводить к дисбалансу и неравенству в отношениях, возможностях и правах мужчин и женщин в обществе [4].

Данная тема становится особенно актуальной, основываясь на результатах глобального исследования индекса гендерного разрыва, который включает в себя

рейтинг стран по показателю равноправия полов. Ежегодно Всемирный экономический форум составляет и публикует глобальный индекс гендерного разрыва, при анализе которого изучаются пять ключевых показателей: экономическое участие, здоровье, образование, выживаемость, а также расширение политических прав и возможностей. Согласно данным за 2021 год, Россия занимала 81 место среди 153 стран мира, однако к концу 2023 года позиция России значительно ухудшилась, расположившись за отметкой 100 по гендерному равенству [5]. Этот факт в значительной степени связан с недостаточным представительством женщин в политической сфере страны, что приводит к неправильному распределению человеческих ресурсов. Когда политические органы не отражают реальное многообразие общества и не представляют интересы всех групп населения, существует вероятность принятия несбалансированных решений, которые не учитывают потребности и взгляды женщин [2].

Одним из сегментов, где гендерные неравенства всегда были и есть, является сфера физической культуры и спорта (далее – ФКиС). В этой отрасли женщины в течение долгого времени испытывали несправедливость и дискриминацию. Например, крупнейшая британская телерадиокорпорация BBC в 2021 году провела исследование, целью которого было сокращение гендерного разрыва в оплате труда в спортивной индустрии. Эксперты сравнивали положение мужчин и женщин в 56 видах спорта по всему миру. Из 35 видов спорта, где была предусмотрена выплата призовых, в 25 вознаграждение одинаковое для всех, в 10 – разное, а в 14 вовсе спортивные федерации не платят никаких призовых денег. Согласно результатам, на тот момент в большинстве видов спорта женщины и мужчины за свои достижения получали примерно равные призовые. Однако с того года и по сегодняшний день остается приличный разрыв в гонорарах в таких популярных видах спорта как футбол и баскетбол [3].

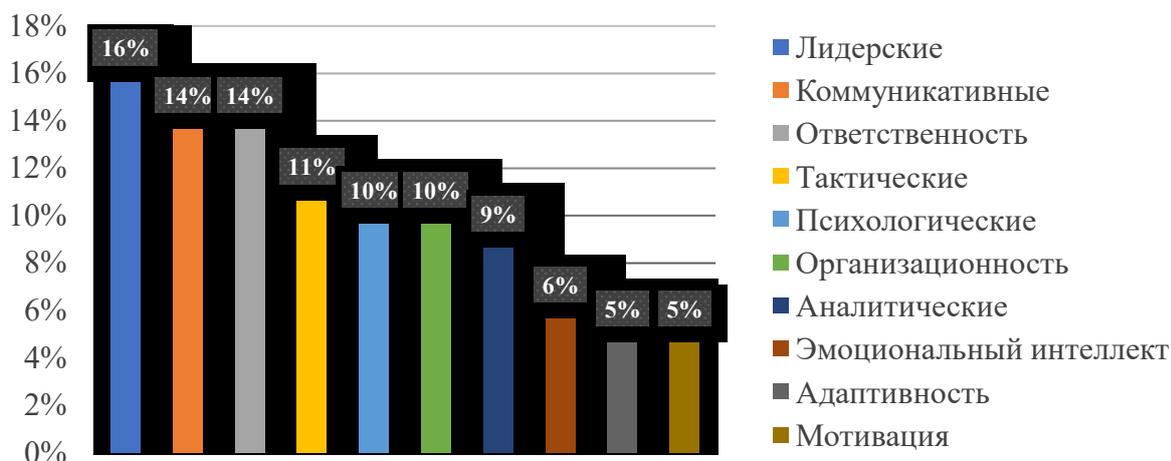
В настоящее время женщины представлены практически во всех видах спорта, однако остается проблема, что женщины-руководители в спорте сталкиваются с различными гендерными сегрегациями, которые оказывают негативное влияние на их профессиональное развитие [1].

**Целью исследования** стало изучение вопроса, что гендерные стереотипы оказывают влияние на оценку профессионализма женщин на государственной службе в сфере спорта.

Для изучения вопроса гендерного неравенства в сфере ФКиС нами была разработана анкета и проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие сотрудники, тренеры и спортсмены ГБУ ДО «Московская гандбольная академия». В ходе опроса нам удалось собрать информацию от ста респондентов, 60% из которых были представительницы женского пола. На основе полученных данных был сделан анализ, что позволило сформулировать ряд тезисов о том, как люди воспринимают и оценивают работу женщин-руководителей в сфере ФКиС.

На вопрос «Какие навыки и способности важны для руководителя?» наибольший процент набрали лидерские способности 16% и по 14% получили коммуникативные навыки и ответственность. Тактические, психологические навыки составили 11% и 10% (рис. 1). Из полученных данных мы видим, что по

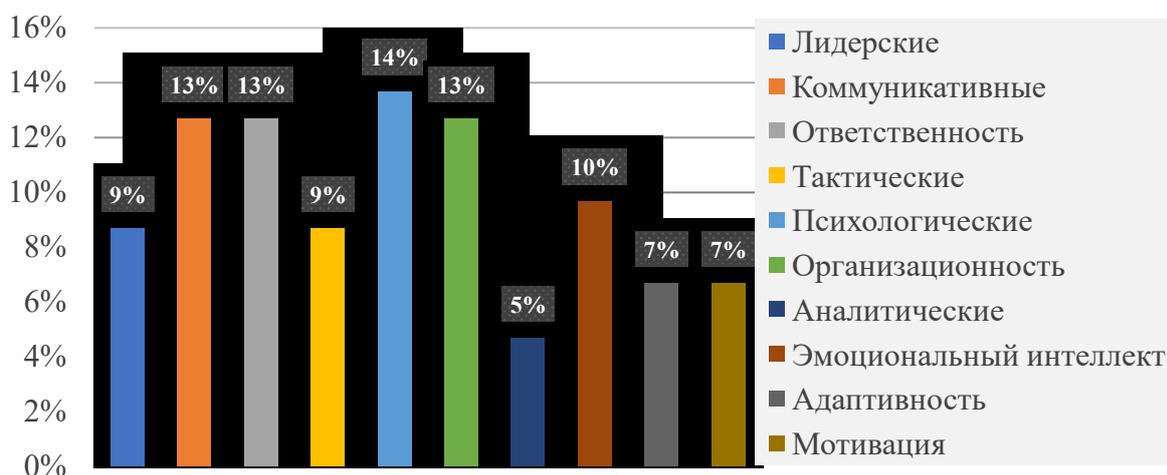
мнению наших респондентов, для руководителя, в целом, эмоциональный интеллект и мотивационные компетенции не так значимы.



**Рисунок 1 – Какие навыки и способности важны для руководителя?**

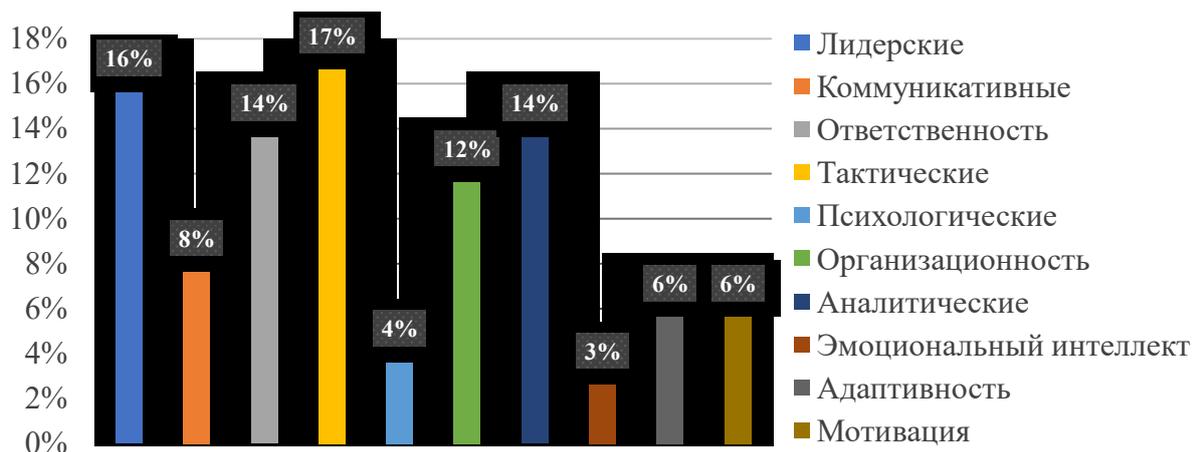
На вопрос «Кого бы Вы предпочли иметь в качестве своего руководителя в сфере ФКиС?» 45% ответили, что они готовы работать как под началом мужчины, так и под началом женщины.

Мы предложили респондентами проранжировать навыки и способности, которые присуще женщинам-руководителям. Наибольший 14% набрали психологические навыки, а наименьший 5% – аналитические. Коммуникативные, организационные, ответственность, а также эмоциональный интеллект выделили, как основные навыки и способности, присущие женщинам-руководителям (рис. 2).



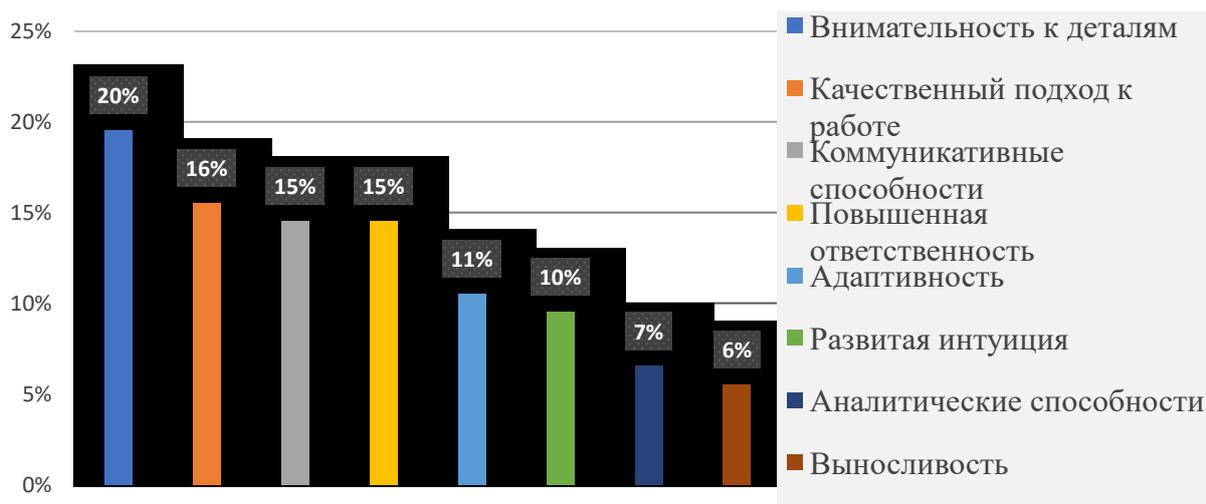
**Рисунок 2 – Какие навыки и способности присуще женщинам-руководителям?**

Аналогичный вопрос был задан касаясь мужчин-руководителей, и были получены следующие ответы: респонденты выделили тактические и лидерские навыки 17% и 16%, меньше всего 4% и 3% получили психологические навыки и эмоциональный интеллект (рис. 3).



**Рисунок 3 – Какие навыки и способности присущи мужчинам-руководителям?**

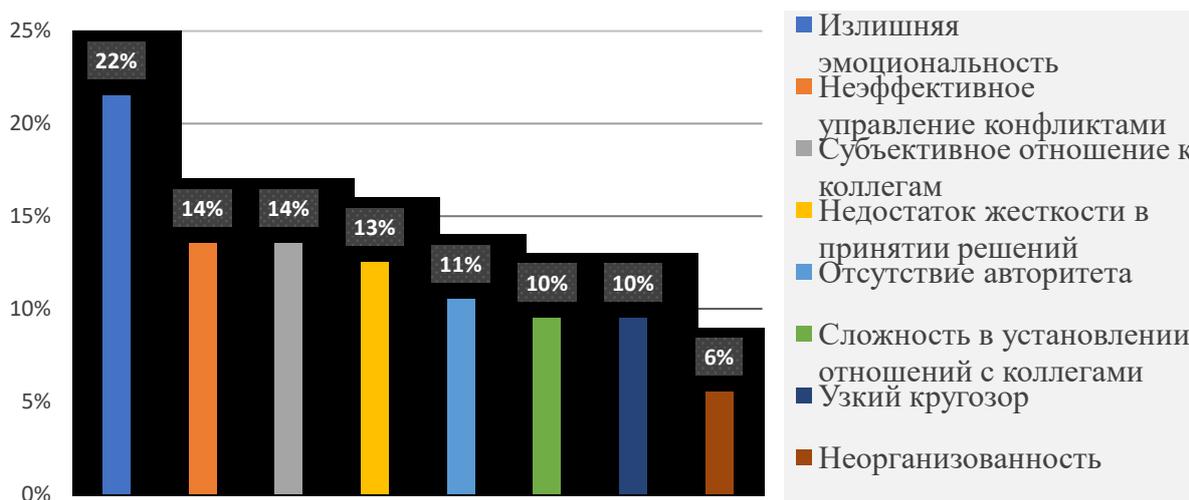
Опрашиваемые выделили некоторые преимущества женщин-руководителей: внимательность к деталям 20%, качественный подход к работе 16% и по 15% набрали развитые коммуникативные способности и повышенная ответственность (рис. 4).



**Рисунок 4 – Что, на Ваш взгляд, является наиболее значимым преимуществом женщины-руководителя в сфере ФКиС?**

На вопрос «Имеет ли влияние пол руководителя на способность принимать решение?» респонденты ответили, что для них это не имеет никакого значения.

Однако после им было предложено выделить качества, которые мешают в работе женщине-руководителю. Варианты ответов, набравших наибольший процент, показали, что 22% выделили излишнюю эмоциональность, по 14% получили субъективное отношение к коллегам, а также неэффективное управление конфликтами, и 13% выделили недостаток жесткости в принятии решений. Последнее противоречит ответу на предыдущий вопрос и косвенно доказывает наличие стереотипа в данной категории (рис. 5).



**Рисунок 5 – Какие, на Ваш взгляд, качества мешают женщине-руководителю в сфере ФКиС?**

Обнаружено, что 40% респондентов считают, что женщины-руководители немного сталкиваются с давлением и чрезмерным ожиданием, чем мужчины-руководители в сфере ФКиС.

Также мы выделили важные факторы, которые влияют на недоверие к женщине-руководителю. Они связаны с тем, что 40% людей боятся быть неправильно понятым, другие 35% сталкиваются с предрассудками и стереотипами в отношении женщин-руководителей, третьи 20% вообще предпочитают мужчину-руководителя.

Далее через открытый вопрос мы попросили респондентов назвать женщин лидеров, которых они знают. Самые популярные ответы: Екатерина II, Маргарет Тэтчер, Валентина Матвиенко, Ангела Меркель, Эльвира Набиуллина.

Формулируя выводы по исследованию, мы видим, что, с одной стороны, для большинства респондентов не имеет значение, под чьим руководством они работают, для них женщина-руководитель может наравне с мужчиной-руководителем принимать важные решения. Стоит отметить, что опрошиваемые знают и признают женщин-лидеров в различных областях и сферах деятельности, это может свидетельствовать о том, что женщины успешно проявляют себя в роли лидеров и могут достигать высоких результатов в политике, бизнесе и общественной деятельности. К женщинам-руководителям также относятся уважительно, считают, что они более ответственные, коммуникативно развитые, достаточно внимательны ко всем мелочам. Но, с другой стороны, остаётся недоверие к женщинам-руководителям, главными недостатками считают излишнюю эмоциональность, неумение решать конфликтные ситуации и субъективное отношение к коллегам.

Гендерные стереотипы на государственной службе в сфере ФКиС по-прежнему ограничивают возможности женщин на профессиональном уровне и влияют на их рабочую среду. Мы видим необходимость в проведении работы по преодолению данных стереотипов, нужно создавать равные возможности для

всех сотрудников, независимо от их пола. Решение проблемы требует совместных усилий со стороны спортивных организаций и общества.

### Литература

1. Зобкова, Е. В. Физическая культура и спорт как средство становления лидерских качеств женщины-руководителя / Е. В. Зобкова, Н. Н. Полякова, И. Г. Ивахненко // Педагогика, психология, общество: теория и практика. 2019. С. 197-200. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=idphwy>. (дата обращения: 22.09.2023). – Текст: электронный.

2. Простокина, Ю. В. Гендерные стереотипы: формирование и детерминанты / Ю. В. Простокина. // Социодинамика. – 2017. – № 3. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-steriotipy-formirovanie-i-determinanty/viewer> (дата обращения: 25.03.2024). – Текст: электронный.

3. Ремизова, Е. Е. Спортсменкам добавили призовых / Е. Ремизова // Борьба с гендерным неравенством. 2021. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4721134>. (дата обращения 11.11.2023). – Текст: электронный.

4. Романова, М. Г. Гендерные стереотипы как вид социальных стереотипов / М. Г. Романова // XX Международная конференция памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования», 16-18 марта 2017 г., Екатеринбург. – Екатеринбург: УрФУ, – 2017. – С. 199-206. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46750/1/klo\\_2017\\_022.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46750/1/klo_2017_022.pdf) (дата обращения: 23.03.2024). – Текст: электронный.

5. World Population Review: [сайт]. – 2024. – URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/gender-equality-by-country> (дата обращения: 22.03.2024). – Текст: электронный.

*Юрченкова Виктория Вадимовна, студентка кафедры государственного управления и молодежной политики, yurchenkova2122@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

### RESEARCH OF GENDER ATTITUDES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Yurchenkova Viktoria, student of the Department of Public Administration and Youth Policy yurchenkova2122@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. This article examines the problems of gender stereotypes faced by women who hold leadership positions in the public service in the field of physical culture and sports. Based on the conducted empirical research, the main stereotypes are presented, according to which the work of women managers in the field of physical culture and sports is evaluated.*

*Keywords: gender gap, gender stereotypes, female leaders, public service in the sphere of physical culture and sport*

### References

1. Zubkova E. V., Polyakova N. N., Ivakhnenko I. G. *Fizicheskaya Kul'tura I Sport Kak sredstveniya stanovleniya liderskikh Kach'stv zhenshchiny-rukovoditelya [Physical Culture and sport as a means of forming leadership qualities of a female leader]. Pedagogika, psikhologiya,*

*obshchestvo: teoriya i Praktika [pedagogy, Psychology, Society: theory and practice]. 2019. pp. 197-200. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=idphwy>. (accessed: 22.09.2023).*

2. Prostokina, Yu. V. *Gendernye stereotipy: formirovanie i determinanty* / Yu. V. Prostokina. // *Sociodinamika*. – 2017. – № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-stereotipy-formirovanie-i-determinanty/viewer> (data obrashcheniya: 25.03.2024). – Tekst: elektronnyj.

3. Remizova E. E. *sportsmen added conscription* / E. Remizova // *struggle with gender inequality*. 2021. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4721134>. (accessed 11.11.2023).

4. Romanova, M. G. *Gendernye stereotipy kak vid social'nyh stereotipov* / M. G. Romanova // *XX Mezhdunarodnaya konferenciya pamyati professora L. N. Kogana «Kul'tura, lichnost', obshchestvo v sovremennom mire: Metodologiya, opyt empiricheskogo issledovaniya»*, 16-18 marta 2017 g., Ekaterinburg. – Ekaterinburg: UrFU, – 2017. – S. 199-206. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46750/1/klo\\_2017\\_022.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46750/1/klo_2017_022.pdf) (data obrashcheniya: 23.03.2024). – Tekst: elektronnyj.

5. *World Population Review: [sajt]*. – 2024. – URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/gender-equality-by-country> (data obrashcheniya: 22.03.2024). – Tekst: elektronnyj.

УДК 796.41

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Яганова Н.П.

**Аннотация.** *Гибкость, как одно из важнейших физических качеств спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, обеспечивает качественное выполнение акробатических элементов, а также красивые с эстетической и правильные с технической точки зрения упражнения.*

*Цель исследования – определить средства и методы развития гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на тренировочном этапе спортивной подготовки.*

*Методы и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе московской спортивной школы олимпийского резерва «ЦЕНТР» с августа 2023 года по февраль 2024 года. Участники исследования 12 девочек 9-11 лет, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом на тренировочном этапе спортивной подготовки. Спортивная квалификация спортсменок – 2 юношеский спортивный разряд. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников по выбранной проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.*

*Для определения уровня гибкости спортсменок из экспериментальной группы было проведено исходное педагогическое тестирование, состоящее из четырёх упражнений. Результаты тестирования девочек 9-11 лет экспериментальной группы показали необходимость создания и применения нового экспериментального комплекса в тренировочном процессе, обеспечивающего повышение уровня развития гибкости у занимающихся. По истечении трех месяцев реализации экспериментальной программы по развитию гибкости комплекса было проведено контрольное тестирование, которое показало достоверное повышение результатов по всем показателям.*

*Ключевые слова:* акробатический рок-н-ролл, гибкость, методика развития, комплекс упражнений, тренировочный процесс

**Введение. Актуальность.** На сегодняшний день происходит популяризация малоизученных видов спорта, одним из которых является акробатический рок-н-ролл. Это активно развивающееся спортивное направление, которое включает в себя элементы танца и акробатических движений, выполняемые под музыкальное сопровождение [2]. Благодаря своей яркой индивидуальности данный вид спорта привлекает к себе взгляды зрителей и привлекает к тренировкам большое количество желающих разных возрастов. Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях, тренеру необходимо развивать все физические качества подопечного: гибкость, ловкость, выносливость, быстроту и силу. Для того, чтобы спортсмен мог выполнять акробатические элементы, демонстрировать красивые с эстетической и правильные с технической точки зрения упражнения, немалое внимание уделяется гибкости. У детей 9-11 лет наблюдаются наиболее естественные высокие темпы развития данного качества, что значительно влияет на их спортивную подготовку и качественное исполнение своих программ на соревнованиях. Именно поэтому на тренировках по акробатическому рок-н-роллу необходимо уделять должное внимание специальному комплексу упражнений, направленному на развитие гибкости [1, 3, 4].

**Цель исследования** – определить средства и методы развития гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на тренировочном этапе спортивной подготовки.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа на базе московской спортивной школы олимпийского резерва «ЦЕНТР» с августа 2023 года по февраль 2024 года. Участники исследования 12 девочек 9-11 лет, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом на тренировочном этапе спортивной подготовки. Спортивная квалификация спортсменок – 2 юношеский спортивный разряд. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников по выбранной проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ литературных источников российской и зарубежной литературы показал, что в настоящее время недостаточно имеющейся в открытом доступе информации касательно применяемых в акробатическом рок-н-ролле тренировочных методик. Основным физическим качеством в данном виде спорта принято считать силовые и координационные способности, однако без должного уровня развития гибкости невозможно качественно исполнять базовые элементы акробатического рок-н-ролла и получать за них максимальные баллы на соревнованиях.

Для коррекции уровня развития гибкости у девочек 9-11 лет в начале октября 2023 года осуществлялась педагогическая оценка уровня развития гибкости (исходное педагогическое тестирование) по критериям, представленным в таблице 1.

**Таблица 1. – Критерии педагогической оценки уровня развития гибкости девочек 9-11 лет**

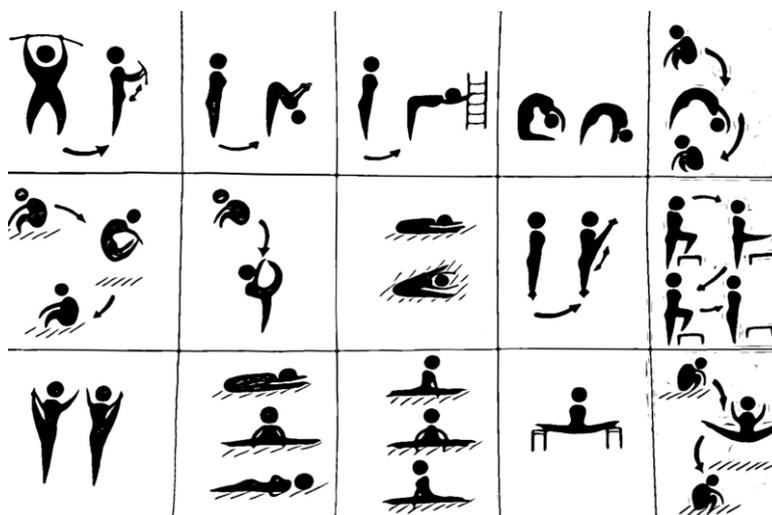
Название теста	Оценка уровня развития гибкости			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно	«2» неудовлетворительно
Выкрут гимнастической палки, (см)	25	30	35	40
Наклон вперёд из положения стоя, (см)	12	10	8	6
Поперечный шпагат, (см)	3	5	10	15
«Мост», (см)	15	20	25	30

Результаты тестирования совпали с оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» (в соответствии нормативами, представленными в федеральном стандарте спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу), что свидетельствовало о низком уровне развития гибкости и необходимости применения наиболее эффективных средств и методов развития гибкости в тренировочном процессе девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

На основании собственных исследований и анализа научно-методической литературы, был составлен экспериментальный комплекс упражнений с элементами акробатического рок-н-ролла, направленный на развитие гибкости [5]. Комплекс упражнений включал в себя упражнения на развитие гибкости плечевого, локтевого, лучезапястного суставов, гибкости позвоночного столба, тазобедренного и коленного суставов, упражнения на развитие активной и пассивной форм гибкости, по способу проявления – статические и динамические.

Комплекс выполнялся после осуществления основной нагрузки и на разогретые мышцы в заключительной части занятия.

Для наглядного представления комплекс упражнений представлен на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Экспериментальный комплекс упражнений для развития гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом**

В начале декабря 2023 года была осуществлена промежуточная педагогическая оценка развития гибкости девочек 9-11 лет для определения эффективности экспериментального комплекса.

Результаты педагогической оценки до эксперимента и на этапе реализации экспериментальной программы представлены в таблице 2.

**Таблица 2. – Сравнительный анализ результатов педагогической оценки уровня развития гибкости (на этапе реализации экспериментальной программы)**

ТЕСТЫ	Результаты педагогического тестирования ЭГ (n=12)			
	До эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	В середине эксперимента $\bar{x} \pm \sigma$	Расчет t-критерия Стьюдента $t_{Эмп}$	Зона значимости $t_{кр}$
Выкрут с гимнастической палкой, см	34,4±4,5	32,0±4,2	7,1	$p \leq 0.01$
Наклон вперед из положения стоя, см	7,4±1,8	8,75±1,7	9,5	$p \leq 0.01$
Поперечный шпагат, см	6,6±3,5	5,25±2,9	5,3	$p \leq 0.01$
«Мост», см	25±5,0	22,4±4,8	8,1	$p \leq 0.01$

Результаты педагогической оценки на этапе реализации экспериментальной программы позволили определить положительную тенденцию  $p \leq 0.01$  улучшения уровня развития гибкости по тестируемым показателям, что способствовало продолжению реализации экспериментальной программы и увеличению интенсивности нагрузки выполняемых упражнений.

### Литература

1. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 56 с.
2. Баранов, М.Ю. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / М.Ю. Баранов. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2015. – 11 с.
3. Портонов, Ю. М. Художественная гимнастика / Ю. М. Портонов. – М.: Физкультура и спорт, 2008 – 317 с.
4. Козленко, Н.П. Теория и методика физического воспитания / Н.П. Козленко, Е.С. Вильчковский, С.Ф. Цвек. Под ред Н.П. Козленко. - К., 1984. – 93 с.
5. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов. – 2-е изд. / В.С. Терехин, М.Ю. Баранов, Е.С. Крочек. – М.: Спорт, 2015. – 80 с.

Яганова Наталья Павловна – обучающийся 5-ого курса профиля «Физическая культура», заочной формы обучения, направления подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование», кафедра педагогики РУС «ГЦОЛИФК», natali.yaganowa@yandex.ru

#### DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN GIRLS OF 9-11 YEARS OLD BY MEANS OF ACROBATIC ROCK'N'ROLL AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS PREPARATION

Yaganova Natalya Pavlovna – 5th year student direction of training “Pedagogical Education”, Department of Pedagogy, Russian university of sport "GTSOLIFK", natali.yaganowa@yandex.ru, Russia, Moscow

*Abstract.* Flexibility, as one of the most important physical qualities of athletes in acrobatic rock 'n' roll, provides qualitative performance of acrobatic elements, as well as beautiful from the aesthetic and correct from the technical point of view exercises. Currently, there is an insufficient amount of information on the development of physical qualities in acrobatic rock 'n' roll in the open access, this requires the search and creation of new methods to improve the effectiveness of the training process and performance in competitions. To determine the level of flexibility of female athletes from the experimental group, the initial pedagogical testing consisting of four exercises was conducted. The results of testing of girls of 9-11 years old of the experimental group showed the necessity of creation and application of a new experimental complex in the training process, providing an increase in the level of flexibility development in the students. Three months after the creation and application of the new experimental complex a control test was conducted, which showed a reliable increase in the results for all indicators.

*Keywords:* acrobatic rock 'n' roll, flexibility, development methodology, exercise complex, training process

#### References

1. Baeva N.A., Pogadaeva O.V. *Anatomiya i fiziologiya detey shkolnogo vozrasta: Uchebnoe posobie [Anatomy and Physiology of School-Age children: A textbook]*. Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sport, 2003. 56 p.
2. Baranov M.Y. [Theory and methodology of acrobatic rock and roll. Actual problems of training athletes], 2015, no. 2, 11 p.
3. Kozlenko N.P., Vilchkovskiy, E.S., Tsvek, S.F. [Theory and methodology of physical education], 1984. 93 p.
4. Terehin V.S., Baranov, M.Y., Krochek E.S. Терехин, В.С. [Theory and methodology of acrobatic rock and roll. Actual problems of training athletes], 2015, no. 2, 80 p.

УДК 796.526:796.021.2

### ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОДГОТОВЩИКОВ ТРАСС ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

Янков В.Н., Павлов Е.А.

*Аннотация.* Статья посвящается выделению ряда модельных характеристик подготовщиков трасс по скалолазанию на основании обработки данных экспертного опроса, проведенного среди подготовщиков. Дано краткое описание аспектов профессиональной деятельности. Выполнено распределение подготовщиков по профессиональной специализации, спортивной квалификации и по уровню лазания. Выделены характерные

*группы среди подготовщиков, и на основании выделения произведена систематизация характера участия в рамках каждой из групп в подготовке соревнований по скалолазанию.*

***Ключевые слова:** подготовщики трасс, скалолазание, дисциплина боулдеринг, дисциплина трудность, модельные характеристики, экспертный опрос*

**Введение.** Весь период развития скалолазания как вида спорта существовала необходимость подготавливать маршруты для лазания как на естественном, так и на искусственном рельефе, что обуславливалось необходимостью обеспечения безопасности маршрутов для спортсменов, тренеров и зрителей, а также необходимостью дифференцировать маршруты лазания по уровням их сложности. Около 30 лет назад скалолазание как вид спорта практически полностью перешло на искусственные скалодромы. Для подготовки трасс в скалолазании возникла потребность в квалифицированном персонале – подготовщиков трасс, которые в данный период времени задают направление развития скалолазания и даже опосредованно определяют особенности подготовки спортсменов. На данный момент отсутствуют научные публикации, характеризующие функционал подготовщиков и их модельные характеристики. В данной статье сделана попытка конкретизировать специфические, присущие только подготовщикам по скалолазанию, особенности и модельные характеристики.

Подготовщики создают конфигурацию трассы из специфических приспособлений (рельефов и зацепов), а также используют особенности рельефа самого скалолазного стенда, отвечающие определенным техническим требованиям в конкретной дисциплине скалолазания. В данной работе затрагиваются только подготовщики трасс по дисциплинам «боулдеринг» и «трудность».

Согласно нормативным документам, «зацеп» – съемный элемент для лазания по скалолазному стенду. Зацепы имеют широкий диапазон размеров – от пары до нескольких десятков сантиметров в диаметре. Есть также «рельеф» – съемная трехмерная конструкция с точками крепления зацепов для временного увеличения поверхности скалодрома. Размеры рельефов могут достигать до нескольких метров по сумме длин сторон или диаметра. Помимо прочего, и зацепы, и рельефы имеют свои, присущие, иногда только им, форму, текстуру, материал изготовления и другие специфические параметры [1].

Аналогов профессии подготовщика трасс в практике спорта нет. Наиболее близкий профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» не описывает трудовые функции, схожие с функциями подготовщика трасс в скалолазании [2]. Подготовка трасс для скалолазания происходит в помещениях на скалолазных стендах – скалодромах, оснащенных и оборудованных определенным образом с учетом специфики соревнований по конкретной дисциплине в скалолазании. Стенды принципиально не отличаются по своей конструкции. У них присутствуют лишь незначительные различия: углы наклона стенда; характер поверхности; его площадь и высота; конструктивные особенности помещения. В скалолазании ограничения для подготовки трассы определяются техническими особенностями

дисциплины, антропометрическими параметрами занимающихся, необходимостью обеспечения безопасности, правилами соревнований.

Процесс подготовки трассы, или по-другому накрутки, происходит с помощью ручного электроинструмента – шуруповерта. Непосредственное прикрепление зацепа к стенду происходит при помощи метизов: болтов, шурупов и саморезов. В ходе накрутки для позиционирования подготовщика на стенде (расположения в необходимой точке) могут использоваться лестницы, подъемники, страховочные устройства и системы, такелаж и прочие. Подготовщику трасс постоянно приходится работать с крупными и тяжелыми рельефами и зацепами, в том числе и на большой высоте, что обуславливает требования не только к физической подготовленности подготовщика, но и к соблюдению им правил охраны труда на высоте, а также требования контроля за соблюдением техники безопасности другими подготовщиками, работающими во взаимодействии друг с другом и лицами, присутствующими на скалодроме в зоне подготовки трассы.

Время подготовки одной трассы зависит от квалификации подготовщика, его опыта, в том числе опыта работы на конкретном скалодроме, трудности трассы и дисциплины, и время это может колебаться от несколько десятков минут до нескольких часов, иногда и дней – при подготовке трассы для проведения соревнований в дисциплине «трудность». Количество рабочих часов подготовщика и трасс в пределах одного дня не регламентируется. В рамках подготовки к соревнованиям подготовщики иногда вынуждены готовить трассы по 16, а иногда и более часов, в течение нескольких дней и даже недель в зависимости от масштаба соревнований или мероприятия.

Одной из важных особенностей подготовки трасс в скалолазании является необходимость в постоянном промежуточном (по ходу накручивания трассы) и в заключительном (перед сдачей трассы) тестировании, в том числе с учетом создания безопасных условий для спортсменов – трасса обязательно должна соответствовать определенным стандартам безопасности. У подготовщика всегда есть вероятность создать трассу, которую спортсмены не смогут пролезть либо которая не будет соответствовать техническому заданию. Эти проблемы, а также уровень трудности, соответствие поставленным задачам и другие специфические детали зачастую обнаруживаются после непосредственного лазания трассы подготовщиком. Таким образом специфика подготовки трассы в скалолазании предъявляет высокие требования к уровню лазания самого подготовщика.

Подводя итог вышесказанному, предполагается, что подготовщик трасс в скалолазании должен обладать большим опытом и актуальным уровнем лазания; знать различные специфические особенности конкретной дисциплины; иметь навыки работы с инструментами; обладать оптимальным уровнем физической подготовленности (для работы с инструментами, зацепами и рельефами); иметь высокую устойчивость к физическому и психическому утомлению.

**Основная часть.** Изначально концепция данной статьи сводилась к тому, чтобы определить усредненные модельные характеристики подготовщика трасс

по скалолазанию, в том числе как основу формирования его трудовой функции, раскрываемой через трудовые действия, необходимые умения и знания. Был разработан опрос, который на момент написания статьи прошли 18 квалифицированных подготовщиков трасс – 16 мужчин и 2 женщины. Все опрошенные занимались подготовкой трасс к соревнованиям по скалолазанию различного уровня, начиная от подготовки трасс к фестивалям и соревнованиям в рамках одного скалодрома и заканчивая соревнованиями международного уровня. Различные характеристики опрошенных подготовщиков представлены в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1. – Распределение подготовщиков различных дисциплин по спортивной квалификации и профессиональной деятельности**

Дисциплина		Боулдеринг	Обе дисциплины
Профессиональная специализация подготовщика		18	6
Проф. деятельность	Является действующим подготовщиком	2	3
	Совмещает работу подготовщика с другой работой, связанной со скалолазанием	7	3
	Совмещает работу подготовщика с другой работой, связанной не со скалолазанием	1	0
	Другие варианты	2	0
Среднее количество часов работы в неделю		22 ± 7,6	29 ± 7,7
Средний возраст		28 ± 5,2	29,5 ± 6,4
Спортивные разряды и звания	МСМК	1	1
	МС	2	2
	КМС	4	1
	1-й спортивный	2	2
	3-й спортивный	1	0
	Юношеские разряды и без разряда	2	0

**Таблица 2. – Распределение подготовщиков по их уровню лазания**

Категория трудности	Боулдеринг				Трудность			
	Актуальная		Максимальная		Актуальная		Максимальная	
7a-7b	5	27,8%	–		4	22,2%	–	
7b-7c	5	27,8%	4	22,2%	1	5,6%	2	11,0%
7c-8a	2	11,0%	5	27,7%	4	22,2%	6	33,3%
8a и выше	6	33,3%	9	50,0%	6	33,3%	9	50,0%
Затруднились с оценкой	–		–		3	16,6%	1	5,6%

Несмотря на то, что в таблице 2 выделены интервалы трудности, сама природа категорий трудности носит очень приблизительный и субъективный характер. Они всегда относительны, а также имеют оценочную характеристику

– лазающий или подготовщик дает оценку своим субъективным ощущениям от лазания. Складывается ситуация, в которой мало того, что разные люди в разное время могут дать разную оценку одной и той же трассе, так и один и тот же человек может дать ей разную оценку в зависимости от состояния физической формы, настроения и прочих субъективных факторов в конкретный период времени. Эталонные трассы конкретных категорий сложности отсутствуют, поэтому нельзя сопоставить собственные ощущения с неким ориентиром. В данном случае человек или подготовщик ориентируется на свой опыт и ощущения от лазания конкретных категорий трудности, сравнивая их с оценками других людей относительно других трасс этих же относительных категорий. И категории будут отличаться друг от друга в одном зале в зависимости от стиля трассы и подготовщика, который ее накрутил. Они будут отличаться в разных залах, регионах, странах и даже в разный временной период. Поэтому уровень лазания в данном случае будет обобщенным и усредненным.

В процессе проведения официальных соревнований по действующим правилам подготовщика или, как это сказано в правилах, постановщика трассы работают под руководством заместителя главного судьи по трассам или, другими словами, главного подготовщика. Именно он совместно с главным судьей определяет характер и расположение трасс. Определяет программу соревнований, позволяющую обеспечить своевременную подготовку трасс, организует и проводит все мероприятия по обеспечению безопасности людей, находящихся на стене и прилегающих к ней зонах. Проверяет и сдает по акту все трассы, снабжает судей схемами трасс, принимает участие в разрешении технических инцидентов и других ситуаций, связанных с трассами или безопасностью, возникающих в ходе соревнований [3]. Схожий функционал и обязанности у главного подготовщика на скалодроме. Он контролирует и курирует процесс подготовки трасс и все его этапы: от снятия старых трасс и дальнейшего мытья рельефов и зацепок, до проверки трасс и окончательного присваивания категорий трудности трассам.

В процессе статистической обработки данных анкетного опроса было выявлено, что именно опыт работы главным подготовщиком трасс оказался значимым маркером, что позволило разделить участников на три группы, между которыми имелись явные различия. В таблице 3 представлены характеристики подготовщиков трасс, где указаны проценты от количества экспертов внутри выделенных групп.

**Таблица 3. – Распределение подготовщиков относительно опыта работы**

Параметры оценивания подготовщиков	Опыт работы «главным подготовщиком»		
	Часто (2 и более раз в год)	Редко (не более 1 раза в год)	Не было опыта
Количество подготовщиков	4	5	9
Опыт работы, лет	12-15	7-10	1-4

Параметры оценивания подготовщиков		Опыт работы «главным подготовщиком»					
		Часто (2 и более раз в год)		Редко (не более 1 раза в год)		Не было опыта	
Средний опыт работы, лет		13 ± 5,7		8,5 ± 2,4		2 ± 0,95	
Уровень соревнований	Международный	3	75%	–	–	–	–
	Чемпионат и первенство России	4	100%	3	60%	2	22%
	Кубок России (этапы)	4	100%	3	60%	2	22%
	Региональный	4	100%	5	100%	4	44%
	Городской	4	100%	5	100%	6	66%
	В рамках отдельного скалодрома	4	100%	5	100%	9	100%
Кол-во соревнований в год	10 и более раз в год	2	50%	–	–	–	–
	6-9 раз в год	1	25%	1	20%	–	–
	4-5 раз в год	1	25%	2	40%	4	44%
	2-3 раза в год	–	–	2	40%	3	33%
	1 раз в год	–	–	–	–	2	22%
Специа-лизация	Боулдеринг	1	25%	4	80%	7	77%
	Обе дисциплины	3	75%	1	20%	2	22%
Подготовка трасс на естественном рельефе		2	50%	4	80%	–	–

Статистическая обработка данных показала, что среди подготовщиков из представленной выборки есть действующие и бывшие высококвалифицированные спортсмены, в массе своей мужчины, в возрасте 28-30 лет, которые либо работают подготовщиками, либо совмещают эту работу с другой, связанной со скалолазанием. Учувствуют в подготовке соревнований различного уровня. Уровень лазания, как выяснилось, не является определяющим в степени профессиональной компетенции подготовщика, но в то же время играет важную роль в выполнении профессиональных обязанностей. Бали найдены статистические отличия в группах, разбитых на основании опыта работы «главным подготовщиком», что свидетельствует о необходимости дополнительных исследований в этом направлении.

В представленной выборке фигурирует в основном дисциплина «боулдеринг» по той причине, что в Москве скалодромов, откуда приходилась основная масса опрошенных и в которых есть стенды для подготовки дисциплины «трудность», значительно меньше, чем боулдеринговых залов.

### Литература

1. ГОСТ Р 58066.1-2018. Скалолазный стенд (скалодром). Часть 3. Требования безопасности и методы испытаний зацепов скалолазных. М., 2018. 12 с.

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. №192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

3. Правила вида спорта «скалолазание», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 10 октября 2022 г. № 809

*Янков Владимир Николаевич, магистрант кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, yankov.vn@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

*Павлов Евгений Александрович, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».*

#### *EXPERT EVALUATION OF CLIMBING ROUTESETTER'S MODEL CHARACTERISTICS*

*Yankov Vladimir Nikolaevich, Master of the Department of recreation, sport and health tourism, yankov.vn@mail.ru, Russia, Moscow, Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Pavlov Evgeniy Alexandrovich, PhD in Pedagogy, Professor, Head of the Department of recreation, sport and health tourism, pavlov.ea@gtsolifk.ru, Russia, Moscow Federal state budget educational institution of higher education "The Russian university of sport "GTSOLIFK".*

*Abstract. The article is devoted to the identification of a number of climbing route setters' model characteristics based on the processing of data from an expert survey conducted among the setters. A brief description of the professional activity aspects is given. The distribution of trainees by professional specialization, sports qualifications and climbing level is carried out. Specific groups among the trainees are identified, and based on the allocation, the nature of participation within each group in the preparation of climbing competitions is systematized.*

*Keywords: climbing route setters, climbing, bouldering discipline, lead discipline, model characteristics, expert survey*

#### *References*

*1. GOST R 58066.1-2018. Skalolaznij stend (skalodrom). Chast' 3. Trebovanija bezopasnosti i metodi ispitaniy zacepov skalolaznih. M., 2018. 12 s.*

*2. Prikaz Ministerstva truda i social'noj zashiti RF ot 28 marta 2019 g. №192n "Ob utverzhdenii professional'nogo standarta "Specialist po obsluzhivaniyu i remontu sportivnogo inventarja i oborudovanija"*

*3. Pravila vida sporta "skalolazanije", utverzhdeni prikazom Ministerstva sporta RF ot 10 oktjabrja 2022 g. № 809*

ISBN 978-5-6050447-3-4

