



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Научно-методический журнал
Российской Академии Образования
Российского университета спорта
«ГЦОЛИФК»

Вестник Проблемного совета
по физической культуре
Российской Академии Образования

Основан в 1996 году

Главный редактор

ЛУБЫШЕВА Л.И. (профессор)

Редакционный совет:

Ашкинази С.М. (д.п.н., профессор)
Булгакова Н.Ж. (член-корр.РАО,
д.п.н., профессор)
Врублевский Е.П. (д.п.н., профессор)
Горелов А.А. (д.п.н., профессор)
Губа В.П. (д.п.н., профессор)
Гундэгмаа Л. (д.б.н., профессор)
Загrevская А.И. (д.п.н., профессор)
Загrevский В.И. (д.п.н., профессор)
Захарьева Н.Н. (д.м.н., профессор)
Лубышева Л.И. (д.п.н., профессор)
Манжелей И.В. (д.п.н., профессор)
Манолаки В.Г. (доктор педагогики,
профессор)
Масягина Н.В. (д.п.н., доцент)
Манолаки В.В. (доктор педагогики,
профессор)
Неверкович С.Д. (академик РАО,
д.п.н., профессор)
Пешкова Н.В. (д.п.н., доцент)
Попов Г.И. (д.п.н., профессор)
Румба О.Г. (д.п.н., профессор)
Сивохин И.П. (д.п.н., профессор)
Тамбовцева Р.В. (д.б.н., профессор)

Заведующая редакцией
ОЗЕРОВА О.А.

Верстка

ТЕРЕШИНА О.В.

Издание предназначено
для читателей старше 14 лет



ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Е.В. Жгун, К.В. Давлетгареев – Применение средств фигурного катания в развитии технических навыков хоккеистов на этапе начальной подготовки	2
Е.М. Солодовник – Определение персональных «приоритетных» точек баскетболистов при выполнении средних и дальних бросков	5
П.В. Костичкин, А.А. Руссу, Н.Н. Урюпин – Тактика игры в меньшинстве на примере команд континентальной хоккейной лиги	9
В.С. Гребеньков – Изменение соревновательного результата квалифицированных спортсменов в дисциплине «Боевая арена» после внедрения предсоревновательных и восстановительных микроциклов спортивной подготовки	12
А.А. Ромашов – Тактический стиль ведения боя «Перебой» в профессиональном боксе	15
Ф.В. Салугин, А.Э. Болотин, М.Х. Спатаева, А.Н. Ткачук – Особенности развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки	17
Н.С. Демченко – Технические ошибки при выполнении удара маэ гэри тюдан: анализ и коррекция в подготовке высококвалифицированных спортсменов ката киккусинкай	20

СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.А. Ефременкова, К.Ю. Косорыгина – Идеи Пьера де Кубертена и кризис современного олимпизма и олимпийского движения глазами студентов спортивного вуза	24
Э.К. Инаке, Н.В. Пешкова – Особенности организации тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки в аспекте социологического анализа	27
Н.И. Синяевский, Н.Н. Безносико, О.А. Фынтынь, К.А. Муштай – Отношение будущих педагогов к занятиям по физической культуре и спорту	30
Юй Хаотун, В.А. Баранов – Отношение китайских тренеров к проблеме спортивной одаренности детей 9-11 лет на этапе спортивного отбора в фигурном катании	32

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н.В. Минникаева – Форсайты здоровьесформирования в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы	35
Н.В. Пешкова, А.А. Пешков – Особенности организации физического воспитания иностранных студентов в российском университете	38
С.В. Корнев – Сравнительный анализ уровня развития основных физических качеств студентов: прошлое и настоящее	40
Д.В. Жернаков, В.В. Пономарев, Р.С. Воробьев, А.П. Филкова – Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность студентов технического вуза	43
Р.Г. Шайхетдинов, В.Ю. Кокин, И.В. Сафина – Семантика понятия военно-прикладных физкультурных компетенций студентов, обучающихся в военном учебном центре классического университета	46

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Н.В. Арнст, Т.А. Мартиросова, Т.В. Овчинникова, В.А. Веснина – Развитие легкой атлетики лиц с интеллектуальными нарушениями в России: перспективы и возможности	49
М.В. Смоланинова, К.В. Сухинина, Б.Л. Пошвенчук, Д.А. Пешкова – Оценка частоты встречаемости симптомов вегето-сосудистой дистонии среди обучающихся 7-х классов	52

ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Ю.В. Коричко, В.А. Аикин, А.А. Коричко, Н.Д. Полятыкина – Перспективы наставничества молодых специалистов по спортивной аэробике в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре	55
А.В. Шукаева, Е.Д. Митусова – Формирование ценностных установок студентов спортивных вузов средствами воспитательной работы	58

«ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» – журнал в журнале

Е.А. Анагуричи – Развитие скоростных и силовых способностей у мальчиков 12-13 лет, занимающихся северным многоборьем	62
Е.Д. Митусова, Т.Г. Климанова, Т.И. Полунина, Н.В. Белкина – Организация секционных занятий по детскому фитнесу в дошкольных образовательных учреждениях	65
Н.Ф. Сингина, Е.Д. Чекина – Перенос двигательных навыков в обучение технике выполнения базовых танцевальных фигур на этапе начальной подготовки	67
С.В. Ушканов, А.С. Юрков – Оценка технической подготовленности начинающих вратарей, занимающихся в условиях вуза	70

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

А.А. Красильников, Е.А. Лубышев, Р.И. Заппаров, А.В. Роготнева – Разработка веб-ресурса для обучения школьников настольному теннису: внедрение информационных технологий в теоретическую подготовку	73
Е.В. Осипенко, Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян, Н.В. Белкина – Цифровые инструменты в повышении физической активности различных возрастных групп	76
Т.А. Елисеева, Е.В. Фомина, Е.Р. Стрельцова – Оценка двигательной активности обучающихся на уроках физической культуры в 5-6 классах с использованием шагомера «Топео»	78

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

Д.Р. Масленников, В.П. Губа – Совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки юных спортсменов в Смоленской области	14
Я.О. Минфэн, В.В. Мельников – Факторы определяющего воздействия на подготовку спортивного резерва в хоккее с шайбой в провинции Хэйлунцзян (КНР)	23
М.С. Волкова, Н.А. Переверзева – Профессионально ориентированное обучение русскому языку иностранных студентов спортивного вуза университета спорта	26
Е.В. Долгова, Е. Исук – Влияние направленного воспитания координационных способностей на спортивный результат гребцов-академистов на этапе начальной подготовки	29
А.Е. Савельева, С.А. Дробышева – Использование концепции «Миофасциальных меридианов» т. Майерса в процессе занятий по адаптивному физическому воспитанию школьников 12-13 лет со спастической диплигией	42
М.С. Леонтьева, А.И. Лобанов, А.В. Пономарев – Анализ физической подготовленности операторов БПЛА в экстремальных условиях профессиональной деятельности	45
П.В. Макеев – Дифференциация тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности при подготовке юных футболистов различных соматических типов телосложения с помощью тренажерных устройств	57
Д.А. Антипов, Л.В. Тарасова, А.В. Антипов – Формирование рациональной структуры двигательных действий при выполнении основных технических приемов игры у детей 5-6 лет в процессе индивидуальных занятий футболом	60

НОВЫЕ КНИГИ	8, 19, 37, 39, 48, 64, 69
-------------------	---------------------------



Подготовка спортивного резерва



ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В РАЗВИТИИ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК/UDC 796.96:796.922

Кандидат педагогических наук **Е.В. Жгун¹**
К.В. Давлетгареев¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Цель исследования – совершенствование учебно-тренировочного процесса хоккеистов с применением средств и методических приемов из фигурного катания на коньках.

Методика и организация исследования. Проведен опрос среди 27 тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ по хоккею, которые являлись представителями Москвы, Республики Башкортостан и Свердловской области. Были отобраны видеофрагменты наиболее информативных и ярких игровых моментов ведущих хоккеистов мира для создания комплекса упражнений.

Результаты исследования и выводы. Показано, что занятия с опытными специалистами из фигурного катания в первую очередь направлены на улучшение технических навыков владения коньком, а также способствуют росту спортивных показателей и общей работоспособности спортсменов. Комплексный подход к организации тренировочного процесса позволит достичь высоких результатов и повысить результативность на соревнованиях.

Ключевые слова: хоккей; фигурное катание; федеральный стандарт по виду спорта хоккей; этап начальной подготовки.

THE USE OF FIGURE SKATING TOOLS IN THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL SKILLS OF HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

PhD E.V. Zhgun¹

K.V. Davletgareev¹

¹The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

Objective of the study was to improving the educational and training process of hockey players using tools and methods from figure skating.

Methods and structure of the study. A survey was conducted among 27 coaches and teachers of children's and youth sports schools in hockey, who were representatives of Moscow, the Republic of Bashkortostan and the Sverdlovsk region. Video fragments of the most informative and vivid game moments of the world's leading hockey players were selected to create a set of exercises.

Results and conclusions. It has been shown that training with experienced figure skating specialists is primarily aimed at improving technical skating skills, and also contributes to the growth of sports indicators and the overall performance of athletes. An integrated approach to organizing the training process will allow achieving high results and increasing the effectiveness in competitions.

Keywords: hockey; figure skating; federal standard for the sport of hockey; initial training stage

Введение. На сегодняшний день, даже с учетом всех предметов тренировочного снаряжения в современном хоккее, техника катания остается одним из его самых важных элементов. Детей с самого начала следует обучать правильной технике катания, чтобы уже в юношеском возрасте они катались, не задумываясь, как это делать [1, 2]. Для того чтобы иметь преимущество над другими игроками в скорости, маневренности, координации, необходима постоянная работа над катанием спортсмена. Фигурное катание на коньках – это вид дви-

гательной деятельности, где возможен поиск и использование ресурсов повышения эффективности постановки навыков мастерства катания на коньках.

Цель исследования – совершенствование учебно-тренировочного процесса хоккеистов с применением средств и методических приемов из фигурного катания на коньках.

Методика и организация исследования. Проведен опрос среди 27 тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ по хоккею, которые

являлись представителями Москвы, Республики Башкортостан и Свердловской области. Были отобраны видеофрагменты наиболее информативных и ярких игровых моментов ведущих хоккеистов мира для создания комплекса упражнений.

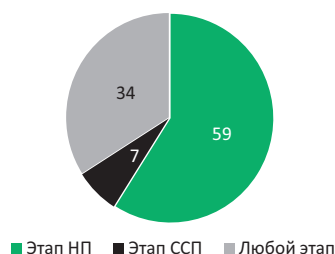


Рис. 1. Диаграмма результата оценки форм занятий

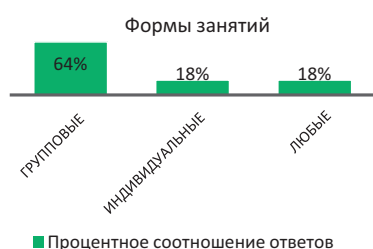


Рис. 2. Диаграмма результатов опроса тренеров-преподавателей по хоккею о работе со специалистами из фигурного катания на конкретном этапе обучения

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам опроса были выявлены: средний профессиональный стаж респондентов, который составил от 5



Рис. 3. Диаграмма потребности в наиболее актуальных задачах, решаемых благодаря занятиям со специалистами из фигурного катания

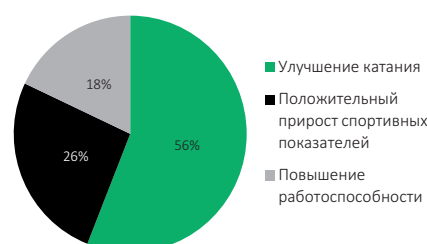
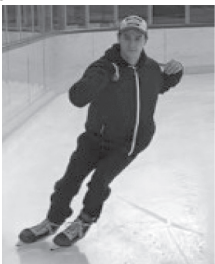
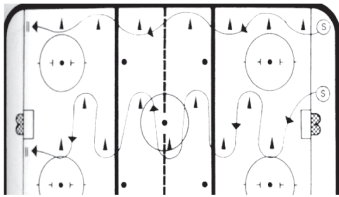
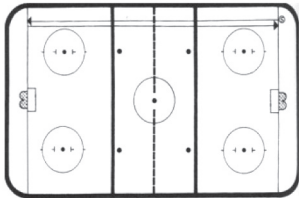
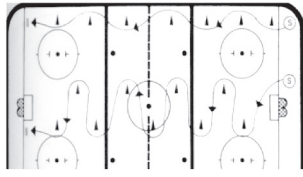


Рис. 4. Диаграмма ожидаемого эффекта от занятий со специалистами из фигурного катания

Фрагмент содержания комплекса упражнений

Содержание упражнения	Дозировка, направленность	Методические рекомендации, схемы [3]
Упражнение «Змейка» Исходное положение: ноги прижаты друг к другу, руки опущены вниз, голова направлена по ходу движения Выполняется небольшой разбег основными шагами и принятие исходной позиции, после этого начинается активная работа колен, сгибания и разгибания, повороты стоп поочередно на длинные борты для создания волнообразной траектории. 	7 серий по всей площадке Акцент упражнения на соблюдение ритмичной работы колен.	Не допускается сильный наклон спины, х-образная постановка ног, а также неправильный рисунок упражнения. Инвентарь: для начала можно использовать баллоны или фишки для ориентира выполнения упражнения. По ходу обучения меняется фронт движения. Данное упражнение выполняется спиной вперед 
Упражнение «фонарик» Исходное положение: ноги прижаты друг к другу, руки опущены вниз или находятся на плечах, голова направлена по ходу движения. Выполняется небольшой разбег основными шагами и принятие исходной позиции, после этого начинается сгибание колен и разведение ног в стороны, затем сведение ног с разгибанием колен и принятие исходной позиции. 	5 прямых по всей площадке Акцент упражнения на соблюдение правильной посадки, ровной спины, ритмичную работу колен.	Не допускается сильный наклон спины, х-образная постановка ног, а также недостаточное разведение ног. Инвентарь: для начала можно использовать баллоны или фишки для ориентира выполнения упражнения. По ходу обучения меняется фронт движения. Данное упражнение выполняется спиной вперед. После уверенного освоения элемента, при сведении ног добавляется подпрыжка. В ней необходимо как можно быстрее собрать ноги вместе и приземлиться в исходное положение. 

Упражнение «Выпады по кругу» Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, голова направлена по ходу движения. Выполняется разбег беговыми шагами и принятие исходной позиции, после этого происходит выпад на одну ногу вперед, нога сзади не отрывается ото льда. Руки и плечи скручиваются накрест с передней ногой. Проезд вокруг фишки, повторение упражнения с другой ноги. 	8 серий по заданному рисунку Акцент упражнения на глубокую посадку.	Не допускается работа на прямых ногах, параллельное положение ног, а также неправильный рисунок упражнения. Инвентарь: для начала можно использовать баллоны или фишки для ориентира выполнения упражнения. Возможно использование клюшки и шайбы для одновременной работы по совершенствованию ведения шайбы. По ходу обучения меняется фронт движения. Данное упражнение выполняется спиной вперед.
Упражнение «Объезд фишек на внутреннем ребре». Исходное положение: ноги прижаты друг к другу, руки опущены вниз, голова направлена по ходу движения. Выполняется разбег беговыми шагами и принятие исходной позиции, после этого происходит толчок на одну ногу на внутреннее ребро, плечи поворачиваются внутрь круга, свободная нога сгибается в коленном суставе и находится рядом с опорной ногой. В данном положении происходит объезд фишки по кругу и повторение упражнения с другой ноги. 	6-7 серий по всей площадке Акцент упражнения на соблюдение рёберности, правильное положение плеч.	Не допускается сильный наклон спины, положение свободной ноги в сторону или назад, а также неправильный рисунок упражнения. Инвентарь: для начала можно использовать баллоны или фишки для ориентира выполнения упражнения. По ходу обучения меняется ребро. Данное упражнение выполняется на наружном ребре. После освоения двух упражнений они соединяются. На льду лежат две фишки на расстоянии около метра. Первая фишка объезжается на внутреннем ребре, после этого выполняется перетяжка и объезд второй фишки на наружном ребре. Возможно использование клюшки и шайбы для одновременной работы по совершенствованию ведения шайбы. 

до 30 лет. В результате опроса тренеров, данные представлены на рис. 1–4, было определено следующее: тренеры придерживаются гибкого подхода к формам занятий, предпочитая групповые занятия (64%), но также учитывают и индивидуальные особенности спортсменов, допуская индивидуальную форму построения тренировочного процесса (18%) и любую форму занятий (18%). Определенно, что 59% тренеров-преподавателей по хоккею рекомендуют работу на этапе начальной подготовки, 34% тренеров-преподавателей считают, что необходимо заниматься на всех этапах подготовки и 7% акцентируют внимание на работу со спортсменами этапа спортивной специализации (согласно федеральному стандарту по виду спорта «хоккей»). По итогам опроса определены задачи из арсенала фигурного катания, которые решаются в техническом или двигательном аспекте. Самая высокая необходимость (44%) в правильной посадке на ноги, скольжении и осанке. Улучшение устойчивости и стартовой скорости движения (30%), постановка техники отталкивания и ее совершенствование (26%). Выявлено, что наиболее ожидаемым эффектом является улучшение уровня техники владения коньком – 56%. Далее ожидается положительный прирост спортивных показателей (по системе «гол + передача») у спортсменов – 26%. Наименее ожидаемое – повышение работоспособности – 18%.

В результате был разработан комплекс упражнений, направленный на формирование и дальнейшее развитие навыков, необходимых в соревновательной деятельности, с учетом специфики хоккея. В таблице представлен фрагмент содержания комплекса.

Выводы. Итоговые данные позволяют сделать вывод о том, что занятия с опытными специалистами из фигурного катания в первую очередь направлены на улучшение технических навыков владения коньком, а также способствуют росту спортивных показателей и общей работоспособности спортсменов. Комплексный подход к организации тренировочного процесса позволит достичь высоких результатов и повысить результативность на соревнованиях.

Литература

1. Стамм Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм; пер. с англ В. Сизоненко. – К.: Олимп.лит., 2013. – 280 с.

References

1. Stamm L. Osnovy skorostno-silovogo kataniya v khokkeye [Basics of speed-power skating in hockey]. V. Sizonenko [transl.]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2013. 280 p.
2. Smith M.A. Hockey drill book. 1st ed. 226 p.

✉ **Информация для связи с автором:** elena.zhgoon@gmail.com

Поступила в редакцию 19.10.2024 г.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ «ПРИОРИТЕТНЫХ» ТОЧЕК БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СРЕДНИХ И ДАЛЬНИХ БРОСКОВ

УДК/UDC 796.323.2.015.13

Аспирант **Е.М. Солодовник**

Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск

Цель исследования – выявление персональной результативности попаданий с различных позиций у девушек-баскетболисток.

Методика и организация исследования. Проведен анализ статистики попаданий каждого игрока баскетбольной команды спортивной школы Олимпийского резерва с различных точек во всех играх полуфинальной и финальной частей первенства России сезона 2023–2024 гг. и во время учебно-тренировочных сборов в течение двух лет. Для сбора статистических данных осуществлялся видеопросмотр игр, а также анализ информации, размещенной на официальном сайте Федерации российского баскетбола.

Результаты исследования и выводы. Определены персональные приоритетные точки попаданий с дальней и со средней дистанции игроков Команды в течение двух сезонов. Кроме того, выявлены малоэффективные позиции для успешной атаки у всех баскетболисток команды за аналогичный период, и можем рекомендовать тренерскому составу использовать данный материал для корректировки тактических комбинаций в нападении, а также попытаться научить контролировать психологическое состояние у девушек в ответственных играх.

Ключевые слова: баскетбол, дальний и средний бросок, приоритетная бросковая точка, процент попаданий, соревновательная деятельность, команда.

DETERMINING BASKETBALL PLAYERS PERSONAL «PRIORITY» POINTS WHEN TAKING MEDIUM AND LONG LONG THROWS

Postgraduate student **E.M. Solodovnik**

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

Abstract

Objective of the study was to identifying the personal effectiveness of hits from different positions among female basketball players.

Methods and structure of the study. An analysis of the statistics of hits of each player of the basketball team of the Olympic Reserve Sports School from various points in all games of the semi-final and final parts of the Russian Championship of the 2023–2024 season and during training camps for two years was carried out. To collect statistical data, video viewing of games was carried out, as well as an analysis of information posted on the official website of the Russian Basketball Federation.

Results and conclusions. Personal priority points of long and medium range shots for the Team players have been identified over two seasons. In addition, ineffective positions for successful attacks have been identified for all the team's basketball players over the same period, and we can recommend the coaching staff to use this material to adjust tactical combinations in attack, as well as try to teach how to control the psychological state of the girls in important games.

Keywords: basketball, long and mid-range shot, priority shooting spot, percentage of hits, competitive activity, team.

Введение. Как известно, в баскетболе результативность игры определяется, прежде всего, результативными бросками с различных дистанций. Ведущие специалисты в области баскетбола неоднократно акцентировали внимание тренеров на возрастающее значение бросков с дальней дистанции в баскетболе, их влияние на окончательный результат встречи. Но эффективный и стабильный бросок со средней дистанции также является грозным оружием в любой игровой ситуации. Обращает на себя внимание тот факт, что результативность бросков с дальней и средней дистанций, выполняемых баскетболистами в ответственных соревнованиях, во многом зависит от того, с какой точки он был исполнен. То есть у каждого игрока есть своя «любимая» приоритетная бросковая или бросковые точки, с которой он атакует гораздо более эффективно и результативно. В данном исследовании были определены приоритетные бросковые точки со средней и дальней дистанций команды девушек спортивной школы Олимпийского резерва (далее по тексту – Команда).

Для выявления лучшего среднего процента попаданий каждого игрока с различных точек в данном

исследовании были использованы рабочие протоколы тестирования «30 бросков: по 6 бросков с 5 точек» игроков Команды на четырех учебно-тренировочных сборах, проводимых в течение двух летних сезонов. Также в нашей работе проведен персональный анализ видеозаписей бросков игроков Команды на играх Первенства России по баскетболу среди девушек сезона 2023–2024 гг. по статистическим данным РФБ. Статистика, проводимая РФБ на Первенстве России в разделе «Протокол», позволяет узнать, с каких точек игровой площадки бросал удачно и неудачно баскетболист в каждой игре на протяжении всего сезона.

Цель исследования – выявление персональной результативности попаданий с различных позиций у девушек-баскетболисток.

Методика и организация исследования. Проведен анализ статистики попаданий каждого игрока баскетбольной команды спортивной школы Олимпийского резерва, с различных точек во всех играх полуфинальной и финальной частей Первенства России сезона 2023–2024 гг. и во время учебно-тренировочных сборов

в течение двух лет. Для сбора статистических данных осуществлялся видеопросмотр игр, а также анализ информации, размещенной на официальном сайте Федерации российского баскетбола.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты бросковых тестов игроков Команды «30 бросков: по 6 бросков с 5 точек», проводимых на учебно-тренировочных сборах.

Тест проводился с игроками Команды на учебно-тренировочных сборах в течение двух лет восемь раз, в том числе четыре раза по дальним броскам и четыре раза по средним броскам. В данном тестировании задача игрока: попытаться забросить как можно больше дальних бросков с пяти точек по шесть бросков с каждой из-за трехочковой линии, и таким же образом со средней дистанции (5–6 метров). Два партнера подбирают отскочившие мячи и выполняют удобную передачу бросающему игроку. Испытание проводится двумя мячами, последовательность выполнения бросков с точек игрок выбирает самостоятельно. Точки для дальних бросков размечаются за трехочковой линией и, соответственно, для бросков со средней дистанции – на расстоянии 5–6 метров на площадке следующим образом: 1 точка – слева от щита, на линии, параллельно лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; 2 точка – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; 3 точка – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита; 4 точка – симметрична точке 2 справа от щита; 5 точка – симметрична точке 1 справа от щита.

Из показателей в табл. 1 следует, что у девушек персональный высокий процент попаданий с дальней дистанции на пяти бросковых точках различен, как и должно быть. К примеру, игроки № 6, 7, 9 показали прекрасный результат (83,%) с 5 бросковой точки, феноменальный

результат продемонстрировал игрок № 9–87,5% также с 5 точки. Очень низкие показатели у игрока № 8 с точек 4 и 5–16,7%.

В табл. 2 заметно, что у девушек персональный процент попаданий со средней дистанции с 5 бросковых точек либо такой же, как из-за трехочковой линии, либо не намного, но лучше. Следовательно, для каждого игрока «неудобная» точка не зависит от расстояния, а приоритетная позиция для броска одинаково результативна, как с дальней дистанции, так и при броске со средней дистанции.

Статистические данные РФБ Первенства России по баскетболу среди девушек Команды в сезоне 2023–2024 гг.

Команда участвовала в двух полуфиналах и в финальной части Первенства России в сезоне 2023–2024 гг. Таким образом, девушки отыграли три ответственных турнира самого высокого уровня и сыграли в общей сложности 15 игр на вышеуказанном Первенстве. Было очень непросто, но интересно подытожить все неудачные и результативные дальние и средние броски игроков, совершенные на данных соревнованиях. Статистика сайта РФБ позволяет просмотреть, с какой точки игровой площадки баскетболист выполнял бросок, результативно или нет и в какой момент игрового времени. В исследовании подсчитаны результаты только основного состава игроков, то есть первой пятерки, так как остальные игроки либо вообще не выполняли дальние броски с игры на Первенстве России, либо бросили незначительное количество раз со средней дистанции. Даже в основной пятерке центровый игрок (в табл. 3 под пятым номером) исполнил всего в течение трех турниров только шесть дальних бросков. Ближние броски, как правило, это броски в движении ближе 4 метров от кольца, которые не учитывались в нашем исследовании.

Таблица 1. Определение эффективной точки попаданий игроков Команды в процентном отношении по результатам 4 тестов с дальней дистанции

Игрок	Количество попаданий (24 броска с одной точки)				
	1 точка	2 точка	3 точка	4 точка	5 точка
1	12	8	13	11	12
	50%	33,3%	54,2%	45,8%	50%
2	8	11	16	17	10
	33,3%	45,8%	66,7%	70,8%	41,7%
3	11	8	17	12	7
	45,8%	33,3%	70,8%	50%	29,2%
4	7	7	17	16	16
	29,2%	29,2%	70,8%	66,7%	66,7%
5	12	7	11	12	5
	50%	29,2%	45,8%	50%	20,8%
6	12	16	20	8	20
	50%	66,7%	83,3%	33,3%	83,3%
7	10	10	8	20	20
	41,7%	41,7%	33,3%	83,3%	83,3%
8	8	5	13	4	4
	33,3%	20,8%	54,2%	16,7%	16,7%
9	12	8	10	10	21
	50%	33,3%	41,7%	41,7%	87,5%
10	8	8	12	12	17
	33,3%	33,3%	50%	50%	70,8%

Таблица 2. Определение эффективной точки попаданий игроков Команды в процентном отношении по результатам 4 тестов со средней дистанции

Игрок	Количество попаданий (24 броска с одной точки)				
	1 точка	2 точка	3 точка	4 точка	5 точка
1	14	7	16	10	13
	58,3%	29,2%	66,7%	41,7%	54,2%
2	7	11	16	16	11
	29,2%	45,8%	66,7%	66,7%	45,8%
3	12	8	17	12	8
	50%	33,3%	70,8	50%	33,3%
4	7	7	17	16	16
	29,2%	29,2%	70,8	66,7%	66,7%
5	12	8	11	12	5
	50%	33,3%	45,8%	50%	20,8%
6	12	16	20	8	20
	50%	66,7%	83,3%	33,3%	83,3%
7	10	10	8	20	20
	41,7%	41,7%	33,3%	83,3%	83,3%
8	8	5	13	5	5
	33,3%	20,8%	54,2%	20,8%	20,8%
9	12	8	10	10	20
	50%	33,3%	41,7%	41,7%	83,3%
10	8	8	13	13	18
	33,3%	33,3%	54,2%	54,2%	75%

Таблица 3. Определение эффективной бросковой точки игроков Команды с дальней дистанции по результатам игр на первенстве России

Игрок	Количество бросков/попаданий				
	1 точка	2 точка	3 точка	4 точка	5 точка
1	-	6/1	6/1	11/4	-
	-	16,7%	16,7%	36,3%	-
2	1/0	26/6	8/1	25/2	3/2
	0%	23%	12,5%	8%	66,7%
3	2/1	16/5	8/1	19/4	-
	50%	31,2%	12,5%	21%	-
4	3/0	34/11	24/5	65/16	3/0
	0%	32,3%	20,8%	24,6	0%
5	2/2	2/0	-	2/1	-
	100%	0%	-	50%	-

В табл. 3 заметно, что игроки Команды чаще всего в соревновательной деятельности выполняют трехочковые броски со 2, 3 и 4 точек, а 1 и 5 точки, находящиеся слева и справа от щита, на линии, параллельно лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца, практически не используют. В процентном показателе приоритетной позицией для броска у игрока № 2 это 5 точка (66,7%) – справа от щита, на линии, параллельно лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца. А самая малорезультативная у игрока № 2 это 4 точка (8%) – справа от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита. Учитывая, что 30% реализации дальних бросков в соревновательной деятельности считается хорошим показателем, особенно для девушек, то приоритетными позициями можно считать: для игрока № 1 – 4 точка, для игрока № 3 – 1 и 2 точки, для игрока № 4 – 2 точка и для игрока № 5 – 1 и 4 точки.

Табл. 4 демонстрирует, что баскетболистки Команды используют средний бросок в игровой обстановке больше всего с точек 4 (35 раз) и 5 (37 раз). Стопро-

центный показатель попаданий со средней дистанции по итогу у игрока № 4 (лидер Команды) с 3 точки – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита, то есть с области штрафного броска. В общем, у лидера Команды с остальных четырех точек не менее 25% попаданий, что является достойным показателем, и также приоритетной точкой попадания (71,4%) у № 3 является 4 точка. Очень малоэффективные средние броски по результатам исследования: у игрока № 1 это 3 и 5 точки, у игрока № 2 – 3 и 4 точки, у игрока № 3 это 1 точка, у игрока № 5 – 2 и 3 точки,

Делая выводы, необходимо отметить, что в игровой обстановке у лидеров Команды, по крайней мере у тех, кто выполнял чаще всех дальние и средние броски (табл. 3), показатели следующие: соответственно. 2-й игрок выполнил 63 и 13, 3 игрок – 45 и 18 раз, 4-й игрок – 128 и 53. В общем, игроки стартовой пятёрки Команды за 15 игр выполнили 265 дальних бросков, из которых 63 удачные, и бросили 125 средних бросков, из которых 46 забили. Следовательно, процент попаданий составляет 23,7 и 36,8 соответственно, а дальних

Таблица 4. Определение эффективной бросковой точки игроков Команды со средней дистанции по результатам игр на первенстве России

Игрок	Количество бросков/попаданий				
	1 точка	2 точка	3 точка	4 точка	5 точка
1	5/2	8/4	1/0	4/1	8/1
	40%	50%	0%	25%	12,5%
2	2/2	4/0	-	4/0	3/2
	100%	0%	-	0%	66,7%
3	2/0	4/2	-	7/5	5/1
	0%	50%	-	71,4%	20%
4	7/2	5/4	8/8	16/4	17/5
	28,5%	32,3%	100%	25%	29,4%
5	3/1	1/0	3/0	4/1	4/1
	33,3%	0%	0%	25%	25%

бросков исполнено за 15 игр, больше чем средних, в два раза. К примеру, по результатам нашей работы у лидера Команды показан стопроцентный результат со средней дистанции с точки № 3 – восемь бросков из 8 попыток, что тренерам необходимо учитывать в позиционном нападении.

Известно, что во время соревнований, особенно высокого уровня, интенсивность эмоционального напряжения очень высока и юным баскетболисткам непросто справиться с данным состоянием. Эмоциональный фон оказывает существенное влияние на результативность в баскетболе, и, несмотря на высокий уровень физической и технической подготовленности, игрок может не справиться с эмоциями. В нашей работе выявлено, что например, игрок № 3 во время тестовых испытаний (табл. 1) с точки № 4 показал отличный результат – 70,8%, а в игровой ситуации (табл. 2) всего 8%, игрок № 5 с точки № 4 продемонстрировал вообще феноменальный показатель – 83,3%, а с игры забил только 24,6% бросков и т.д.

Вывод. По результатам исследования были определены персональные приоритетные точки попаданий с дальней и средней дистанции игроков Команды в течение двух сезонов. Кроме того, выявлены малоэффективные позиции для успешной атаки у всех баскетболисток Команды за аналогичный период, и можем рекомендовать тренерскому составу использовать данный материал для корректировки тактических ком-

бинаций в нападении, а также попытаться научить контролировать психологическое состояние у девушек в ответственных играх.

Использованная литература

1. Солодовник Е.М. Оценка технической готовности баскетболисток возраста 14-15 лет к выполнению дальних бросков / Е.М. Солодовник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12 (238). – С. 58-63.
2. Солодовник, Е.М. Анализ приоритетных точек при выполнении дальних (3 х очковых) бросков баскетболисток / Е.М. Солодовник // Физическая культура, здравоохранение и образование. – Томск, 2024. – С. 343-346.
3. Солодовник Е.М. К вопросу о значимости точности попаданий дальних бросков в женском баскетболе / Е.М. Солодовник // Перспективы науки. – Тамбов, 2024. – С. 232-238.

References

1. Solodovnik E. M. Otsenka tekhnicheskoy gotovnosti basketbolistok vozrasta 14-15 let k vypolneniyu dalnikh brosskov [Evaluation of technical readiness of female basketball players aged 14-15 years to perform long throws]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2024. No. 12 (238). pp. 58-63.
2. Solodovnik E.M. Analiz prioritnykh tochek pri vypolnenii dalnikh (3-kh ochkovykh) brosskov basketbolistov [Analysis of priority points when performing long (3-point) throws by basketball players]. Fizicheskaya kultura, zdravookhraneniye i obrazovaniye. Tomsk, 2024. pp. 343-346.
3. Solodovnik E. M. K voprosu o znachimosti tochnosti popadaniy dalnikh brosskov v zhenskom basketbole [On the importance of long-range shot accuracy in womens basketball]. Perspektivy nauki. Tambov, 2024. pp. 232-238.

✉ **Информация для связи с автором:** Solodovnikem@gmail.com

Поступила в редакцию 26.12.2024 г.

НОВЫЕ КНИГИ

СТРЕЛЕЦКАЯ Ю.В. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / Ю.В. СТРЕЛЕЦКАЯ, Т.В. КАЛИНИНА. – ВЕЛИКИЕ ЛУКИ: ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГСХА, 2023. – 80 С.

Учебно-методическое пособие разработано для обучающихся высших учебных заведений нефизкультурного профиля и профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры. В представленном пособии в доступной форме дана краткая характеристика направлений оздоровительной аэробики, которая пользуется большим спросом у занимающихся фитнес-клубов (центров), эффективность которых доказана в ходе многочисленных исследований. Предложены различные направления и содержание занятий оздоровительной аэробики, раскрыта структура урока. Разновидности базовых шагов, а также методы конструирования программ занятий позволят повысить уровень профессионально-педагогического мастерства спортивных педагогов.



ТАКТИКА ИГРЫ В МЕНЬШИНСТВЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНД КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ

УДК/UDC 796.96:796.093.3

П.В. Костичкин¹

А.А. Руссу¹

Кандидат педагогических наук, профессор Н.Н. Урюпин¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Цель исследования – теоретически обосновать применение тактики игры в меньшинстве.

Методика и организация исследования. Проведен теоретический анализ игр команд КХЛ и обобщение собственного опыта.

Результаты исследования и выводы. Скоротечные игровые ситуации, безжалостная защита приводят зачастую к нарушениям правил, вследствие чего игра продолжается в неравночисленных составах. Статистка, приобретенная в конечном итоге разбора игр разного уровня, свидетельствует, что время, в течение которого одна из команд играет в численном неравенстве, в среднем составляет 12-15% корпоративного игрового времени. В ряде турниров высокого ранга, в частности, на чемпионатах мира и олимпийских играх, время игры в неравночисленных составах достигало 30%. Поэтому еще большее значение приобретает умение команды эффективно вести игру в неравночисленных составах – в численном меньшинстве.

Ключевые слова: нападающий, защитник, эффективность, единоборство, пас, блокированный бросок, активная оборона, объем катания, функциональные качества.

TACTICS OF PLAYING IN THE MINORITY ON THE EXAMPLE OF TEAMS OF THE KONTINENTAL HOCKEY LEAGUE

P.V. Kostichkin¹

A.A. Russu¹

PhD, Professor N.N. Uryupin¹

¹The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

Objective of the study was to theoretically justify the use of tactics for playing in the minority.

Methods and structure of the study. A theoretical analysis of the games of KHL teams and a generalization of our own experience was carried out.

Results and conclusions. Fast-paced game situations and ruthless defense often lead to violations of the rules, as a result of which the game continues in unequal compositions. Statistics, acquired as a result of the analysis of games of different levels, show that the time during which one of the teams plays in numerical inequality, on average, is 12-15% of the corporate game time. In a number of high-ranking tournaments, in particular, at world championships and Olympic games, the time of playing in unequal compositions reached 30%. Therefore, the ability of a team to effectively play in unequal compositions - in a numerical minority - acquires even greater importance.

Keywords: forward, defender, efficiency, single combat, pass, blocked shot, active defense, volume of skating, functional qualities.

Введение. Важнейший элемент современного хоккея – игра в неравных составах. И ключевые понятия здесь – бригады меньшинства и большинства. За последние несколько сезонов хоккей на всех уровнях претерпел значительные изменения. Большинство из них являются результатом повышенного внимания судей к блокировке, нарушению, которое незаметно стало присуще нашей игре. Игроки и тренеры весьма искусно овладели техникой блокировки и замедления не только темпа действий в целом, но и скорости самых квалифицированных хоккеистов. Побочным эффектом этих изменений является колоссальный рост количества штрафов, что повлекло за собой возрастание роли игры в большинстве и меньшинстве. В связи с этим актуальным становится рассмотрение принципиальных аспектов применения тактики игры в меньшинстве.

Цель исследования – теоретически обосновать применение тактики игры в меньшинстве.

Методика и организация исследования. Проведен теоретический анализ игр команд КХЛ и обобщение собственного опыта

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже приведены ключевые принципы успешной игры в меньшинстве.

- Переиграйте игроков большинства. Случается, что бригада большинства несколько расслабляется из-за наличия лишнего игрока, поэтому приготовьтесь удивить их своей агрессией и напором в обороне.
- Выигрывайте вбрасывания. Если вы завладеете шайбой и быстро выбросите ее из своей зоны, вы не только вынудите бригаду большинства вернуться назад на 60 метров за шайбой, но и расстроите ее планы. А именно это вам и нужно [2].
- Разговаривайте. Благодаря общению можно скорректировать позиции и повысить информированность.
- Активно действуйте клюшкой. Все время держите ее на льду и на соответствующей линии паса.
- Располагайте корпус на линии броска и будьте в курсе, когда выдвигаться для отражения бросков. Отражение бросков может существенно стимулировать игру в меньшинстве.

- Находясь в зоне, прессингуйте владющего шайбой игрока по прямой. После прессинга сразу же возвращайтесь на исходную позицию, ведя клюшку перед собой.
- Жестко боритесь за свободную шайбу.
- Во время выброса шайбы из своей зоны она обязательно должна пролететь 60 метров. Предпринимайте попытку удара по воротам, только когда имеется коридор для ведения шайбы в зону атаки [5].
- Никогда не связывайтесь с игроком у ворот. Не создавайте двойной заслон перед своим вратарем: играйте вокруг него и активно действуйте клюшкой.
- Игроки, покидающие скамейку штрафников, должны знать, куда направляться. Тренеры должны установить правила для всех игроков, выходящих со скамейки штрафников в то время, когда шайба на вашей стороне поля [4, 6].

1.1. Активное построение обороны

Парный прессинг – это более агрессивный стиль оказания силового давления при форчекинге, который дает нападающим возможность развернуть и зажать владющего шайбой игрока. При такой игре на противника оказывается более интенсивное силовое давление в нейтральной зоне, но она дает возможность четверым игрокам меньшинства распределиться по двум зонам.

F1 разворачивается и прессингует противника, пытаясь добраться до места, как только оппонент подхватит шайбу (рис. 1). Вынудив противника сделать передачу, F1 возвращается или продолжает участвовать в атаке, если он инициировал схватку. F2 совершает внутренний разворот после первого паса, убедившись, что его позиция позволяет ему вернуться, пытаясь вынудить противника отдать шайбу. D1 и D2 держатся плотно друг к другу, ни в коем случае не упуская из вида перемещающихся в отдалении игроков. F1 перекрывает центральный коридор, а F2 остается в середине, откатываясь назад или разворачиваясь вперед и пытаясь вынудить противника войти в зону с одного края.

Подход «нападающие по краям» подразумевает символический прессинг в центре площадки и расстановку четверых игроков вдоль синей линии зоны защиты. Благодаря этому противники вынуждены отбрасывать шайбу за спину игроков или вбрасывать шайбу в зону, достигая цель «вырвать шайбу из рук игроков большинства». При этом игроки меньшинства теперь получают такие же шансы завладеть шайбой. Подход «нападающие по краям» отлично срабатывает против бригад большинства, которые предпочитают вводить шайбу в зону во время входа (а не вброса), поскольку к владющему шайбой игроку можно применить силовое давление и отобрать шайбу. [3]

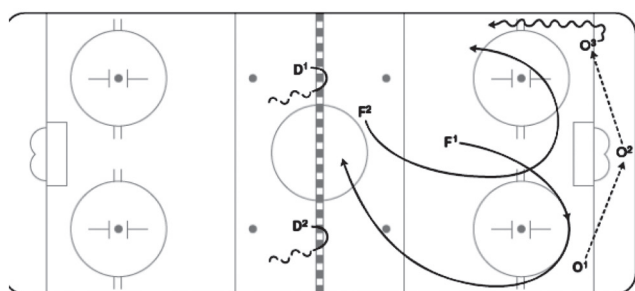


Рис. 1. Парный прессинг

При реализации отступающего квадрата (или квадрата с подстраховкой) все игроки, владеющей шайбой команды, удерживаются на внешнем крае, открывается возможность силового давления под углом и исключается вероятность передачи паса поперек площадки. Схема «отступающий квадрат» эффективна против бригад большинства, которые любят вбрасывать шайбу в зону, поскольку защитник бригады меньшинства остается позади в глубине зоны, а, следовательно, у команды появляются неплохие шансы завладеть шайбой. Схема «оттянутый квадрат» дает бригаде большинства возможность войти в зону с шайбой – но только не по центру. Другими словами, противники могут на скорости пройти по внешним краям квадрата, удерживая шайбу, пока не встретят сопротивление в глубине зоны.

При реализации «прессинга по одному краю» противники вынуждены входить в зону с одной стороны площадки, где защищающаяся команда может применить прессинг. Эта система позволяет обоим нападающим развернуть направление игры, а также дает защитнику сильного фланга возможность выдвинуться и осложнить вход через синюю линию. Команды, которые хорошо владеют техникой ведения шайбы вбок в нейтральной зоне, могут получить возможность прорваться через осуществляющих форчекинг игроков, однако система «прессинга по одному краю» осложняет вход в зону с сильного фланга. [1]

В процессе пассивного форчекинга по схеме «1–3» игроки синхронно отступают, пытаясь удержать небольшой разрыв в нейтральной зоне. Такая комбинация более пассивная, но преследует ту же цель – «вынудить бригаду большинства вбросить шайбу в зону» (вырвав шайбу у них из рук), предоставляя четверым игрокам меньшинства возможность завладеть шайбой и совершить проброс. Такая расстановка в первую очередь разработана для противостояния бригаде большинства на синей линии и способствует перехвату или вбросу шайбы.

Когда игрок собирается осуществлять прессинг, он должен прессинговать каждого, кому передается шайба. Спецбригада меньшинства должна рассчитывать на более активное силовое давление, когда понятно, что владющему шайбой игроку будет сложно удержать шайбу и удачно разыграть ситуацию, например, в таких ситуациях:

- Игроку большинства не удастся контролировать шайбу или он имитирует пас;
- У владющего шайбой игрока нет поддержки поблизости;
- Шайба передается вдоль борта от одного игрока к другому;
- Шайбой никто не завладел после отскока или броска мимо ворот;
- Плохой лед в конце периода.

Схема «ромб»

Нападающий F1 оказывает силовое давление или остается на прямой броска игрока противника O4, пока тот с шайбой пересекает синюю линию. Защитник D1 постепенно перемещается, готовясь последовать за игроком противника O2, если игра пойдет на него. Нападающий F2 отходит назад, образуя схему «ромб», чтобы в случае необходимости перекрыть линию паса

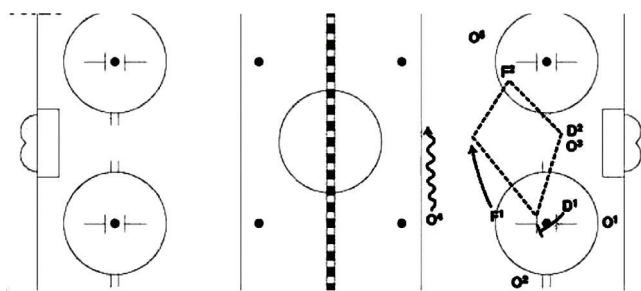


Рис. 2. Схема ромб

к игроку противника О5. Защитник D2 действует у ворот. Такая расстановка должна сохраняться, пока игрок противника О4 остается в центре синей линии (рис. 2).

1.2. Вариации игр

Игра 3–4. Играя в меньшинстве команды, как правило, находятся без шайбы, что не исключает ее овладением с помощью отбора или перехвата. Классическое расположение, треугольник вершиной в середину поля. Здесь важным моментом является способность не поддаваться на попытки соперника растащить и ослабить жесткость треугольника, в котором каждый игрок обороняет только свой участок поля, ограниченный окружностью диаметром полтора-два метра. Обороняющиеся игроки осуществляют маневренное катание в пределах своих зон и контролируют действия атакующих. Активное противоборство сопернику осуществляется только в случае проникновения соперника в охраняемую зону.

Игра 3–5. Такая игровая ситуация встречается чаще, чем игра 3–4. В ней должны обороняться наиболее мужественные и хладнокровные игроки. Расположение и схема действий точно такая же, как и в игре 3–4. Здесь нужна предельная концентрация зрительных и периферических анализаторов игроков подвижного, в пределах своих зон, функционального треугольника. Овладев шайбой, нужно выбросить ее из зоны подальше от своих ворот, чтобы спокойно перевести дух, а можно и поддержать шайбу, если позволяют силы и соперник, как бы проверить соперника на прочность или пощекотать нервы зрителям.

Игра 4–5. Одна из самых распространенных ситуаций при игре в меньшинстве. Кто-то из обороняющихся игроков проиграл позицию или единоборство, и игрок соперника реально угрожает взятием ворот. Ближайший к месту событий игрок обороны покидает свое место и вступает в единоборство с соперником, а остальные игроки его команды перемещаются по кругу, заполняя образовавшиеся на мгновение пустоты. Тактическое оборонительное расположение – квадрат. Два игрока сзади и два – спереди. Возможность поймать соперника на ошибке в передачах или обводке выше, чем в предыдущих игровых ситуациях 3–5 и 3–4, т.к. пятерка атакующих игроков, расположившихся для разыгрывания численного преимущества, находится в почти статическом положении.

Чтобы хорошо обороняться, надо знать возможные варианты действий атакующих игроков. Для чего, в удобных ситуациях, делать имитацию атаки владеющих шайбой игроков. Такими обманными действиями можно временно заставить соперника играть по вашему сценарию, а при хорошем исполнении игры на опереже-

ние можно и овладеть шайбой, а не только стелиться под нее. Имитация защитником атаки игрока, владеющего шайбой, а также игра на опережение – основа действий команды, играющей в меньшинстве.

Здесь уместно вспомнить, что один обороняющийся игрок способен, при умелом маневрировании, нейтрализовать двух нападающих простым перехватом шайбы, применяя имитацию и игру на опережение. При синхронном взаимодействии три защитника могут противостоять даже шестерым игрокам соперника. Четверым игрокам еще легче вести оборону своих ворот, а у пятерых обороняющихся вовсе не должно быть проблем. Конечно, это относится к квалифицированным командам, но для этого и существуют тренировки, чтобы все эти хоккейные премудрости освоить, а в играх закрепить.

Выводы. Формирование командной индивидуальности, понимание обучающих и воспитательных моментов, а также проведение качественных тренировок – все это составляет концепцию тренера широкого профиля.

Все крупные организации и сильные команды обладают ярко выраженной индивидуальностью. Команды бывают трудолюбивыми, динамично атакующими, решительными и жесткими, стремительными, молодыми или использующими основательную оборону. Что собой представляет команда, становится понятным при простом наблюдении за ее действиями. Высказывание о том, что команда – это отражение своего тренера, исключительно верно. Именно тренер и руководство команды придают ей индивидуальность за счет тех игроков, которых они выбирают, системы, которую они используют в игре, того, как они проводят тренировки, и в целом за счет того, как они ведут себя на площадке и за ее пределами.

Литература

1. Букатин А.Ю. Юный хоккеист / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 56-58.
2. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Иеневайн. – М.: Спорт, 2018 – 176 с.
3. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов / В.И. Колосков, В.П. Климин. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
4. Костка В. Современный хоккей / В. Костка. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – С. 100-106.
5. Кукушкин В.В. Лучший хоккей XX века / В.В. Кукушкин. – М.: Человек, 2017. – 80 с.
6. Мудрук А.В. Обучение основам тактики хоккея: учеб. пособие / А.В. Мудрук, В.В. Мудрук, В.А. Блинов. – Омск: СибГУФК, 2005. – 40 с.

References

1. Bukatin A.Yu., Koluzganov V.M. Yunyy khokkeist [Young hockey player]. Moscow: Fizkultura i sport publ., 2000. pp. 56-58.
2. Kafka B., Yenevayn O. Funktsionalnaya trenirovka. Sport [Functional training. Sport]. Moscow: Sport publ., 2018. 176 p.
3. Koloskov V.I., Klimin V.P. Upravleniye podgotovkoy khokkeistov [Management of hockey players' training]. Moscow: Fizkultura i sport publ., 2007. 271 p.
4. Kostka V. Sovremennyy khokkey [Modern hockey]. Moscow: Fizkultura i sport publ., 2010. pp. 100-106.
5. Kukushkin V.V. Luchshiy khokkey XX veka [The best hockey of the twentieth century]. Moscow: Chelovek publ., 2017. 80 p.
6. Mudruk A.V., Mudruk V.V., Blinov V.A. Obucheniye osnovam taktiki khokkeya [Teaching the basics of hockey tactics]. Study guide. Omsk: SibGUFC publ., 2005. 40 p.

Информация для связи с автором: pav91168@rambler.ru

Поступила в редакцию 10.10.2024 г.



ИЗМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «БОЕВАЯ АРЕНА» ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК/UDC 796.894:796.015.4

В.С. Гребеньков^{1, 2}

¹Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва

²Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва

Цель исследования – обоснование структуры и содержания подготовки квалифицированных спортсменов в дисциплине «боевая арена» (вид программы «Dota 2») в рамках недельных тренировочных микроциклов с учетом их психомоторной подготовленности и функционального состояния для достижения высокого спортивного результата.

Методика и организация исследования. В научном эксперименте участвовали 10 квалифицированных киберспортсменов в дисциплине компьютерного спорта «боевая арена» (вид программы «Dota 2») в возрасте 18–26 лет, проходящими спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства на базе Государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд». Педагогические наблюдения велись в недельной подготовке, на тренировочных сборах, в процессе прохождения тестирований и в местах проведения соревнований различного уровня.

Результаты исследования и выводы. Разработанная модель недельного тренировочного микроцикла объемом 28 часов доказала свою эффективность в подготовке квалифицированных киберспортсменов в дисциплине «боевая арена».

Ключевые слова: спортивная подготовка, компьютерный спорт, боевая арена, Dota 2, киберспорт, спортивный результат.

CHANGES IN THE COMPETITIVE RESULTS OF QUALIFIED ATHLETES IN THE DISCIPLINE «COMBAT ARENA» AFTER THE INTRODUCTION OF PRE-COMPETITION AND RECOVERY MICROCYCLES OF SPORTS TRAINING

V.S. Grebenkov^{1, 2}

¹Federal science center of physical culture and sport, Moscow

²Moscow University for Industry and Finance «Synergy», Moscow

Abstract

Objective of the study was to substantiation of the structure and content of training qualified athletes in the discipline of «combat arena» (type of the «Dota 2» program) within the framework of weekly training microcycles, taking into account their psychomotor fitness and functional state to achieve high sports results.

Methods and structure of the study. The scientific experiment involved 10 qualified cyber athletes in the computer sports discipline «combat arena» (type of the program «Dota 2») aged 18–26, undergoing sports training at the stage of higher sports skills at the state budgetary institution of the city of Moscow «Center for sports innovative technologies and training of national teams». Pedagogical observations were conducted during weekly preparation, at training camps, during testing and at the venues of competitions of various levels.

Results and conclusions. The developed model of a weekly training microcycle with a volume of 28 hours has proven its effectiveness in preparing qualified e-sportsmen in the discipline of «combat arena».

Keywords: sports training, computer sports, battle arena, Dota 2, cyber sports, sports results.

Введение. Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 29 апреля 2023 года № 1118-р, которое вносит изменения в Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года, киберспорт, наряду с другими инновационными видами спорта, такими как авиамодельный спорт, фиджитал спорт и спортивное программирование, обладает «высоким потенциалом развития, возможностью привлечения внебюджетного финансирования и механизмом приоритетного распределения ресурсов для их развития». Также указано, что эти виды спорта «требуют создания необходимых условий для проведения эффективной цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта»¹.

Киберспорт, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, включает семь дисциплин, среди которых одной из популярных является «боевая арена», в которой вид

программы «Dota 2» занимает ключевое место в программе российских соревнований, включая студенческие и школьные [1, 2].

В связи с этим быстрый рост киберспорта подчеркивает необходимость научного обоснования спортивной подготовки киберспортсменов. Однако, несмотря на популярность, вопросы спортивной подготовки в дисциплине «боевая арена» остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – обоснование структуры и содержания подготовки квалифицированных спортсменов в дисциплине «боевая арена» (игра «Dota 2») в рамках недельных тренировочных микроциклов с учетом их психомоторной подготовленности и функционального состояния для достижения высокого спортивного результата.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился в несколько этапов (в период с ноября 2021 по март 2024 г.). На втором этапе исследования (эмпирическом) подобран контингент исследования (n=10 человек в возрасте 18–26 лет). Контингент иссле-

¹ Распоряжение Правительства РФ от 29.04.2023 № 1118-р «О внесении изменений в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

дования представлен спортсменами членами спортивной сборной команды г. Москвы в компьютерном спорте в дисциплине «боевая арена», проходящими спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства на базе Государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд». Педагогические наблюдения велись в недельной подготовке, на тренировочных сборах, в процессе прохождения тестирования и в местах проведения соревнований различного уровня. Кроме того, педагогические наблюдения охватывали периоды непосредственного участия спортсменов в турнирах и соревнованиях различного уровня, что позволило оценить эффективность применяемых методик в условиях повышенного стресса и давления, характерных для соревновательной деятельности.

Объем тренировочной работы составлял 28 часов в неделю в предсоревновательном микроцикле и 7 часов в неделю – в восстановительном микроцикле спортивной подготовки¹:

- предсоревновательный микроцикл с недельным объемом 28 часов направлен на интенсивную тренировочную деятельность, ориентированную на совершенствование соревновательных навыков. Он включает в себя три ключевых компонента: игровую подготовку, психомоторную подготовку и физическую подготовку;
- восстановительный микроцикл с недельным объемом 7 часов ориентирован на поддержание достигнутого уровня подготовки и обеспечение полноценного восстановления. Включение специализированных игровых упражнений и физической подготовки в данный микроцикл направлено на поддержание существующих навыков и поддержание общего физического состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен анализ соревновательной деятельности, который продемонстрировал увеличение доли побед в киберспортивных соревнованиях после внедрения модели спортивной подготовки. Применение недельных микроциклов, включающих предсоревновательный и восстановительный этапы, способствовало улучшению показателей как физической, так и психофизической подготовки спортсменов. Это позволило киберспортсменам не только поддерживать высокий уровень игровых навыков, но и эффективно восстанавливаться, что привело к большей стабильности в их результатах и увеличению количества побед в турнирах (см. таблицу).

Для выявления взаимосвязей между показателями подготовленности киберспортсменов и их соревновательными результатами был проведен корреляционный анализ (см. рисунок).

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 900 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (с изменениями и дополнениями).

Результаты внедрения соревновательных и восстановительных микроциклов в подготовку квалифицированных спортсменов в дисциплине «Боевая арена»

Команда	До эксперимента			После эксперимента		
	Турниры	Призовые места	Доля побед (%)	Турниры	Призовые места	Доля побед (%)
1	6	2	33	6	4	66,6
2	5	1	20	5	2	40

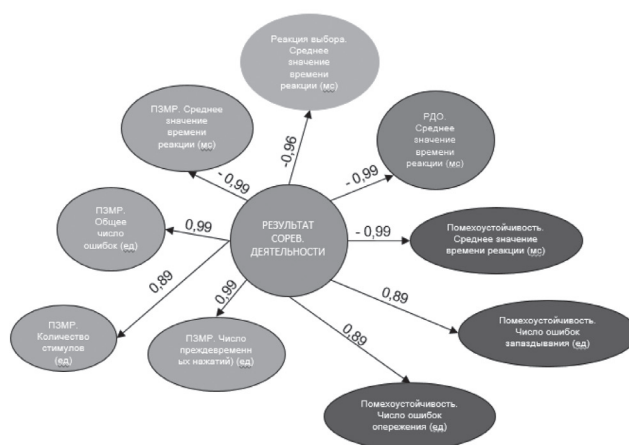
Исходя из полученных результатов было выявлено, что:

- сильная положительная корреляция наблюдается между показателями соревновательных результатов и скоростью реакции (например, среднее время реакции ПЗМР), что подтверждает важность быстрой реакции для достижения высоких игровых результатов. Это указывает на то, что игроки с лучшими реакционными способностями имеют больше шансов на успех в соревновательной деятельности;
- негативная корреляция выявлена между числом ошибок и результатами соревновательной деятельности, что свидетельствует о том, что игроки, допускающие меньше ошибок в игровых ситуациях, достигают более высоких показателей побед и внутриигрового рейтинга (MMR);
- помехоустойчивость имеет положительную корреляцию с результатами, что говорит о важности способности игроков сохранять высокую продуктивность в условиях стресса и отвлекающих факторов.

Таким образом, проведенный анализ подтвердил значимость показателей подготовленности киберспортсменов, характеризующих их психомоторный статус, функциональное состояние и физическую работоспособность, для достижения высоких соревновательных результатов в дисциплине «боевая арена». Это обосновывает необходимость комплексного подхода к организации тренировочного процесса и обеспечения условий для полноценной реализации потенциала киберспортсменов.

Выводы. Результаты исследования показывают, что показатели психомоторной подготовленности играют ключевую роль в соревновательной результативности киберспортсменов в дисциплине «боевая арена».

Статистически значимое улучшение результатов соревновательной деятельности в обеих подгруппах сви-



Корреляционная плеяда взаимосвязи результатов соревновательной деятельности и показателей психомоторной подготовленности

детельствует о том, что разработанная модель эффективна для подготовки киберспортсменов.

Результаты исследования позволяют рекомендовать данную модель для внедрения в практику подготовки квалифицированных киберспортсменов. При этом следует учитывать необходимость периодической корректировки тренировочной программы для поддержания высоких темпов прогресса и адаптации к изменяющимся требованиям соревновательной деятельности в киберспорте.

Литература

1. Войков Л.М. Методические рекомендации по проведению студенческих киберспортивных турниров (с учетом опыта международного киберспортивного фестиваля «Битва за науку» – 2023) / Л.М. Войков, Л.Б. Кузина // Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». – 2023. – № 2 (15). [Электронный ресурс]. URL: http://journal.homocyberus.ru/Voikov_LM_Kuzina_LB_2_2023
2. Залилов М.А. Анализ соревновательной активности Московской школьной киберспортивной Лиги на примере

первого сезона 2023 года / М.А. Залилов // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 4. – С. 5-10. – DOI 10.52563/2618-7604_2023_4_5. – EDN UZNQST.

References

1. Voykov L.M., Kuzina L.B. Metodicheskiye rekomendatsii po provedeniyu studencheskikh kibersportivnykh turnirov (s uchotom opyta mezhdunarodnogo kibersportivnogo festivalya «Bitva za nauku» – 2023) [Methodological recommendations for holding student eSports tournaments (taking into account the experience of the international eSports festival «Battle for Science» – 2023)]. Elektronnyy nauchno-publitsisticheskiy zhurnal «Homo Cyberus». 2023. No. 2 (15). Available at: http://journal.homocyberus.ru/Voikov_LM_Kuzina_LB_2_2023
2. Zalilov M.A. Analiz sorevnovatelnoy aktivnosti Moskovskoy shkolnoy kibersportivnoy Ligi na primere pervogo sezona 2023 goda [Analysis of competitive activity of the Moscow school eSports League on the example of the first season of 2023]. Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye. 2023. No. 4. pp. 5-10. DOI 10.52563/2618-7604_2023_4_5. – EDN UZNQST.

✉ Информация для связи с автором: vika.beresnewa@mail.ru

Поступила в редакцию 03.02.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

УДК/UDC 796.01:379.8

Аспирант **Д.Р. Масленников¹**

Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа¹**

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, спортивная подготовка, юные спортсмены, методика.

Цель исследования – определить направления для совершенствования научно-методического обеспечения спортивной подготовки юных спортсменов в Смоленской области.

Методика и организация исследования. Использовался теоретический анализ условий, определяющих эффективное функционирование системы спортивной подготовки юных спортсменов; анализ статистических данных, нормативных документов спортивных школ; анализ и обобщение данных научно-методического обеспечения спортивной подготовки юных спортсменов в Смоленской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Реализация мероприятий научно-методического обеспечения спортивной подготовки юных спортсменов в Смоленской области предполагает решение ряда важных задач:

- совершенствование системы отбора юных спортсменов в состав сборных команд по разным видам спорта в Смоленской области;
- прогнозирование результатов выступления спортивных команд разных видов спорта на соревнованиях местного, регионального и федерального уровня;
- принятие мер по оптимизации спортивной подготовки юных спортсменов по результатам контроля реакции на предложенные нагрузки;

- формирование моделей физической, психологической, функциональной и технико-тактической подготовки юных спортсменов в Смоленской области;

- планирование микро-, мезо- и макроциклов спортивной подготовки юных спортсменов;

- развитие факторов внесоревновательного и внутрисоревновательного характера, а именно: рациональное питание, профилактика травматизма, предупреждение употребления допинга, развитие системы восстановления организма после спортивных соревнований, стимуляция работоспособности и другие.

Вывод. Разработанное нами научно-методическое обеспечение спортивной подготовки юных спортсменов в Смоленской области, позволяет определять уровень спортивной подготовки юных спортсменов; выявлять предрасположенность юных спортсменов к тем или иным видам спорта; прогнозировать результаты выступлений юных спортсменов на спортивных соревнованиях разного уровня; развить систему спортивной подготовки юных спортсменов; развить систему отбора юных спортсменов в составы сборных команд по разным видам спорта.

Литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
2. Удодова Е.К. Научно-методическое обеспечение паралимпийской женской сборной России по голболу / Е.К. Удодова, А.В.Иванов, А.А. Баряев, О.П. Кудинова // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1 (53). – С. 35–36.

✉ Информация для связи с автором: denis.maslennikov2011@yandex.ru

Поступила в редакцию 15.10.2024 г.



ТАКТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ ВЕДЕНИЯ БОЯ «ПЕРЕБОЙ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ

УДК/UDC УДК 796.83/796.052.16

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Ромашов**

Российский государственный университет правосудия, Москва

Цель исследования – выявление основных тактических параметров стиля ведения боя «перебой» в профессиональном боксе.

Методика и организация исследования. Материалами являются видеозаписи боев (более 100) ведущих спортсменов, а методами – анализ и обобщение научно-практической литературы, экспертный тактический анализ, наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. В статье представлен обобщенный опыт исследования тактики ведения боя и боевых взаимодействий в ближнем бою и на средней дистанции при обоюдном обмене ударами «перебой», который использовался практически всеми спортсменами на заре развития бокса, затем он эволюционировал от перебора одиночными ударами к сложным формам применения боевых действий. Проанализирована соревновательная деятельность у ведущих боксеров-профессионалов, определены основные тактические стили, классифицированы используемые боевые действия и выявлены механизмы достижения успеха, показана возможность повышения их эффективности с помощью применения обманных действий для управления реагированием противника. Описаны основные технико-тактические действия в ближнем бою при обоюдном обмене ударами, проведена оценка их успешности применения.

Ключевые слова: тактика бокса, боевые действия, тактические стили, стиль ведения боя «перебой», ближний бой.

TACTICAL FIGHTING STYLE «BREAKTHROUGH» IN PROFESSIONAL BOXING

PhD, Associate Professor **A.A. Romashov**

The Russian State University of Justice, Moscow

Abstract

Objective of the study was to identifying the main tactical parameters of the «interruption» fighting style in professional boxing.

Methods and structure of the study. The materials are video recordings of fights (more than 100) of leading athletes, and the methods are analysis and generalization of scientific and practical literature, expert tactical analysis, observation, and methods of mathematical statistics.

Results and conclusions. The article presents a generalized experience of studying the tactics of combat and combat interactions in close combat and at medium range with a mutual exchange of blows «interruption», which was used by almost all athletes at the dawn of boxing, then it evolved from interruption with single blows to complex forms of using combat actions. The competitive activity of leading professional boxers is analyzed, the main tactical styles are defined, the used combat actions are classified and the mechanisms for achieving success are revealed, the possibility of increasing their effectiveness by using deceptive actions to control the enemy's response is shown. The main technical and tactical actions in close combat with a mutual exchange of blows are described, and their success is assessed.

Keywords: Boxing tactics, combat actions, tactical styles, «interruption» fighting style, close combat.

Введение. На заре появления бокса спортсмены обменивались одиночными акцентированными ударами, продолжая в клинче, затем перебой стал многоударным, боксеры стали использовать серии ударов [9]. Боевые взаимодействия на средней и ближней дистанциях рассмотрены в научно-практической литературе в ударных единоборствах [2-4], и в боксе [1, 7, 8], управление реагированием противника в единоборствах и боксе исследовано [5, 6, 10]. Определение основных составляющих элементов тактики ведения боя в этом стиле позволит дополнить содержание теории и практики бокса.

Цель исследования – выявление основных тактических параметров стиля ведения боя «перебой» в профессиональном боксе.

Методика и организация исследования. Материалами являются видеозаписи боев (более 100) ведущих спортсменов, а методами – анализ и обобщение научно-практической литературы, экспертный тактический анализ, наблюдение, методы математической статистики. Достоверность результатов исследования обеспечена высоким рангом просмотренных боев, в которых происходила защита титулов чемпиона мира по различным версиям и составом экспертной группы, в которую входили: Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта России и Мастер спорта России международного класса.

Результаты исследования и их обсуждение. Боксеры, преимущественно ведущие бой в постоянном обмене ударами, стремящиеся добиться победы с помощью нане-

сения максимально большего количества ударов противнику и наибольшего урона относятся к тактическому стилю **перебойщики**, что является его главными отличительными особенностями. Варианты представлены на рисунке.

Сравнение успешно выполненных боевых действий двух боксеров-профессионалов М. Пакияо и К. Цзю, боксирующих в похожем агрессивном стиле, позволил выявить определенные закономерности. Использование перебора вторым темпом после первой атаки занимало в их арсенале первое место из всех действий в ближнем бою и не имело достоверных различий ($p > 0,05$), затем по убыванию следовали перебой после встречной атаки и после выхода из клинча (см. таблицу). К. Цзю успешно применял его за бой в среднем 5,8 раз, а М. Пакияо – 2,2.

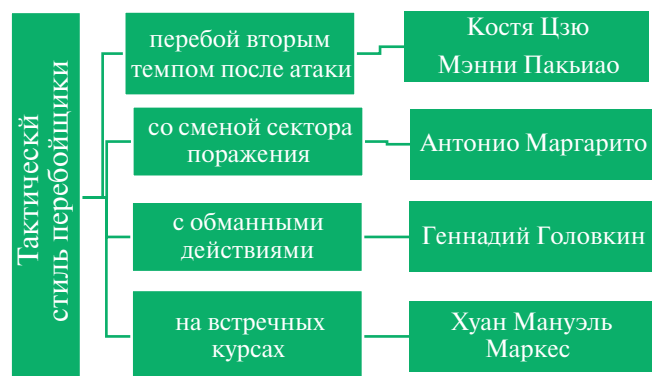
Вывод. Основными вариантами тактических взаимодействий с использованием перебора в ближнем бою и на средней дистанции являются боевые действия: вторым темпом после первой атаки, со сменой сектора поражения, с обманными действиями, на встречных курсах.

В конфликтном взаимодействии на ближней и средней дистанции, спортсмены, руководствуясь своими намерениями, вынуждены принимать решения в ограниченных временных интервалах. Находясь в стартовой готовности и руководствуясь тактическими намерениями атаковать, боксер наносит несколько ударов и сразу видит их эффективность, если они попадают в защиту, то он старается раскрыть противника, и когда он опускает или отводит руку от головы, для защиты туловища,

Основные успешные боевые действия на ближней дистанции боксеров-профессионалов Кости Цзю (в 10 боях в период 1998-2004 годов) и Мэнни Пакьяо (в 10 боях в период 2007-2011 годов)

№ п/п		Среднее количество успешных боевых действий за бой К. Цзю $M \pm \sigma$	Среднее количество успешных боевых действий за бой М. Пакьяо $M \pm \sigma$	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента
1.	Перебой после выхода из клинча	$5,8 \pm 1,2$	$2,2 \pm 1,1$	$P < 0,05$
2.	Перебой вторым темпом после атаки	$9,1 \pm 2,1$	$9,3 \pm 2,6$	$P > 0,05$
3.	Перебой после встречной атаки	$6,5 \pm 1,6$	$5,9 \pm 1,5$	$P > 0,05$
4.	После разрыва дистанции и останавливающего удара	$1,3 \pm 1,2$	$1,5 \pm 1,3$	$P > 0,05$

M – среднее значения успешно выполненных защит, σ – стандартное отклонение.



Основные направления и яркие представители тактического стиля перебойщика

создаются благоприятные предпосылки для реализации собственной атаки. Этому может способствовать воздействие на реагирование с помощью использования коротких угроз удара.

Наиболее часто и эффективно применяемыми тактическими взаимодействиями типичных представителей стиля перебойщика К. Цзю и М. Пакьяо, использующих повторные атаки в ближнем бою, являются перебой вторым темпом после первой атаки, после встречной атаки, после разрыва дистанции и останавливающего удара. Средние значения этих действий не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует о возможности их применения в бою с различными противниками.

Литература

- Адыкулов А.А. Авторская методика обучению ближнему бою в боксе [Электронный ресурс] / А.А. Адыкулов, К.К. Боронбаев, А.А. Кенжебаев // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – URL: <http://ksapcs.kg/wp-content/uploads/2019/06/Jurnal-2018-g-№1.pdf> (дата обращения: 10.09.2024)
- Басистов Д.Г. Особенности проведения поединка в рукопашном бою на ближней и средней дистанциях / Д.Г. Басистов, Ю.С. Левен // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 2019. – С. 20-22. – EDN PLKUF5.
- Белых С.И. Особенности тактики кикбоксинга / С.И. Белых, О.С. Олейник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 25-29.
- Воронин И.Ю. Кикбоксинг. Ближний бой и физическая подготовка: Учебно-методическое пособие. Учебное издание / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин; – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью Эпицентр, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-6041346-8-9. – EDN ZBNHMSD.
- Малков О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 48-51.
- Малков О.Б. Принципиальные различия в тактике применения боевых действий по самоприказу и по пусковым сигналам

в боксе и тхэквондо / О.Б. Малков, А.А. Ромашов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 56-58.

- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. – М.: ФИС, 1969. – 188 с.
- Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: ФИС, 1979. – 189 с.
- Ромашов А.А. Тенденции развития тактики профессионального бокса первой трети XX века / А.А. Ромашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (224). – С. 372-376. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p372-376. – EDN HFUODC.
- Тышлер Д.А. Новое в методике тренировки фехтовальщика эспадрониста / Д.А. Тышлер // Теория и практика физической культуры. – 1959. – № 1. – С. 18-24.

References

- Adykulov A.A., Boronbayev K.K., Kenzhebayev A.A. Avtor-skaya metodika obucheniya blizhnemu boyu v bokse [Authors methodology for teaching a near boy in boxing]. [Elektronnyy resurs]. Vestnik fizicheskoy kultury i sporta. 2018. No. 1. Available at: <http://ksapcs.kg/wp-content/uploads/2019/06/Jurnal-2018-g-№1.pdf> (date of access: 10.09.2024)
- Basistov D.G., Leven Yu.S. Osobennosti provedeniya poyedinka v rukopashnom boyu na blizhney i sredney distantsiyakh [Features of conducting a duel in hand-to-hand combat at close and middle distances]. Fizicheskaya kultura i sport v sisteme professionalnogo obrazovaniya [Physical education and sports in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education]. Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference, Ekaterinburg, 2019. pp. 20-22. – EDN PLKUF5.
- Belykh S.I., Oleynik O.S. Osobennosti taktiki kikkboxinga [Features of kickboxing tactics]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. No. 1(167). pp. 25-29.
- Voronin I.Yu., Poteryakhin A.A. Kikkboxing. Blizhniy boy i fizicheskaya podgotovka [Close combat and physical training]. Study methodological guide. Teaching aid. Belgorod: Limited Liability Company Epicenter, 2018. 64 p. – ISBN 978-5-6041346-8-9. – EDN ZBNHMSD.
- Malkov O.B. Upravleniye sensomotornymi reagirovaniyami protivnika v konfliktnykh vzaimodeystviyakh yedinobortsev [Monitoring of opponents sensomotor reactions in wrestler conflict interactions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2008. No. 8. pp. 48-51.
- Malkov O.B., Romashov A.A. Printsipialnyye razlichiya v taktike primeneniya boyevykh deystviy po samoprikazu i po puskovym signalam v bokse i tkhekvondo [Key differences in combat tactics, action triggers and self-commands in taekwondo and boxing]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 7. pp. 56-58.
- Ogurenkov E.I. Blizhniy boy v bokse [Close combat in boxing]. Moscow: FIS, publ. 1969. 188 p.
- Romanov V.M. Boy na dalney, sredney i blizhney distantsiyakh [Combat at long, medium and close ranges]. Moscow: FIS publ., 1979. 189 p.
- Romashov A.A. Tendentsii razvitiya taktiki professionalnogo boksa pervoy trety XX veka [Trends in the development of tactics of professional boxing in the first third of the twentieth century]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2023. No. 10 (224). pp. 372-376. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p372-376. – EDN HFUODC.
- Tyshler D.A. Novoe v metodike trenirovki fekhovvalshchika espadronista [New in the training methodology for espadronist fencing]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1959. No. 1. pp. 18-24.

Информация для связи с автором: ab75@List.ru

Поступила в редакцию 13.12.2024 г.



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК/UDC 796.835

Кандидат педагогических наук, профессор **Ф.В. Салугин**^{1, 2}

Доктор педагогических наук, профессор **А.Э. Болотин**³

Кандидат педагогических наук, доцент **М.Х. Спатаева**⁴

А.Н. Ткачук²

¹Омский государственный медицинский университет, Омск

²Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск

³Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург

⁴Омский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Цель исследования – выявление особенностей развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки.

Методика и организация исследования. Для изучения особенностей развития физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе подготовки применялся метод анализа данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и выводы. В ходе теоретического изучения особенностей развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки было установлено расхождение позиций авторов в части применения средств и методов развития физических качеств в подготовке юных спортсменов; основным методом, который применяется в ходе подготовки юных спортсменов, является игровой метод. Это связано с возрастом детей и способом восприятия необходимой информации; также в ходе анализа информации отмечается отсутствие исследований, базирующихся на применении индивидуального подхода в процессе формирования физических качеств у юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, юные спортсмены, кикбоксинг, спорт.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG KICKBOXERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

PhD, Professor **F.V. Salugin**^{1,2}

Dr. Hab., Professor **A.E. Bolotin**³

PhD, Associate Professor **M.Kh. Spataeva**⁴

A.N. Tkachuk²

¹Omsk State Medical University, Omsk

²Omsk Armored Engineering Institute, Omsk

³Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

⁴The Siberian State Automobile and Highway University (SibADI), Omsk

Abstract

Objective of the study was to identification of the development features of the main physical qualities of young kickboxers at the initial stage of sports training.

Methods and structure of the study. To study the characteristics of the development of physical qualities of young kickboxers at the initial stage of training, a method of analyzing data from scientific and methodological literature was used.

Results and conclusions. In the course of a theoretical study of the development features of the main physical qualities of young kickboxers at the initial stage of sports training, a divergence of positions of the authors was established in terms of the use of means and methods for developing physical qualities in the training of young athletes; the main method used in the training of young athletes is the game method. This is due to the age of children and the way of perceiving the necessary information; also, during the analysis of information, a lack of research based on the use of an individual approach in the process of forming physical qualities in young athletes at the initial stage of training was noted.

Keywords: physical qualities, physical training, young athletes, kickboxing, sports.

Введение. Повышение спортивных достижений и возрастание спортивной конкуренции на международной спортивной арене предъявляет большие требования к подготовке спортсменов уже на начальном этапе. Учитывая, что процесс улучшения спортивных достижений за счет нарастания объема и интенсивности физической нагрузки не может быть бесконечным, необходим поиск иных путей повышения результативности кикбоксеров [1].

В ряду многочисленных исследований и накопленного практического опыта ведущий аспект повышения спортивных достижений установлен на следующих критериях:

- отбор юных спортсменов-кикбоксеров;
- развитие физических качеств;
- уровень функциональных параметров организма;
- технико-тактический компонент подготовки.

Недостаточная отработка критериев улучшения результативности в кикбоксинге, в силу достаточно молодого возраста этого вида спорта, снижение возраста детей, занимающихся ударным видом спорта, способствует поиску путей реализации задач подготовки в собственном виде спорта и наработке практического опыта в кикбоксинге. Возникает необходимость детального исследования тренировочного процесса, особенно-

стей развития физических качеств у юных спортсменов в процессе подготовки на разных его этапах.

Тренировочный процесс юных спортсменов на начальном этапе подготовки требует разносторонности эмпирических методов и средств. В связи с этим анализ исследований в рамках изучения особенностей развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки является очень актуальным.

Цель исследования – выявить особенности развития физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе подготовки.

Методика и организация исследования. Для изучения особенностей развития физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе подготовки применялся метод анализа данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Как и в любом виде спорта, в кикбоксинге тренировочный процесс начинается со ступени начальной подготовки. Основная цель начальной подготовки – это всестороннее физическое развитие, развитие и совершенствование физических качеств, а также воспитание личности [4].

В ходе подготовки юных спортсменов необходимо учитывать возраст детей и особенности их психического развития. Так, возраст 9–11 лет отличается специфическими особенностями, которые становятся основополагающими при формировании умений и навыков. На начальном этапе подготовки решаются задачи укрепления здоровья, развития ребенка и обучения элементам техники кикбоксинга.

Чем шире диапазон применяемых средств физической культуры для разностороннего развития ребенка, тем лучше. При этом учебно-воспитательный материал должен применяться как в секционных тренировочных занятиях, так и на уроках физической культуры, в рамках рекреации и в прочих мероприятиях [3].

Занятия на начальном этапе подготовки проводятся 2–3 раза в неделю, время занятия составляет 1,5–2 часа. Соревнования в этом периоде проводятся в рамках «открытого ринга».

Во время работы с юными спортсменами необходимо учитывать тот факт, что особенности психического развития ребенка в этот период накладывают отпечаток не только на особенности спортивной подготовки, но и наличие типичных проблем, возникающих при работе с юными кикбоксерами. Это и непонимание ценности соревнований, как критерия спортивного достижения, а соревнования в этом возрасте уже проходят минимум раз в год по требованиям федерального стандарта. Недостаточный уровень развития спортивного мышления, психологии «победителя», управления эмоциями и силовые решения конфликтных ситуаций становятся явлениями, влияющими на формирование основных физических качеств юных спортсменов [5].

Тем не менее в ходе подготовки юных спортсменов требуется решение определенных задач, формирующих физическую кондицию спортсмена: развитие физических качеств; необходимых навыков и умений; развитие координационных способностей, особенно в изменяющихся условиях.

Как правило, физическая подготовка кикбоксеров делится на общую и специальную. Общая физическая под-

готовка направлена на полноценное развитие физических качеств. Она предполагает гармоничность развития физических качеств, регулярный мониторинг этого развития и гармоничности, определение ведущих и отстающих физических качеств, их рациональное выравнивание с учетом требований вида спорта и этапа подготовки [1]. В качестве средств общей физической подготовки применяются общеразвивающие физические упражнения, игры и элементы разных видов спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы ударов, быстроты перемещений и реакции, выносливости при выполнении физической нагрузки, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т.д. [3]. В качестве средств применяют специально-подготовительные упражнения.

В рамках годичного цикла физической подготовки юных спортсменов имеет место чередование развивающего и поддерживающего режимов занятий и тренировок. В ходе выбора физической нагрузки при работе с юными спортсменами необходимо учитывать смежные виды нагрузок, которые испытывает ребенок. Возникающая волнообразность подготовки способствует повышению тренированности организма юных спортсменов, постепенно вовлекая ребенка в процесс традиционного тренировочного процесса, в котором наблюдается динамический ступенчатый характер повышения физической нагрузки на организм спортсменов.

В качестве средств развития физических качеств разные авторы рекомендуют разные подходы. Так, одни авторы рекомендуют применять комплексное развитие физических качеств путем применения специально-подготовительных упражнений [6].

Другие авторы рекомендуют применять направленное развитие каждого физического качества отдельно на определенном этапе годичного цикла. Это и силовые качества [5], скоростные качества и специальная выносливость [6], координационные способности [8].

В ходе развития физических качеств в рамках специальной подготовки рекомендуется применение ритмической гимнастики и программ аэробной тренировки [2], игровое моделирование технико-тактических действий, моделирование технико-тактической подготовки с использованием соревновательных комбинаций [7].

При обучении кикбоксингу методы, способствующие развитию основных физических качеств юных спортсменов, условно подразделяют на две группы: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей. Применяют равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированный методы. В литературе встречаются отдельные рекомендации для комплексного развития физических качеств [3] и силовых качеств [5] путем применения интервального и кругового методов.

Выводы. Таким образом, при исследовании особенностей развития физических качеств у юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки было установлено следующее:

- Развитие физических качеств на начальном этапе подготовки является одним из ведущих критериев повышения спортивных достижений кикбоксеров.

- Отмечается расхождение позиций авторов в методах и средствах развития основных физических качеств.
- В ходе подготовки юных спортсменов рекомендуется использование игрового метода, применение которого обосновано возрастом изучаемого контингента.
- Недостаточно исследований, базирующихся на применении индивидуального подхода в процессе формирования физических качеств у юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Литература

1. Клещев В.Н. Теория и методика кикбоксинга: учебник для студ. высш. учеб. завед. / В.Н. Клещев, П.В. Галочкин. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 344 с.
2. Кузьменко М.В. Физическая подготовка юных кикбоксеров средствами оздоровительной физической культуры // М.В. Кузьменко, В.Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2024, 29(6): 1717-1725. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2024-29-6-1717-1725>
3. Мигалкин А.Г. Развитие физических качеств у юных кикбоксеров 6-8 лет / А.Г. Мигалкин // В сборнике: Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение. Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина. Якутск, 2021. – С. 70-71.
4. Мокина Е.С. Психологический анализ тренировочного занятия и оценка эффективности стиля тренерской деятельности / Е.С. Мокина, С.А. Миронов, В.Н. Прохоров // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции. Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. Сургут, 2022. – С. 421-423.
5. Нухов Р.Р. Воспитание силовых способностей юных кикбоксеров / Р.Р. Нухов, Р.Р. Фаткуллин // Наука-2020. – 2023. – № 2 (63). – С. 22-26.
6. Петрыгин С.Б. Развитие скоростных показателей у подростков 12-13 лет в кикбоксинге / С.Б. Петрыгин, Д.А. Самолетов // В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы III межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Рязань, 2024. – С. 133-136.
7. Потеряхин А.А. Теоретическое обоснование выбора заданий для моделирования технико-тактической подготовки кикбоксеров 10-11 лет татами-дисциплин с использованием результативных соревновательных комбинаций / А.А. Потеряхин // Современный ученый. – 2022. – № 5. – С. 222-226.
8. Токсанов С.Е. Развитие координационных способностей при обучении атакующим действиям начинающих кикбоксеров // С.Е. Токсанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 476-480.

References

1. Kleshchev V.N., Galochkin P.V. Teoriya i metodika kikkboxinga [Theory and methodology of kickboxing]. Textbook for students of higher educational institutions. Moscow: RGUFSMIt publ., 2016. 344 p
2. Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B. Fizicheskaya podgotovka yunyh kikkboxerov sredstvami ozdorovitel'noy fizicheskoy kultury [Physical training of young kickboxers by means of health-improving physical culture]. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 2024, 29(6): 1717-1725. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2024-29-6-1717-1725>
3. Migalkin A.G. Razvitiye fizicheskikh kachestv u yunyh kikkboxerov 6-8 let [Development of physical qualities in young kickboxers aged 6-8 years]. Olimpiyskiy sport: pedagogicheskoye nasledie D.P. Korkina i sovremennoye olimpiyskoye dvizheniye [Olympic sport: the pedagogical legacy of D.P. Korkin and the modern Olympic movement]. Proceedings of the IV International scientific-practical conference within the framework of the international tournament in free-style wrestling dedicated to the memory of the honored coach of the USSR D.P. Korkin. Yakutsk, 2021. pp. 70-71.
4. Mokina E.S., Mironov S.A., Prokhorov V.N. Psikhologicheskii analiz trenirovochnogo zanyatiya i otsenka effektivnosti stilya trenerskoy deyatel'nosti [Psychological analysis of a training session and evaluation of the effectiveness of the coaching style]. Sovershenstvovaniye sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy podgotovki, turizma, psikhologicheskoy podderzhki i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya [Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population]. Proceedings of the XX Anniversary International scientific-practical conference. Zh.I. Busheva, A.A. Isaev, N.M. Akhtemzyanova [ed.]. Surgut, 2022. pp. 421-423.
5. Nukhov R.R., Fatkullin R.R. Vospitaniye silovykh sposobnostey yunyh kikkboxerov [Developing the strength abilities of young kickboxers]. Nauka-2020, publ. 2023. No. 2 (63). pp. 22-26.
6. Petrygin S.B., Samoletov D.A. Razvitiye skorostnykh pokazateley u podrostkov 12-13 let v kikkboxinge [Development of speed indicators in adolescents aged 12-13 years in kickboxing]. Aktualnyye voprosy fizicheskoy kultury i sporta [Current issues of physical education and sports]. Proceedings of the III interregional scientific-practical conference with international participation. Ryazan, 2024. pp. 133-136.
7. Poteryakhin A.A. Teoreticheskoye obosnovaniye vybora zadaniy dlya modelirovaniya tekhniko-takticheskoy podgotovki kikkboxerov 10-11 let tatami-distitsiplin s ispolzovaniyem rezul'tativnykh sorevnovatel'nykh kombinatsiy [Theoretical justification for the selection of tasks for modeling technical and tactical training of 10-11 year old kickboxers in tatami disciplines using effective competitive combinations]. Sovremennyy uchenyy. 2022. No. pp. 222-226.
8. Toksanov S.E. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey pri obuchenii atakuyushchim deystviyam nachinayushchikh [Development of coordination abilities in teaching attacking actions to novice kickboxers]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. No. 11 (201). pp. 476-480.

✉ Информация для связи с автором: saluginfil@mail.ru

Поступила в редакцию 28.01.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

ЗОБКОВА Е.А. МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ / Е.А. ЗОБКОВА. – 2-Е ИЗД., СТЕР. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. – 38 С. – ISBN 978-5-507-47895-8.

В учебном пособии рассматриваются вопросы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований различного уровня. Пособие предназначено для использования студентами вузов очной и заочной форм обучения по специальности «Физическая культура» для подготовки по дисциплинам: «Организация физкультурно-спортивной работы», «Менеджмент спортивных соревнований», а также в практической работе педагогов-организаторов, тренеров, учителей физической культуры, методистов, инструкторов-методистов, организаторов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРА МАЭ ГЭРИ ТЮДАН: АНАЛИЗ И КОРРЕКЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ КАТА КИОКУСИНКАЙ

УДК/UDC 796.853.264

Н.С. Демченко

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие пять высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в ката киокусинкай, средний возраст которых составил $23,7 \pm 1,9$ года, масса тела – $71,3 \pm 2,8$ кг, длина тела – $178,6 \pm 3,8$ см. Испытуемые в ходе тренировочных занятий выполняли упражнения из специально разработанного комплекса, который направлен на развитие ключевых навыков спортсменов и ориентирован на статическую устойчивость с фиксированной опорной ногой для улучшения контроля над центром масс; освоение правильной траектории движения, улучшение ассоциации между движениями ног и положением рук; на развитие силы удара и правильном уровне выполнения; целостность движений и правильную механику выполнения и пр. Для изучения техники выполнения удара *маэ гэри тюдан* использовался аппаратно-программный комплекс (АПК) Qualisys.

Результаты исследования и выводы. Экспериментальные данные демонстрируют значительное увеличение скорости выполнения технической комбинации на 6,74% и улучшение максимальной скорости суставов, включая 39,2% для голеностопного сустава. Эти результаты подчеркивают положительное влияние тренировочного комплекса на динамические характеристики исполнения удара *маэ гэри*.

Ключевые слова: ката, Гэкисай Сё, маэ гэри тюдан, киокусинкай, техническая подготовка, биомеханика.

TECHNICAL ERRORS DURING THE EXECUTION OF MAHE GARY TYUDAN KICK: ANALYSIS AND CORRECTION IN THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES KYOKUSHIN CARD

N.S. Demchenko

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

Methods and structure of the study. The study involved five highly skilled athletes specializing in Kyokushin kata, with an average age of $23,7 \pm 1,9$ years, body weight of $71,3 \pm 2,8$ kg, and body length of $178,6 \pm 3,8$ cm. During training sessions, the subjects performed exercises from a specially developed complex aimed at developing the key skills of athletes and focused on static stability with a fixed supporting leg to improve control over the center of mass; mastering the correct trajectory of movement, improving the association between leg movements and arm position; developing the force of the strike and the correct level of execution; integrity of movements and correct mechanics of execution, etc. The hardware and software complex (HSC) «Qualisys» was used to study the technique of performing the mae geri chudan strike.

Results and conclusions. The experimental data demonstrate a significant increase in the speed of execution of the technical combination by 6.74% and an improvement in the maximum speed of the joints, including 39.2% for the ankle joint. These results emphasize the positive effect of the training complex on the dynamic characteristics of the execution of the mae geri strike.

Keywords: kata, Gekisai Sho, mae gary tyudan, kyokushin, technical training, biomechanics.

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена центральным положением ката *Гэкисай Сё* в подготовке спортсменов, специализирующихся в дисциплине «ката» киокусинкай, которое способствует развитию базовых техник и подготовке к соревнованиям. Оно требует высокой концентрации и внимания к исполнению, что критично на отборочных турнирах, где даже незначительные ошибки могут существенно повлиять на судейские оценки. Одной из критических ошибок при исполнении ката *Гэкисай Сё* является неправильное выполнение удара *маэ гэри тюдан*, что свидетельствует о недостаточном понимании механики и кинематических аспектов, препятствующих успешным выступлениям на соревнованиях. Правильное выполнение удара *маэ гэри тюдан* требует не только оптимального уровня специальной физической подготовки, но и высокой степени концентрации, точности и осознания правильной механики движения.

Цель исследования – выявление и анализ распространенных технических ошибок, связанных с выполнением удара *маэ гэри тюдан* у спортсменов, специализирующихся в дисциплине «ката» киокусинкай на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также разработка рекомендаций по исправлению выявленных недочетов.

Предполагается, что применение целенаправленных средств и методов исправления технических ошибок, основанных на биомеханических и кинематических принципах, повысит как индивидуальные навыки спортсменов, так и общую эффективность выполнения ката *Гэкисай Сё*.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие пять высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в ката киокусинкай, средний возраст которых составил $23,7 \pm 1,9$ года, масса тела – $71,3 \pm 2,8$ кг, длина тела – $178,6 \pm 3,8$ см. Испытуемые имели опыт соревновательной деятельности не менее восьми лет. Продолжительность педагогического эксперимента составила семь месяцев, в ходе которых на каждом тренировочном занятии спортсмены выполняли упражнения из разработанного комплекса.

Для изучения техники выполнения удара *маэ гэри тюдан* использовался аппаратно-программный комплекс (АПК) Qualisys с ПО Qualisys Track Manager (QTM), который обеспечивал первичный сбор данных с восемью высокоскоростными видеокамер Oqus 3-й серии с частотой съемки 200 Гц и точностью измерений не более 1,6 мм. Пассивные маркеры размещались на латеральной части суставов для регистрации движений тела. После биомеханической съемки

с помощью ПО Dartfish проводился расчет кинематических характеристик спортсмена.

Испытуемые выполняли по две попытки технических действий ката *Гэкисай Сё*, следуя счету *дзю* (десять) (фиксируется результат второй попытки). Процедура включала удар *хидари маэ-гэри*, переход в стойку *хидари дзэнкуцу-дати* и комбинацию «блок *хидари дзёдан-укэ* – удар *миги тюдан гяку-дзуки*». В ходе выполнения техники были обозначены ключевые технические комбинации и фазы (Ф) их выполнения: Ф1 охватывает период от момента отрыва ударной ноги до полного выпрямления этой ноги при выполнении *маэ гэри*; Ф2 – период от выпрямления ноги в коленном суставе до ее сгибания (*хики-аси*); Ф3 – от окончания *хики-аси* до постановки ноги на опору; Ф4 – от момента постановки ноги на опору до полной остановки движений.

В ходе исследования при выполнении удара *маэ гэри* фиксировались максимальные скорости различных биомеханических параметров: голеностопного сустава от момента отрыва ударной ноги до ее полного выпрямления; голеностопного сустава от момента выпрямления ударной ноги в коленном суставе до ее сгибания (*хики-аси*); лучезапястного сустава правой и левой руки во время выполнения технического действия; общего центра масс спортсмена при выполнении технического действия.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения правильного исполнения удара *маэ гэри*

тюдан квалифицированными спортсменами в ката *киокусинкай* необходим систематизированный подход к тренировочным упражнениям (табл. 1).

В табл. 2 представлена продолжительность отдельных фаз изучаемого фрагмента ката у испытуемых до и после эксперимента.

Анализ первой фазы – периода от момента отрыва ударной ноги до полного выпрямления – демонстрирует, что до эксперимента средняя продолжительность фазы составила 0.76 ± 0.04 с, тогда как после эксперимента она достоверно сократилась на 15,83% ($p \leq 0,05$) до 0.64 ± 0.05 с, что указывает на улучшение скорости исполнения техники удара *маэ гэри* после проведения экспериментального комплекса. Во второй фазе – от выпрямления ноги в коленном суставе до ее сгибания (*хики-аси*), зафиксировано незначительное сокращение времени с 0.27 ± 0.02 с до 0.23 ± 0.04 с. Абсолютное изменение составило 0.04 с, что соответствует относительному недостоверному снижению на 13,33% ($p > 0,05$). Третья фаза технического действия за время эксперимента достоверно увеличилась на 23,79% ($p > 0,05$) с 0.45 ± 0.06 с до 0.56 ± 0.07 с, что свидетельствует о технике, направленной на улучшение контроля и точности. Четвертая фаза – от момента постановки ноги на опору до полной остановки движений показала статистически значимое сокращение на 11,59% ($p \leq 0,05$) с 1.07 ± 0.08 с до 0.95 ± 0.10 с, что указывает на потенци-

Таблица 1. Комплекс упражнений для правильного исполнения удара *маэ гэри тюдан* квалифицированными спортсменами в ката *киокусинкай*

№ п/п	Упражнение	Цель	Выполнение
1	Статическая устойчивость с фиксированной опорной ногой	Развитие устойчивости и контроля над центром масс	ИП: встать в стойку <i>дзэнкуцу дати</i> . Опорная нога должна быть неподвижной, стопа не разворачивается. Спортсмен удерживает баланс, одновременно пытаясь выполнять легкие движения бьющей ногой, не отрывая опорной ноги от земли. Упражнение следует повторять на обеих ногах по 10 раз
2	Поднятие колена бьющей ноги	Совершенствование правильной траектории движения колена	ИП: встать в стойку <i>дзэнкуцу дати</i> . Поднять колено бьющей ноги к опорной ноге, следуя кратчайшему пути (вертикально вверх), без опускания бьющей ноги сбоку. Упражнение можно выполнять как с замедленным движением, чтобы сосредоточиться на контроле, так и с увеличенной скоростью. Повторять по 10-15 раз на каждую ногу
3	Имитация удара <i>маэ гэри</i> с фиксированным положением рук	Улучшение ассоциации между движением ног и правильным положением рук	Встать в положение <i>дзэнкуцу дати</i> с фиксированными руками (правая рука – <i>сюто гэдан-бараи</i> , левая – <i>сюто хикитэ</i>). Важно, чтобы руки не меняли своего положения во время выполнения удара. Спортсмен достигает комбинации движений, не отрывая руки от заданного положения. Повторять по 10-15 раз, варьируя скорость исполнения
4	Удары <i>маэ гэри</i> на мягкой поверхности (мат)	Развитие правильной силы удара и акцент на уровне <i>тюдан</i>	Спортсмен выполняет удар <i>маэ гэри</i> , акцентируя внимание на направленности удара вперед и высоте удара (<i>тюдан</i>). Упражнение следует выполнять не менее 10 раз на каждую ногу, фиксируя положение рук и уровень удара
5	Тренировка динамики блока с последующим ударом	Обучение последовательному выполнению блока и удара	Выполнять блок <i>хидари дзёдан-укэ</i> , после чего переходить к удару <i>маэ гэри</i> . Это упражнение важно для понимания целостности движений и необходимости поддержания правильной механики в процессе выполнения. Чередовать блок и удар в ритме, повторяя последовательность 8-10 раз
6	Работа с партнером на обратную связь по ударам	Получение обратной связи о позиции рук, уровне удара и траектории движения	Спортсмен выполняет удар <i>маэ гэри</i> по мишени, в то время как партнер может корректировать исполнение, указывая на ошибки в положении рук или направленности удара. Каждое выполнение следует дополнить обсуждением, что поможет воссоздать четкую схему исполнения. Рекомендуется выполнять 10-15 парных подходов, меняясь ролями
7	Динамическое перемещение с ударом	Обучение выполнению удара в движении, что крайне важно для тренировки рефлексов и координации	Спортсмен начинает двигаться из стойки <i>дзэнкуцу дати</i> в <i>киба дати</i> и обратно, при этом каждый раз выполняет удар <i>маэ гэри</i> . Упражнение помогает развивать возможность быстро реагировать и адаптироваться во время выполнения ката. Рекомендуется выполнять 5-10 последовательных движений с ударом

Таблица 2. Продолжительность отдельных фаз изучаемого фрагмента ката у испытуемых ($n = 5$) до и после эксперимента

Фаза, секунды	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta_{\text{абс.}}$	$\Delta_{\text{отн.}}, \%$	$U_{\text{эмп.}}$	p
	До эксперимента	После эксперимента				
Ф1	0.76 ± 0.04	0.64 ± 0.05	-0,12	-15,83	0,5	$\leq 0,05$
Ф2	0.27 ± 0.02	0.23 ± 0.04	-0,04	-13,33	5,5	$> 0,05$
Ф3	0.45 ± 0.06	0.56 ± 0.07	0,11	23,79	0,0	$\leq 0,05$
Ф4	1.07 ± 0.08	0.95 ± 0.10	-0,12	-11,59	3,0	$\leq 0,05$
Σ	2.55 ± 0.14	2.38 ± 0.12	-0,17	-6,74	4,0	$\leq 0,05$

Примечание: достоверность различий определялась по U-критерию Манна–Уитни: $n = 5$, $U_{\text{кр.}} = 4$ при $p \leq 0,05$.

Таблица 3. Максимальные значения скоростей различных суставов тела спортсменов ($n=5$) до и после педагогического эксперимента

Максимальная скорость сустава (м/с)	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta_{\text{отн.}}, \%$	$U_{\text{эмп.}}$	p
	До	После			
Голеностопного сустава от момента отрыва ударной ноги до её полного выпрямления	$7,20 \pm 1,35$	$10,02 \pm 0,31$	39,2	0,0	$\leq 0,05$
Голеностопного сустава от момента выпрямления ударной ноги в коленном суставе до её сгибания (хики-аси)	$5,92 \pm 0,63$	$6,82 \pm 0,19$	15,2	0,5	$\leq 0,05$
Лучезапястного сустава правой руки во время выполнения технического действия	$6,14 \pm 0,29$	$7,22 \pm 0,23$	17,6	0,0	$\leq 0,05$
Лучезапястного сустава левой руки во время выполнения технического действия	$4,62 \pm 0,83$	$6,56 \pm 0,58$	42,0	0,0	$\leq 0,05$
Общего центра масс спортсмена при выполнении технического действия	$2,14 \pm 0,05$	$2,42 \pm 0,08$	13,1	5,0	$> 0,05$

Примечание: достоверность различий определялась по U-критерию Манна–Уитни: $n = 5$, $U_{\text{кр.}} = 4$ при $p \leq 0,05$.

альное улучшение в завершающей части технической комбинации. Общее время технической комбинации (Σ) за время эксперимента достоверно сократилось на 6,74% ($p \leq 0,05$), составив по результатам итогового тестирования 2.38 ± 0.12 с, против 2.55 ± 0.14 с на этапе исходного тестирования, что подчеркивает общую тенденцию к повышению скорости выполнения всей анализируемой технической комбинации ката *Гэкисай Сё*.

В табл. 3 представлены данные о максимальных значениях скоростей различных суставов тела спортсменов при выполнении анализируемой технической комбинации до и после педагогического эксперимента.

Результаты скоростных показателей голеностопного сустава от момента отрыва ударной ноги до ее полного выпрямления демонстрируют, что до эксперимента средняя максимальная скорость голеностопного сустава составляла $7,20 \pm 1,35$ м/с, тогда как после эксперимента она значительно увеличилась и достигла $10,02 \pm 0,31$ м/с, соответствующего абсолютному увеличению на 2,82 м/с или 39,2% ($p \leq 0,05$) достоверного относительного прироста, что указывает на эффективное влияние экспериментальной программы на динамические характеристики выполнения техники.

Скорость голеностопного сустава от момента выпрямления ударной ноги в коленном суставе до ее сгибания (хики-аси), также демонстрирует положительные результаты. Средняя максимальная скорость увеличилась с $5,92 \pm 0,63$ м/с до $6,82 \pm 0,19$ м/с, что соответствует абсолютному изменению на 0,90 м/с и относительному достоверному приросту на 15,2% ($p \leq 0,05$), указывающему на улучшение в выполнении этого элемента техники.

Скорость лучезапястного сустава правой руки во время выполнения технического действия достоверно увеличилась на 17,6% ($p \leq 0,05$) с $6,14 \pm 0,29$ м/с до $7,22 \pm 0,23$ м/с, что подтверждает положительное влияние педагогического эксперимента на координацию и скорость выполнения движений правой руки.

Измерения скорости лучезапястного сустава левой руки показывают особенно выраженный прогресс: скорость увеличилась с $4,62 \pm 0,83$ м/с до $6,56 \pm 0,58$ м/с, что составило абсолютное изменение на уровне 1,94 м/с и относительный достоверный прирост на 42,0% ($p \leq 0,05$).

Скорость общего центра масс спортсмена при выполнении технического действия увеличилась с $2,14 \pm 0,05$ м/с до $2,42 \pm 0,08$ м/с. Хотя абсолютное изменение составило 0,28 м/с и относительное увеличение достигло 13,1%, уровень значимости оказался статистически незначимым ($p > 0,05$) с учетом U-критерия Манна–Уитни.

Выводы. Комплекс упражнений для правильного исполнения удара *маэ гэри тюдан* в ката киокусинкай направлен на развитие ключевых навыков спортсменов и ориентирован на статическую устойчивость с фиксированной опорной ногой для улучшения контроля над центром масс; освоение правильной траектории движения, улучшение ассоциации между движениями ног и положением рук; на развитие силы удара и правильном уровне выполнения; целостность движений и правильную механику выполнения и пр.

Анализ фаз выполнения удара *маэ гэри* демонстрирует положительное влияние экспериментального комплекса на скорость исполнения технической комбинации, выполняемой на счете *дзю* (десять). Общее время выполнения технической комбинации достоверно сократилось на 6,74% ($p \leq 0,05$), что подчеркивает общую тенденцию к повышению скорости выполнения ката *Гэкисай Сё*.

Обзор скоростных показателей суставов свидетельствует о значительных улучшениях после проведения педагогического эксперимента. Максимальная скорость голеностопного сустава от момента отрыва ударной ноги до ее полного выпрямления увеличилась на 39,2% ($p \leq 0,05$); скорость голеностопного сустава от момента выпрямления ударной ноги в коленном суставе до ее сгибания (хики-аси) достоверно возросла

на 15,2% ($p \leq 0,05$); скорость лучезапястных суставов правой и левой руки во время выполнения технического действия достоверно увеличилась, соответственно, на 17,6% и 42,0% ($p \leq 0,05$). Скорость общего центра масс увеличилась на 13,1%, однако, этот результат оказался статистически незначимым ($p > 0,05$). Данные результаты подчеркивают положительное влияние экспериментального комплекса на динамические характеристики исполнения технической комбинации с ударом *маэ гэри*.

Литература

1. Демченко Н.С. Сравнение биомеханических особенностей высококвалифицированных спортсменов при выполнении ката в киокусинкай / Н.С. Демченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 105-109.

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»: Приказ Министерства спорта РФ. 15.11.2022. № 989.

References

1. Demchenko N.S. Sravneniye biomekhanicheskikh osobennostey vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov pri vypolnenii kata v kiokusinkay [Comparison of biomechanical characteristics of highly qualified athletes when performing kata in Kyokushinkai]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2023. No. 2(216). pp. 105-109.
2. Ob utverzhdenii federalnogo standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta «Kiokusinkay»: Prikaz Ministerstva sporta RF. 15.11.2022 [On approval of the federal standard of sports training in the sport of Kyokushinkai: Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation. 11/15/2022]. No. 989.

✉ Информация для связи с автором: rgufk.nd@gmail.com

Поступила в редакцию 28.02.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОДГОТОВКУ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ В ПРОВИНЦИИ ХЭЙЛУНЦЗЯН (КНР)

УДК/UDC 796.96:796.012.1

Аспирант **Яо Минфэн**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Мельников**¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Ключевые слова: КНР, провинция Хэйлуцзян, хоккей с шайбой, подготовка спортивного резерва.

Введение. В настоящее время подготовка молодых хоккеистов в провинции Хэйлуцзян сталкивается с трудностями во многих аспектах [1]. Прежде всего это выражено в незначительном финансировании хоккейной отрасли со стороны клубов и спортивных школ, вследствие этого, не хватает спортивных площадок, оборудования и инвентаря, а также отсутствуют технологии строительства крупных спортивных сооружений для динамичного развития хоккея с шайбой. В связи с поздним началом развития хоккея с шайбой в КНР наблюдается нехватка высококвалифицированных тренеров, что не позволяет удовлетворить растущий спрос на подготовку спортивного резерва. Кроме того, некоторым китайским тренерам не хватает профессиональных знаний и методик обучения, в результате чего спортсмены не могут получить качественную техническую и психологическую подготовку [2].

Цель исследования – выявить факторы определяющего воздействия на подготовку спортивного резерва в хоккее с шайбой в провинции Хэйлуцзян (КНР).

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве улучшений условий подготовки спортивного резерва в провинции Хэйлуцзян предлагается повысить качество инфраструктуры, улучшить условия и увеличить время тренировочного процесса, а также повысить качество тренерских кадров.

Местным органам власти также необходимо проводить большое количество мероприятий по отбору и оценке способностей хоккеистов младших возрастов, для последующего создания многогранной платформы, позволяющей проводить отбор хоккеистов младших возрастов, и постоянно улучшать их возможности и перспективы для дальнейшего развития и роста [3].

Поскольку тренировочных площадок для молодежного хоккея в провинции мало, правительство может способствовать стимулированию строительства большого количества первоклассных тренировочных площадок и мест проведения соревнований с помощью оказания финансовой поддержки. Следует поощрять и поддерживать хоккейные клубы и школы в проведении молодежных хоккейных соревнований, а также проводить все больше национальных и международных хоккейных турниров, для того, чтобы предоставить молодым хоккеистам больше возможностей для соревнований и постоянно повышать их соревновательный уровень.

Выводы. Таким образом, учитывая существующие проблемы, выраженные в недостаточном финансировании системы подготовки спортивного резерва на государственном и муниципальном уровне, ограниченной инфраструктуре и малом количестве спортивных объектов, а также нехватке высококвалифицированных тренерских кадров, предлагаются соответствующие решения, охватывающие такие сферы, как обеспечение государственной поддержкой, развитие спортивной инфраструктуры, подготовка квалифицированных тренерских кадров, повышение уровня тренировочного процесса, а также создание новых соревнований по хоккею с шайбой на государственном и муниципальном уровне.

Литература

1. Главное государственное управление по делам физкультуры и спорта: [Электронный ресурс] URL www.sport.gov.cn (дата обращения 14.01.2025)
2. Государственный комитет по развитию и реформе: [Электронный ресурс] URL www.sdpc.gov.cn (дата обращения 21.01.2025)
3. Олимпийский бюллетень № 23 / Сост. Мельникова Н.Ю., Мельников В.В., Никифорова А.Ю., – М.: Издательство «Человек», 2022. С. 63-68

✉ Информация для связи с автором: ya.melnikova64@yandex.ru

Поступила в редакцию 21.02.2025 г.



Социология физической культуры и спорта



ИДЕИ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА И КРИЗИС СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

УДК/UDC 37.032

Кандидат педагогических наук, доцент **И.А. Ефременкова**¹

Кандидат биологических наук **К.Ю. Косорыгина**¹

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Цель исследования – на теоретическом, историческом, социологическом и методологическом уровне оценить глубину кризиса олимпийского движения современности.

Методика и организация исследования. Изучено более 300 источников, проведен опрос спортсменов-студентов Смоленского государственного университета спорта (СГУС). Время проведения исследования: 2022–2024 гг.

Результаты исследования и выводы. Большинство студентов отмечают негативные тенденции в современном олимпийском движении, такие как коммерциализация, дегуманизация, политизация, нарушение спортивной этики и использование Игр в качестве инструмента политического давления. Многие из них выступают за сохранение олимпийских идей Пьера де Кубертена, верят в потенциал спорта и олимпийских идеалов, а также предлагают конкретные меры по улучшению ситуации.

Ключевые слова: олимпизм, олимпийское движение, кризис олимпийских ценностей, негативные тенденции.

THE IDEAS OF PIERRE DE COUBERTIN AND THE CRISIS OF MODERN OLYMPISM AND THE OLYMPIC MOVEMENT THROUGH THE EYES OF STUDENTS OF A SPORTS UNIVERSITY

PhD, Associate Professor **I.A. Efremenkova**¹

PhD **K.Yu. Kosorygina**¹

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk

Abstract

Objective of the study was to assess the depth of the crisis of the modern Olympic movement at the theoretical, historical, sociological and methodological levels.

Methods and structure of the study. More than 300 sources were studied, a survey of student athletes of the Smolensk State University of Sports (SSUS) was conducted. Research period: 2022–2024.

Results and conclusions. Most students point out negative trends in the modern Olympic movement, such as commercialization, dehumanization, politicization, violation of sports ethics and the use of the Games as a tool of political pressure. Many of them advocate for the preservation of the Olympic ideas of Pierre de Coubertin, believe in the potential of sports and the Olympic ideals, and propose specific measures to improve the situation.

Keywords: Olympism, Olympic movement, crisis of Olympic values, negative trends.

Введение. К сожалению, мечты Пьера де Кубертена о спорте, основывающемся на принципе «спорт вне политики», идеи «fair play» оказались сегодня не актуальны. Кризис олимпийского движения развивается одновременно с общим социально-политическим и экономическим кризисом и становится инструментом политического давления, экономических санкций и шантажа одних стран по отношению к другим странам¹ [2, 3].

Эти и другие проявления глубинного кризиса олимпийского движения современности определили актуальность и предметную область данного исследования.

Цель исследования – на теоретическом, историческом, социологическом и методологическом уровне оценить глубину кризиса идей Кубертена и олимпийского движения современности.

Методика и организация исследования. В рамках теории и истории вопроса изучено более 300 источников, проведен опрос спортсменов-студентов Смоленского государственного университета спорта. Время проведения научной работы: 2022–2024 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. В теоретическом анализе было выявлено, что:

– олимпийских ценностей не существует, это те же общегуманистические ценности, возникшие задолго до Кубертена и олимпийского движения в целом. Ценности всеобъемлющи и не относятся к конкретному виду

¹ Олимпийские цели: сбылась ли мечта Кубертена? [электронный ресурс] / ж-л «Фома». – Режим доступа: <https://foma.ru/olimpijskie-czeli-sbyilas-li-mechta-kubertena.html?ysclid=m6kh6mfxxh66100663>. Дата обращения: 31.01.2025.

деятельности или профессии. Следовательно, кризис ценностей олимпизма лежит не в спортивной плоскости, а в мировом общечеловеческом кризисе ценностей, которые только переносятся на спорт, например, коммерциализация (коммерциализация образования и других сфер началась задолго до спорта);

– МОК и олимпийское движение по статусу общественная организация, а по сути, государственная форма конфедерация (конфедерация – форма государственного устройства, при которой государства, образующие конфедерацию, полностью сохраняют свою независимость, имеют собственные органы государственной власти и управления, создают специальные объединенные органы для координации действий в определенных целях.). Так, основой создания конфедерации является договор, а для олимпийского движения – это Олимпийская хартия МОК; органы власти и их выборность – Президент МОК, сессии МОК; олимпийское движение, по сути, является союзом суверенных государств, образующим для достижения спортивно-политических целей; структурированность олимпийского движения – МОК, МСФ, НОКи, САС, WADA и т.д.

– Феномен олимпийского долголетия основан на тех же принципах, что и функционирование государства, а это политика и экономика. Что будет с олимпийскими играми, если исключить политическую составляющую (церемониал, флаги, гимны, парады)? – обычные международные соревнования, проводимые с минимальным количеством зрителей. Таким образом, кризис олимпийского движения лежит в плоскости государственного кризиса, а не в рамках спортивного и олимпийского движения. Политические и экономические кризисы в государствах привели к кризису в МОК и Олимпийском движении. В России сейчас обозначились два кризиса – первый связан с возвратом в олимпийское движение (их можно назвать «западники» и «славянофилы»), второй – в каком статусе и на каких условиях Россия может вернуться в олимпийское движение?

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов Смоленского государственного университета спорта. Всего в нем приняли участие 140 студентов вуза – непосредственные участники спортивных соревнований всероссийского и международного уровня (чемпионатов мира, Европы, БРИКС), в том числе олимпийских игр.

В анкете предлагалось ответить на 12 вопросов, которые помогли выяснить отношение студентов-спортсменов к современному олимпийскому движению, олимпизму и олимпийским играм [1].

В результате опроса студентов было выяснено, что респонденты утвердительно ответили на следующие положения:

- коммерциализация и дегуманизация являются особенностью современного олимпийского движения (50% опрошенных);
- в условиях всеобщей коммерциализации спорта распространение олимпийских ценностей (совершенство, дружба, уважение, взаимопонимание, правила честной игры и др.) невозможно (50%);
- современный спорт высших достижений не способствует гармоничному развитию человека (65%);

- в спорте высших достижений происходит обострение соперничества, что приводит к более частым конфликтным ситуациям (80%);
- олимпийские игры являются новым бизнес-продуктом современности (65%);
- прогрессирующая политизация спорта является особенностью современного олимпийского движения (60%);
- в современном олимпийском спорте широкое распространение получили случаи нарушения спортивной этики (50%);
- происходящее в настоящее время изменение гендерных стереотипов приводит к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения (55%);
- современные олимпийские игры используются как механизм политического давления на страны-участницы (80%);
- 75% респондентов «за» то, чтобы сохранить олимпийские идеи Пьера де Кубертена в современных условиях трансформации олимпийских ценностей.

Но при этом:

- 55% считают, что спорт еще не утратил своего гуманистического потенциала;
- усиливающаяся в настоящее время профессионализация спорта высших достижений не противоречит принципам олимпизма (60%);
- 50% опрошенных согласны с новой формулировкой олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее – вместе».

Среди новых мер по реорганизации олимпийских игр и развития олимпийского движения в современном обществе студенты предложили:

- не позволять политикам вмешиваться в спортивное и олимпийское движение;
- трансгендеры должны соревноваться друг с другом;
- развивать систему олимпийского воспитания и образования, в том числе, в нашей стране, школе, вузе и т.д.;
- добавить новые виды спорта в перечень летних и зимних олимпийских игр;
- чаще проводить встречи, конференции юных спортсменов с олимпийскими чемпионами, призерами чемпионатов мира, Европы и т.д.

Выводы. В целом, результаты опроса свидетельствуют о том, что большинство студентов отмечает негативные тенденции в современном олимпийском движении, такие как коммерциализация, дегуманизация, политизация, нарушение спортивной этики и использование Игр в качестве инструмента политического давления. Многие из них выступают за сохранение олимпийских идей Пьера де Кубертена, верят в потенциал спорта и олимпийских идеалов, а также предлагают конкретные меры по улучшению ситуации.

Литература

1. Ефременкова И. А. Политические и экономические факторы как триггеры кризиса современного олимпийского движения и принципов олимпизма / И. А. Ефременкова, К. Н. Ефременков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: мат-лы Международной научно-практической конференции 17–18 октября 2024 г. Краснодар: КГУФКСТ. – С. 460–464.

2. Круглик И. И. Олимпийские идеи Кубертена и реалии олимпийского спорта: философские аспекты / И. И. Круглик // Гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(10). – С. 35–37.
3. Сучилин А. А. Идеалы Пьера де Кубертена и современное олимпийское движение / А. А. Сучилин. – Известия ВГПУ, 2012. – С. 68–71.

References

1. Efremenkova I.A., Efremenkov K.N. Politicheskiye i ekonomicheskiye faktory kak trigger krizisa sovremennoy olimpiyskogo dvizheniya i printsipov olimpizma [Political and economic factors as triggers of the crisis of the modern Olympic movement and the principles of Olympism]. Fizicheskaya kultura i sport. Olimpiyskoye obrazovaniye [Physical education and sport.

Olympic education]. Proceedings of the International scientific and practical conference October 17-18, 2024. Krasnodar: KGUFKST, publ. pp. 460-464.

2. Kruglik I.I. Olimpiyskiye idei Kubertena i realii olimpiyskogo sporta: filosofskiy aspekt [Olympic ideas of Coubertin and the realities of Olympic sport: philosophical aspects]. Gumanitarnyye issledovaniya. 2018. No. 3(10). pp. 35-37.
3. Suchilin A.A. Idealy Pyera de Kubertena i sovremennoye olimpiyskoye dvizheniye [Ideals of Pierre de Coubertin and the modern Olympic movement]. Izvestiya VGPU publ., 2012. pp. 68-71.

✉ Информация для связи с автором: smolirina@mail.ru

Поступила в редакцию 03.02.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ РУССКОМУ ЯЗЫКУ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА

УДК/UDC 378.147

Кандидат педагогических наук, доцент **М.С. Волкова**¹
Кандидат филологических наук, доцент **Н.А. Переверзева**¹
¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Ключевые слова: иностранные учащиеся, русский язык, профессиональная сфера, профессиональная направленность обучения, общение.

Введение. Современная система высшего образования в России предъявляет повышенные требования к уровню владения русским языком иностранных граждан, обучающихся в нашей стране. Владение русским языком необходимо иностранцам для активного применения полученных знаний как в процессе обучения и в профессиональной деятельности, так и в социально-культурной и обиходно-бытовой сферах общения.

Цель исследования – выявить особенности профессионально ориентированного обучения русскому языку иностранных студентов спортивного вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации профессиональной направленности обучения в университете спорта активно используется деятельностный подход, в рамках которого на занятиях осуществляется моделирование реальных ситуаций профессионального общения, а сами учебные занятия приближаются к условиям профессиональной деятельности иностранцев – будущих специалистов в сфере спорта, воссоздаются реальные профессиональные и межличностные ситуации общения.

Профессиональная направленность обучения студентов-иностранцев русскому языку предусматривает активизацию умений аудирования и устной речи в профессиональной сфере, формирование умений зрелого чтения текстов по специальности и речевого воспроизведения фрагментов этих текстов, закрепление на практике лексико-грамматических знаний.

Особое место на занятиях занимают интерактивные методы обучения русскому языку: ролевые игры, мобильные и компьютерные технологии. Кроме того, учащиеся-иностранцы выполняют задания, направленные на развитие их умений и навыков владения нормами и правилами речи в ситуациях общения в спортивной деятельности, когда необходимо продемонстрировать уровень профессионального владения русским языком, умение ориентироваться в фактическом материале.

Для повышения эффективности обучения и усвоения иностранными учащимися языкового материала на занятиях активно привлекается зрительно-слуховой ряд: различные наглядные материалы, схемы, альбомы, аудио- и видеозаписи.

Большую языковую работу проделывают учащиеся в ходе подготовки различных презентаций, когда ищут информацию, изучают специализированную литературу, консультируются с преподавателями специальных дисциплин, переводят материал на русский язык, подбирают наглядный материал, готовят электронную презентацию и, наконец, защищают ее. Работая над презентациями, иностранцы приобретают различные умения, воспитывают в себе трудолюбие, способность самостоятельно принимать решения, проявляют инициативность, развивают проектное мышление. Все это способствует формированию основных и профессиональных компетенций будущих специалистов, их профессиональной мобильности, повышает познавательный интерес к выбранной специальности.

Вывод. Реальная профессиональная направленность содержания дисциплины «Иностранный язык (русский как иностранный)», подбор современных методик, использование технических средств обучения способствуют не только качественной подготовке иностранных специалистов, но и формированию их личности, готовности к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию.

Использованная литература

1. Волкова М.С. Роль иностранных языков в гуманитарном образовании учащихся университета спорта / М.С. Волкова, Н.А. Переверзева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 66.
2. Переверзева Н.А. Изучение иностранных языков с учетом профессиональной направленности студентов университета физической культуры. Спортивная реклама и PR в цифровом формате: современные технологии и алгоритмы. / Н.А. Переверзева // Материалы университетской научно-практической конференции. Москва, 2022. – С. 28-32.

✉ Информация для связи с авторами: marwolkowa@mail.ru

Поступила в редакцию 18.02.2025 г.



ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

УДК/UDC 797.21:316.75

Аспирант Э.К. Инаке¹

Доктор педагогических наук, доцент Н.В. Пешкова¹

¹Сургутский государственный университет, Сургут

Цель исследования – выявить мнение тренеров-преподавателей относительно организации тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения, а именно соотношения учебно-тренировочных занятий на воде и на суше.

Методика и организация исследования. Был проведен опрос тренеров-преподавателей спортивных организаций ХМАО-Югры. Всего 50 респондентов – практикующие тренеры-преподаватели (стаж работы от 1 года до 30 лет). Опросный лист содержал 10 вопросов (открытой и закрытой формы), которые касались особенной организации учебно-тренировочных занятий у юных пловцов начальной подготовки 1-го года обучения.

Результаты исследования и выводы. Общая физическая подготовка юных пловцов занимает значительный объем времени в целостном учебно-тренировочном процессе, в связи с этим оптимальная ее организация имеет существенное значение. Было выявлено, что среди тренеров-преподавателей нет однозначного мнения по поводу распределения занятий на суше и на воде у юных пловцов, в связи с этим требуется проведение экспериментальных исследований для определения наиболее эффективного варианта для групп начальной подготовки с учетом стоящих на данном этапе задач.

Ключевые слова: плавание, гибкость, общая физическая подготовка, этап начальной подготовки, тренировки на суше.

FEATURES OF ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN THE ASPECT OF SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Postgraduate student E.K. Inake¹

Dr. Hab., Associate Professor N.V. Peshkova¹

¹Surgut State University, Surgut

Abstract

Objective of the study was to identify the opinion of coaches and teachers regarding the organization of the training process for swimmers at the initial training stage of the 1st year of study, namely the ratio of training sessions on water and on land.

Methods and structure of the study. A survey of trainers and teachers of sports organizations of the KhMAO-Yugra was conducted. A total of 50 respondents were practicing trainers and teachers (work experience from 1 year to 30 years). The questionnaire contained 10 questions (open and closed form), which concerned the special organization of training sessions for young swimmers of the initial training of the 1st year of study.

Results and conclusions. General physical training of young swimmers takes up a significant amount of time in the overall educational and training process, and therefore its optimal organization is of great importance. It was found that there is no unanimous opinion among trainers and teachers regarding the distribution of training on land and in water for young swimmers, and therefore it is necessary to conduct experimental studies to determine the most effective option for initial training groups, taking into account the tasks at this stage.

Keywords: swimming, flexibility, general physical training, initial training stage, training on land.

Введение. Ключевым документом, регламентирующим построение процесса многолетнего совершенствования пловцов, является федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию (далее – ФССП), в котором отражены требования к структуре и содержанию программ, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу тренировочного процесса. В частности, для начального этапа определены объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по шести направлениям подготовки: общей физической и специальной, технической, теоретической, тактической и психологической.

Физическая подготовка (далее – ОФП) занимает центральное место в программах пловцов первых двух этапов: начального и тренировочного, определяя всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов. В ФССП по плаванию для групп начальной подготовки первого года обучения определена доля ОФП 55–57% от общего объема пла-

нируемых часов, однако содержание данного раздела жестко не регламентировано, т.е. ОФП может проводиться как на воде, так и на суше (рис. 1).

Также следует обозначить, что в типовых программах спортивной подготовки по плаванию [2], которые опираются на ФССП, четко описываются рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результат, но ни в одном из пунктов не указаны рекомендации по соотношению плавательного объема к физической подготовке на суше, которая отвечает за формирование у спортсменов необходимого фонда двигательных умений и навыков.

На практике тренерами-преподавателями распределение соотношения занятий ОФП в зале сухого плавания и в воде реализуется по-разному, т.к. каждая спортивная организация самостоятельно определяет данную нагрузку при разработке программы подготовки, ориентируясь на имеющиеся условия и выбранную тренером стратегию, встречаются случаи и полного отказа от занятий на суше.

Однако вопрос наиболее оптимального и эффективного соотношения в ОФП плавательной подготовки

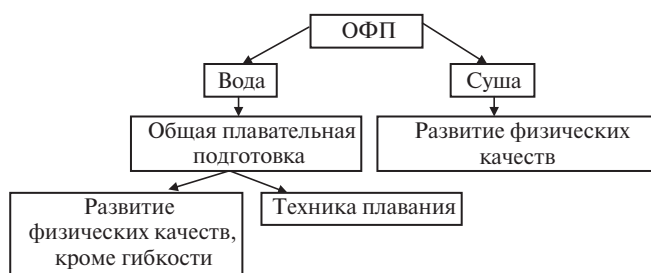


Рис. 1. Структура организации общей физической подготовки пловцов

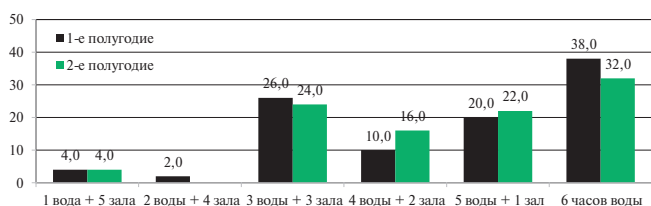


Рис. 2. Процентное соотношение ответов тренеров-преподавателей на вопрос: «Какое соотношение количества занятий на воде и суше Вы использовали у групп НП первого года обучения в течение года?»

и занятий в зале сухого плавания остается нерешенным, поскольку такое физическое качество как гибкость, являющееся основой технической подготовки спортсменов, развивается только на суше [1].

Гибкость – это морфофункциональные свойства (эластичность мышц, сухожилий и связок), определяющие способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Под гибкостью пловца понимаются морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата спортсмена, определяющие амплитуду различных движений. Это качество в свою очередь определяется подвижностью в суставах, необходимой основой эффективного технического совершенствования. Именно правильная техника отвечает за наиболее рациональную систему движений в воде, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью и оптимальной затратой сил [1].

Цель исследования – выявить мнение тренеров-преподавателей относительно организации тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения, а именно соотношения учебно-тренировочных занятий на воде и на суше.

Методика и организация исследования. В качестве основного метода исследования использовался опрос тренеров-преподавателей спортивных организаций ХМАО-Югры. Всего 50 респондентов – практикующие тренеры-преподаватели (стаж работы от 1 года до 30 лет), осуществляющие профессиональную деятельность в спортивных организациях, имеющих разнообразную организационно-правовую структуру, при этом основным документом, регламентирующим их работу, являются ФССП.

Опросный лист содержал 10 вопросов (открытой и закрытой формы), которые касались особенной организации учебно-тренировочных занятий у юных пловцов начальной подготовки 1-го года обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа ответов тренеров-преподавателей

на вопрос «Какое соотношение количества занятий на воде и суше Вы использовали у групп НП первого года обучения в течение года» представлены на рис. 2.

Было выявлено, что большая часть тренеров-преподавателей используют только занятия на воде, полностью исключая сухое плавание. Однако важно, что плавательная подготовка, позволяя достаточно эффективно решать задачи ОФП и способствуя развитию физических качеств, не позволяет уделять должного внимания гибкости. Считаем, что данный вариант допустим на тренировочном этапе, но не на начальном, где акцент должен быть сделан в первую очередь на становлении правильной техники движений, что без должного развития всех физических качеств невозможно.

Данное мнение, как оказалось, разделяют и опрошенные тренеры-преподаватели (рис. 3). Большая часть респондентов считают, что тренировочные занятия на начальном этапе направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей.

В связи с этим без занятий ОФП на суше перечисленные задачи решить сложно, поэтому самым оптимальным вариантом на начальном этапе подготовки тренеры обозначили вариант 3+3. При этом часть респондентов, выбравших систему 3+3, считают, что во 2-м полугодии можно увеличить часы в бассейне, продолжая процесс развития двигательных способностей в зале сухого плавания.

Исходя из полученных результатов, следует отметить, что тренеры в полной мере осознают важность использования занятий и в зале сухого плавания, и в бассейне, но не реализуют часовую нагрузку ОФП, так как они считают нужным. Причин этому может быть много, одна из них. – недостаточность исследований в области организации тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.

Выводы. Общая физическая подготовка юных пловцов занимает значительный объем времени в целостном учебно-тренировочном процессе, в связи с этим оптимальная ее организация в контексте распределения количества занятий на воде и на суше имеет существенное значение, особенно относительно гибкости. Высокий уровень ее развития способствует формированию правильной эффективной, экономичной техники движений, что позволяет спортсмену на более поздних этапах подготовки полнее реализовать скоростно-силовой потенциал и энергетические возможности организма уже в соревновательной деятельности.

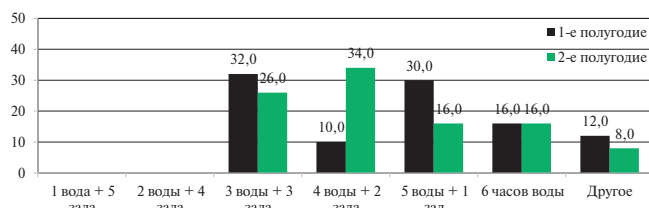


Рис. 3. Процентное соотношение ответов тренеров-преподавателей на вопрос: «По Вашему мнению, какое оптимальное соотношение количества занятий в бассейне и зале сухого плавания у групп НП – 1-го года обучения должно быть в 1-м и 2-м полугодии?»

Мнения тренеров-преподавателей относительно поднятой проблемы неоднозначны, что требует проведения дальнейших экспериментальных исследований и разработки методических рекомендаций с опорой на полученные результаты.

Литература

1. Сухарева Л.В. Методические рекомендации по развитию и тренировке гибкости у пловцов: метод. пособие / Авторы-составит.: Л.В. Сухарева, Р.В. Стойка, Н.Л. Семенова, Е.А. Ямилова, В.А. Харьковский. – Донецк, 2007. – 62 с.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки): метод. пособие / Авторы-составит.: О.И. Попов, В.В. Смирнов, Г.А. Тарасевич, А.С. Казызаева. – М.: ФГБУ ФЦПСП, 2022. – 95 с.

References

1. Sukhareva L.V., Stoyka R.V., Semenova N.L., Yamilova E.A., Kharkovskiy V.A. Metodicheskiye rekomendatsii po razvitiyu i trenirovke gibkosti u plovtsov [Methodical recommendations for the development and training of flexibility in swimmers]. Methodological guide. Donetsk. 2007. 62 p.
2. Tipovaya programma sportivnoy podgotovki po vidu sporta «plavaniye» (etap nachalnoy podgotovki) [Standard program of sports training in the sport of «swimming» (initial training stage)]. Methodological guide. Popov O.I., Smirnov V.V., Tarasevich G.A., Kazyzaeva A.S. [ed.]. Moscow. FGBU FTSPSR publ. 2022. 95 p.

✉ Информация для связи с автором: peshkova_ffk@mail.ru

Поступила в редакцию 12.02.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ВЛИЯНИЕ НАПРАВЛЕННОГО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК/UDC 796.012

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Долгова¹**

Е. Исюк¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Ключевые слова: *двигательно-координационные способности, гребцы-академисты, этап начальный подготовки, гребной эргометр «Concept 2», спортивный результат.*

Введение. Академическая гребля относится к видам спорта со сложными техническими действиями, требующими высокого уровня развития координационных способностей. Эффективность и качество освоения новых технических приемов, динамика технического мастерства напрямую зависят от степени развития двигательно-координационных способностей юных гребцов [1].

Цель исследования – разработать методику совершенствования координационных способностей для успешного овладения начальной техникой гребка и достижения наилучших результатов у спортсменов, специализирующихся в академической гребле на этапе начальной подготовки.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 16 гребцов-академистов 10-11 лет, без спортивного разряда, тренирующихся в СДЮСШОР «Буревестник» г. Москвы, из которых были сформированы ЭГ и КГ по восемь человек. В начале и конце эксперимента для оценки уровня развития координационных способностей были проведены тестирования с использованием следующих упражнений: «Проба Ромберга», «Три кувырка вперед», «Ведение мяча ведущей рукой в беге на 10 м с изменением направления движения», «Бег на 30 м», «Челночный бег 3х10 м» и «Время простой двигательной реакции» [2]. Исследование проводилось в подготовительном периоде, гребцы обеих групп тренировались три раза в неделю по 90 мин. Тренировки в КГ проходили по традиционной программе и не имели целенаправленного воздействия на развитие координационных способностей. Спортсмены ЭГ, кроме общепринятых упражнений, выполняли три комплекса. Первый комплекс состоял из упражнений, имеющих координационную направленность с опреде-

ленной дозировкой. Во второй комплекс входили специально разработанные упражнения на гребном эргометре «Concept 2» и в гребном бассейне парной и распашной гребли. Третий комплекс проводился методом круговой тренировки в виде полосы препятствий с акцентом на общеразвивающие и гимнастические упражнения с координационной и силовой направленностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что в конце эксперимента в КГ показатели, характеризующие уровень координационных способностей гребцов, сохранились на прежнем уровне, в то время как в ЭГ результаты тестирования координационных способностей улучшились. Педагогический контроль выявил, что мощность работы, показанная спортсменами на дистанции 1000 м на гребном эргометре «Concept 2» в КГ увеличилась на 2,2%, а скорость прохождения дистанции на 0,8%, в ЭГ – на 9% и 2,8%, соответственно, все результаты достоверны ($p < 0,05$). Спортивные результаты, показанные спортсменами на гребном эргометре «Concept 2», коррелируют с ростом координационных способностей юных гребцов.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что применение разработанных комплексов направленного воздействия на координационные способности юных гребцов, влияют на скорость и качество освоения технических приемов и способствуют росту спортивных результатов на этапе начальной подготовки в гребном спорте.

Литература

1. Крылов Л.Ю. Влияние уровня физической подготовленности на конечный результат гребцов-академистов 12-14 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 103.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2010. – 192 с.

✉ Информация для связи с автором: evgeniadolgova@gmail.com

Поступила в редакцию 20. 01.2025 г.



ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

УДК/UDC 378.17

Доктор педагогических наук, профессор **Н.И. Синявский**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.Н. Безноско**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **О.А. Фынтынэ**¹

Аспирант **К.А. Муштай**¹

¹Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Цель исследования – выявить уровень включенности студенток педагогических специальностей в занятия физической культурой и спортом.

Методика и организация исследования. С помощью ресурса платформы «Яндекс Forms» проведен опрос 222 студенток педагогических направлений подготовки Сургутского государственного педагогического вуза.

Результаты исследования и выводы. Представленные в статье результаты позволяют охарактеризовать основные причины, побуждающие или препятствующие студенткам педагогического вуза заниматься физической культурой и спортом. Полученные результаты опроса позволили выявить, что основная причина, которая препятствует более активному включению студенток будущих педагогов ХМАО-Югры в спорт, – это отсутствие свободного времени. Если бы временные ресурсы у респондентов были более масштабные, то и спортивной деятельностью они занимались бы чаще (подобный спектр причин с аналогичной смысловой окраской озвучивали 56,9% респондентов).

Ключевые слова: опрос, будущие педагоги, занятиям физической культурой и спортом.

ATTITUDE OF FUTURE TEACHERS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Dr. Hab., Professor **N.I. Sinyavskiy**¹

PhD, Associate Professor **N.N. Beznosko**¹

PhD, Associate Professor **O.A. Fyntyne**¹

Postgraduate student **K.A. Mushtay**¹

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

Objective of the study was to identify the level of involvement of female students majoring in teaching in physical education and sports.

Methods and structure of the study. Using the Yandex Forms platform, a survey of 222 female students of pedagogical training programs at the Surgut State Pedagogical University was conducted.

Results and conclusions. The results presented in the article allow us to characterize the main reasons that encourage or hinder female students of the pedagogical university to engage in physical education and sports. The obtained survey results allowed us to reveal that the main reason that hinders more active involvement of female students of future teachers of the KhMAO-Yugra in sports is the lack of free time. If the respondents had more time resources, they would engage in sports activities more often (a similar range of reasons with a similar semantic coloring was voiced by 56.9% of respondents).

Keywords: survey, future teachers, physical education and sports.

Введение. В настоящее время в рамках национального проекта «Демография» реализуется ключевой проект «Спорт – норма жизни», направленный на развитие массового спорта. Основной целью этих проектов является вовлечение не менее 70% населения к 2030 году в регулярные занятия спортом и физической культурой, тем самым улучшая качество жизни людей. Создание условий для массового вовлечения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность является одним из наиважнейших направлений государственной политики в области физической культуры и спорта [2, 3, 6]. Физкультурно-спортивную деятельность студентов характеризуют количественные параметры (мера, величина, степень их участия в занятиях физической культурой и спортом) и качественные параметры – формы этих занятий [1, 4, 5].

Методика и организация исследования. С помощью ресурса платформы «Яндекс Forms» проведен опрос 222 студенток педагогических направлений подготовки Сургутского государственного педагогического вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос показал, что физическая активность для подавляющего большинства будущих педагогов является, прежде всего, способом поддержания формы и фигуры (47,7%),

далее регулярные тренировки помогают профилактике многих заболеваний и укреплению здоровья (26,1%). Для 14,9% опрошенных студенток физическая активность становится неотъемлемой частью их образа жизни и привычкой, которую они ведут постоянно, 11,3% затруднились ответить, рис. 1.

В ходе исследования были выявлены причины, как показано на рис. 2, по которой будущие педагоги не занимаются физической активностью: нехватка свободного времени (31,5%) и отсутствие желания (13,2%). По состоянию здоровья – отметили 12,2%. Кроме того, 11,7% респондентов указали на лень. Поблизости нет мест для подобных занятий – отметили 11,2%. Отсутствие интереса считают своей причиной 10,6% респондентов, а 9,6% затруднились ответить.

Важно, чтобы будущие педагоги понимали, что забота о собственном здоровье и физической форме является важным аспектом профессиональной деятельности и способствует улучшению качества образования.

Как представлено на рис. 3, пеший туризм занимает лидирующую позицию в рейтинге видов физической активности, которыми в настоящее время занимаются студенты и будущие педагоги Ханты-Мансийского автономного округа, – им занимаются 57,5% респондентов.

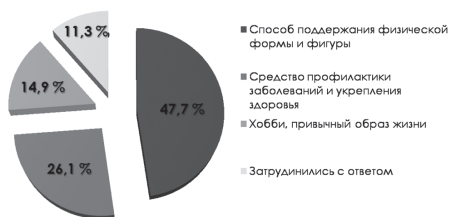


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Лично для себя Вы оцениваете физическую культуру и спорт как...»

Так, 36,5% респондентов тренируются дома, а 33,4% делают утреннюю зарядку. 38% респондентов посещают спортивные площадки на открытом воздухе.

Как показали результаты, 59,9% респондентов указали, что в учебном заведении, где они учатся, на регулярной основе организуются внеаудиторные занятия физической культурой и спортом, 17,6 указали на редкую организацию, 19,8 указали, что они вообще не организованы, а 2,7% затруднились ответить.

Важность организации внеаудиторных занятий физической культурой и спортом в учебном заведении в целом признают более половины опрошенных: 28,6% считают, что 23,4% респондентов определенно считают это важным, еще 32,4% студенток будущих педагогов – скорее важным. Противоположной точки зрения, скорее неважной, придерживаются 20,7% респондентов, а 12,2% считают ее вообще неважной. 11,3% респондентов затруднились ответить.

Как показали результаты исследования, 35,6% считают наиболее эффективными меры по приобщению студенток будущих педагогов к физической культуре, что обеспечение доступности спортивной инфраструктуры считается эффективной мерой, а 18,5% считают, что необходимо развивать различные виды спорта. Увеличение количества массовых спортивных мероприятий может способствовать вовлечению студенток в занятия спортом, поэтому 14% и 9,5% считают необходимым развивать спорт в высшем учебном заведении. Следует отметить, что 8,6% указали на развитие онлайн-формата спортивной сферы, в то время как 7,7% рассматривают возможность развития коммерческой индустрии физической культуры. 6,1% респондентов затруднились с ответом.

Выводы. В ходе проведенного исследования было установлено, что основополагающей причиной, которая препятствует более активному включению студенток будущих педагогов ХМАО-Югры в спорт, является отсутствие свободного времени. Если бы временные ресурсы у респондентов были более масштабные, то и спортивной деятельностью они занимались бы чаще (подобный спектр причин с аналогичной смысловой окраской озвучивали 56,9% респондентов). Для повышения



Рис. 2. Основные причины, по которой будущие педагоги не занимаются физической культурой и спортом, %



Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Какие формы Вы предпочли бы в качестве физической активности?», % от всей выборки

физкультурно-спортивной активности студентов следует продолжить поиск более эффективных средств, форм и методов решения данной задачи, учитывая как детерминанты (мотиваторы), так и барьеры этой активности.

Литература

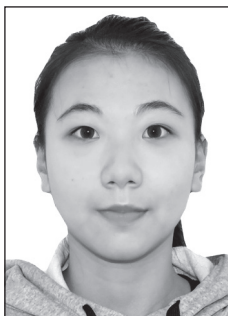
1. Василийев Д.Н. Свободное время и физическая активность студентов педагогических факультетов / Д.Н. Василийев, Ж.П. Бойович, Миленич // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т.9. – №3. – С. 30-41.
2. Волков Л.А. Взаимосвязь мотивов занятий физической культурой и психофизической подготовленности студентов вузов / Л.А. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 98.
3. Давыдова С.А. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа / С.А. Давыдова, Л.Г. Пашченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 52-53.
4. Коричко Ю.В. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в вузе с применением средств оздоровительного фитнеса / Ю.В. Коричко, О.П. Власова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 78-79.
5. Пашченко Л.Г. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа / Л.Г. Пашченко, О.А. Чуенко, Н.В. Матюнина, А.С. Хорькова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 47-49.
6. Пашченко Л.Г. Готовность к участию в массовых мероприятиях студенток в условиях физкультурно-рекреационной деятельности / Л.Г. Пашченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 76-78.

References

1. Vasiliiyevich D.N. Boyovich Zh.P., Milenovich Svobodnoye vremya i fizicheskaya aktivnost studentov pedagogicheskikh fakultetov [Free time and physical activity of students of pedagogical faculties]. Nauchnyy rezultat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya. 2023. Vol. 9. No. 3. pp. 30-41.
2. Volkov L.A. Vzaimosvyaz motivov zanyatiy fizicheskoy kulturoy i psikhofizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov [The relationship between the motives for physical education and the psychophysical fitness of university students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. 98 p.
3. Davydova S.A., Pashchenko L.G. Fizicheskaya aktivnost rabotayushchey molodezhi v aspekte sotsiologicheskogo analiza [Physical activity of working youth in the aspect of sociological analysis]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 12. pp. 52-53.
4. Korichko Yu.V., Vlasova O.P. Otnosheniye studentok k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom v vuze s primeneniym sredstv ozdorovitel'nogo fitnesa [Attitude of female students to physical education and sports at the university using health fitness tools]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 10. pp. 78-79.
5. Pashchenko L.G., Chuyenko O.A., Matyunina N.V., Khorkova A.S. Samostoyatel'naya fizkulturno-sportivnaya deyatel'nost molodezhi v usloviyakh dosuga v aspekte sotsiologicheskogo analiza [Independent physical education and sports activities of young people in leisure conditions in the aspect of sociological analysis]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 7. pp. 47-49.
6. Pashchenko L.G. Gotovnost k uchastiyu v massovykh meropriyatiyakh studentov v usloviyakh fizkulturno-rekreatsionnoy deyatel'nosti [Readiness for participation in mass events of students in the context of physical education and recreational activities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 6. pp. 76-78.

✉ Информация для связи с автором: nsin1967@yandex.ru

Поступила в редакцию 27.01.2025 г.



ОТНОШЕНИЕ КИТАЙСКИХ ТРЕНЕРОВ К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

УДК/UDC 796.08

Аспирант Юй Хаотун¹

Доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент
В.А. Баранов¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Цели исследования – выявить специфику отношения китайских тренеров к проблеме спортивной одаренности и таланта в фигурном катании детей 9-11 лет.

Методика и организация исследования. Проведен контент-анализ литературных источников; анкетирование; интервью. Исследование проводилось в период июль-октябрь, место Китай в спортивной школе провинции Цзилинь. В анкетировании приняли участие 35 специалистов различного возраста, образования и спортивной квалификации.

Результаты исследования и выводы. Результаты опроса тренеров показали, что оценка спортивной одаренности и таланта широко признана в процессе отбора в фигурном катании, и подавляющее большинство тренеров считают, что такая оценка необходима. При отборе фигуристов научная оценка их потенциала является важной частью реализации развития выдающихся спортсменов. Было установлено, что координация и форма тела являются ключевыми факторами при оценке атлетизма фигуристов. Этот вывод дает тренерам четкое направление в процессе отбора, позволяя им выявлять и развивать потенциальных спортсменов более систематично. Время, необходимое для оценки атлетического таланта, варьировалось в зависимости от точки зрения тренеров, но большинство тренеров рассматривали этот процесс как долгосрочный и постепенный.

Ключевые слова: одаренность, талант, соревнование, прогнозирование, отбор.

THE ATTITUDE OF CHINESE COACHES TO THE PROBLEM OF SPORTS GIFTEDNESS OF 9-11 YEAR OLD CHILDREN AT THE STAGE OF SPORTS SELECTION IN FIGURE SKATING

Postgraduate student Yu Haotong¹

Dr. Sc.Phil., Associate Professor V.A. Baranov¹

¹The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

Objective of the study was to identify the specifics of the attitude of Chinese coaches to the problem of athletic giftedness and talent in figure skating among children aged 9-11 years.

Methods and structure of the study. A content analysis of literary sources was conducted; questionnaires; interviews. The study was conducted in the period July-October, the location is China in the sports school of Jilin Province. 35 specialists of different ages, education and sports qualifications took part in the survey.

Results and conclusions. The results of the coaches' survey showed that the assessment of athletic ability and talent is widely accepted in the selection process in figure skating, and the vast majority of coaches believe that such assessment is necessary. When selecting skaters, scientific assessment of their potential is an important part of realizing the development of outstanding athletes. Coordination and body shape were found to be key factors in assessing the athleticism of skaters. This finding provides coaches with a clear direction in the selection process, allowing them to identify and develop potential athletes more systematically. The time required to assess athletic talent varied depending on the coaches' perspective, but most coaches viewed the process as long-term and gradual.

Keywords: giftedness, talent, competition, forecasting, selection.

Введение. Проблема оценки спортивной одаренности и таланта – это ключ к определению успеха или неудачи соревновательного спорта, а также важный показатель раскрытия потенциала молодых спортсменов. Благодаря научному подходу к оценке спортивной одаренности и таланта современный спорт может обеспечить богатый резерв молодежи, повышая тем самым общий уровень соревнований [4]. Китайский исследователь Yu Zhusheng определяет научный отбор как «процесс отбора талантов с превосходными врожденными задатками и подходящих для определенного вида спорта с раннего возраста, их систематического выращивания и постоянного наблюдения за процессом их развития» [6].

Поэтому выявление наиболее одаренных и талантливых детей на этапе начального отбора в фигурном катании является довольно актуальной проблемой. Однако среди специалистов нет единой точки зрения на возможности поиска одаренных и талантливых спортсменов в фигурном катании в Китайской Народной Республике.

Цели исследования – выявить специфику отношения китайских тренеров к проблеме спортивной одаренности и таланта в фигурном катании детей 9–11 лет.

Методика и организация исследования. Методы исследования: контент-анализ литературных источников; анкетирование; интервью. Исследование проводи-

лось в период июль-октябрь, место Китай, спортивная школа провинции Цзилинь. В анкетировании приняли участие 35 специалистов различного возраста, образования и спортивной квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Устойчивое развитие фигурного катания обеспечивается научным отбором и прогнозированием спортивных результатов. В данном аспекте особенно важен отбор одаренных и талантливых спортсменов, что объясняется возрастающей конкурентной средой, усиливающимся соперничеством, возрастанием физических нагрузок.

Анкетный опрос тренеров по фигурному катанию в КНР позволил выявить наиболее значимые факторы, используемые при оценке спортивной одаренности и таланта в фигурном катании на этапе отбора детей 9–11 лет. Представим интерпретацию наиболее значимых показателей.

Китайских тренеров по фигурному катанию можно разделить на пять возрастных категорий: молодые тренеры (до 30 лет), тренеры среднего возраста (30–45 лет), зрелые тренеры (46–50 лет), старшие тренеры (51–60 лет) и пожилые тренеры (старше 60 лет). Согласно результатам опроса действующих тренеров по фигурному катанию в Китае (рис. 1). Возрастная структура китайских тренеров по фигурному катанию характеризуется тем, что большинство из них моложе 45 лет (85,71%). Это довольно значимый показатель, свидетельствующий о присутствии в спорте высших достижений довольно молодых и перспективных специалистов.

Среди 35 тренеров есть 13 национальных тренеров, 13 тренеров 1-го уровня и 9 тренеров 2-го уровня. Кроме того, 34 из 35 тренеров получили высшее образование (рис. 2), что свидетельствует о том, что большинство специалистов имеют определенную теоретическую базу спортивной подготовки, и их приход в тренерскую команду китайского фигурного катания придал ей новую жизненную силу. Эта тенденция омоложения будет иметь большое преимущество в профессиональном развитии тренеров и создании условий для отбора талантливой команды.

Стаж тренерской деятельности – ключевой показатель для оценки опыта работы, служащий отражением квалификации и условий их карьерного роста. Согласно результатам исследования (см. таблицу), среди 35 тренеров, принявших участие в опросе, тренеры с тренерским стажем более 15 лет составили 25,71% от общего числа тренеров, а тренеры со стажем менее 15 лет – 74,29% от общего числа тренеров. Тренеры по фигурному катанию в Китае также характеризуются общей молодостью с точки зрения стажа тренерской работы. Как вид спорта, требующий высокого профессионального уровня, фигурное катание должно уделять внимание тренерским способностям тренеров, делая акцент на их многолетнем тренерском опыте. Поэтому необходимо

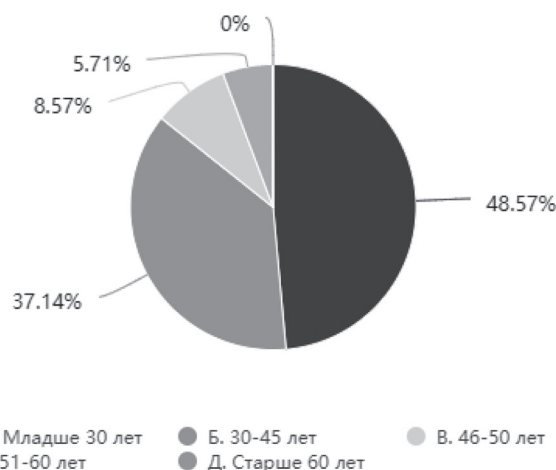


Рис. 1. Возрастная градация тренеров

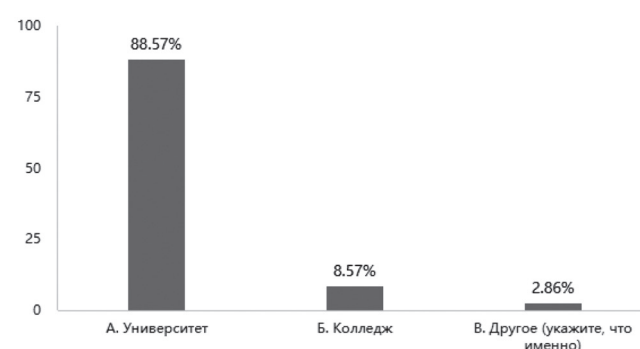


Рис. 2. Уровень образования тренеров

обновить тренерскую команду, чтобы она соответствовала как навыкам, так и способностям преподавателя, и сосредоточиться на структуре тренерского состава и тренерских способностях – это важная часть развития тренеров по фигурному катанию в Китае.

Оценка одаренности таланта – это сложный процесс, который должен быть всесторонне рассмотрен с разных сторон, чтобы обеспечить научный и всеобъемлющий характер процесса отбора [3]. В этом процессе такие факторы, как физические качества, специальные навыки, форма тела и генетика, должны рассматриваться всесторонне и систематически [1]. По данным опроса тренеров по фигурному катанию, 35 тренеров согласились с тем, что оценка спортивной одаренности и таланта (потенциала) имеет важное значение в процессе, проводимом на начальном этапе отбора. Этому отдают предпочтение 71,43% опрошенных. При этом тренеры сообщили, что часто используют оценку спортивной одаренности и таланта в своей работе. Однако 22,86% считают данную оценку необходимым, но редко используют в своей работе, а 5,71% считают необходимым, но вообще не используют. Эти данные свидетельствуют о том, что оценка спортивной одаренности и таланта

Возраст тренеров и стаж практической деятельности

Возраст	Количество человек (%)	Стаж работы	Количество человек (%)
Менее 30 лет	17 (48,57%)	Менее 5 лет	5 (14,29%)
30-45 лет	13 (37,14%)	5-10 лет	12 (34,29%)
46-50 лет	3 (8,57%)	11-15 лет	9 (25,71%)
51-60 лет	2 (5,71%)	16-20 лет	2 (5,71%)
Старше 60 лет	0 (0%)	Более 20 лет	7 (20%)

получила широкое признание в процессе отбора детей и занимает важное место в практическом применении.

Респондентам был задан вопрос: «Существуют ли ранние признаки спортивного таланта (одаренности)?». Большинство опрошенных (97,14%) согласились с тем, что такие признаки существуют. При этом тренеры полагают, что координация движений и форма тела являются ключевыми факторами при оценке атлетизма у фигуристов, что согласуется с ранее проведенными научными исследованиями [2, 5].

Как выявить талант и одаренность и сколько для этого требуется времени? Временной фактор выступает важным компонентом в определении этих показателей. Что касается времени, необходимого для оценки одаренности и таланта, то 40% тренеров считают, что оценка атлетизма как одного из факторов одаренности спортсменов занимает несколько месяцев, 45,71% полагают, что этот процесс обычно занимает год, а 14,29% считают, что комплексная оценка атлетизма спортсмена может занять два-три года. Безусловно, весьма весомые показатели, которые необходимо учитывать в работе тренера с детьми 9–11 лет.

В работе с одаренными и талантливыми детьми важен педагогический процесс, направленный на поддержание, сохранение и сопровождение таких спортсменов в течение определенного времени. Поэтому резонно возникает вопрос, а следует ли доводить информацию детям об их определенных преимуществах в сравнении с другими занимающимися. Результаты анкетирования свидетельствуют, что 94,29% тренеров указывают, что необходимо информировать спортсменов об их талантах, из них 42,86% отмечают, что процесс информирования должен быть постепенным.

В то же время 65,71% тренеров считают, что специальные условия должны создаваться, но постепенно и, что слишком раннее создание превосходных условий для спортсменов не способствует их физическому, умственному и волевому развитию. Более того, 28,57% тренеров отметили то, что не нужно создавать особые условия, но необходимо делать их отличными от других спортсменов. Очень небольшое количество опрошенных (5,71%) считают, что специальные условия должны быть созданы сразу.

Кроме того, решающее значение для развития спортсменов имеет семейная обстановка. В этом вопросе (следует ли уделять особое внимание родителям одаренных спортсменов) анкетлируемые не выразили сколь-нибудь значимых суждений. Так, 51,43% тренеров считают, что необходимо уделять внимание родителям спортсменов, в то время как 48,57% тренеров относятся к этому нейтрально. Наконец, 94,29% тренеров сформировали и использовали специализированные стратегии при работе с одаренными спортсменами. Эти результаты показывают, что тренеры не только обращают внимание на физические качества и технические способности спортсменов в процессе отбора, но и уделяют внимание влиянию психологических и социальных факторов, тем самым обеспечивая научное руководство для общего развития спортсменов.

Выводы. Оценка спортивной одаренности и таланта широко признана в процессе отбора в фигурном катании, и подавляющее большинство тренеров считают,

что такая оценка необходима. При отборе фигуристов научная оценка их потенциала является важной частью реализации развития выдающихся спортсменов. Было установлено, что координация и форма тела являются ключевыми факторами при оценке атлетизма фигуристов. Этот вывод дает тренерам четкое направление в процессе отбора, позволяя им выявлять и развивать потенциальных спортсменов более систематично.

Время, необходимое для оценки атлетического таланта, варьировалось в зависимости от точки зрения тренеров, но большинство тренеров рассматривали этот процесс как долгосрочный и постепенный. Тренеры должны выделить достаточно времени и терпения на отбор и развитие спортсменов, чтобы обеспечить точность и обоснованность оценки. При общении с талантливыми спортсменами тренеры, в целом, согласились с тем, что им следует постепенно информировать спортсменов об их талантах и создавать подходящие условия для тренировок. Кроме того, внимание тренеров к семейному окружению подчеркнуло важность внешней поддержки в процессе роста спортсменов.

Литература

1. Абсаямова И.В. Морфологические показатели фигуристок 6-8 лет / И.В. Абсаямова, Е.Б. Савостьянова, М.А. Шаронова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4(30). – С. 39-50. – EDN RQMQL.
2. Кармирокдиян Д.С. Особенности развития координации и смелости у юных фигуристов / Д.С. Кармирокдиян // Кинезиологические практики в образовании и психотерапии: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–26 декабря 2021 года. – Ростов-на-Дону – Таганрог: Южный федеральный университет, 2022. – С. 83-87. – EDN BMGSCT.
3. Юй Ц. Информационная надежность показателей для отбора баскетболистов китайской университетской мужской баскетбольной лиги (CUBA) / Ц. Юй, В. С. Макеева, С.В. Чернов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 6. – С. 99-101. – EDN KLDREV.

References

1. Absalyamova I.V., Savostyanova E.B., Sharonova M.A. Morphological indicators of 6-8 year old figure skaters [Morphological indicators of 6-8 year old figure skaters]. *Fizicheskoye vospitaniye i sportivnaya trenirovka*. 2019. No. 4(30). pp. 39-50. – EDN RQMQL.
2. Karmirkodiyani D.S. Osobennosti razvitiya koordinatsii i smelosti u yunyh figuristov [Features of the development of coordination and courage in young figure skaters]. *Kineziologicheskiye praktiki v obrazovanii i psikhoterapii* [Kinesiological practices in education and psychotherapy]. Proceedings of the V All-Russian scientific-practical conference, Rostov-on-Don, December 25-26, 2021. Rostov-on-Don-Taganrog: Yuzhnyy federalnyy universitet publ., 2022. pp. 83-87. – EDN BMGSCT.
3. Yu Ju, Makeeva V.S., Chernov S.V. Informatsionnaya nadezhnost pokazateley dlya otbora basketbolistov kitayskoy universitetskoy muzhskoy basketbolnoy ligi (CUBA) [Information reliability of indicators for the selection of basketball players in the Chinese university men's basketball league (CUBA)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2024. No. 6. pp. 99-101. – EDN KLDREV.
4. Shen Xunzhang Innovative Development of Athlete Selection and Program Selection Indicator Pools. *China Sports Coach*. 2021. No. 29 (01). pp. 42-46+50.
5. Tao Xia, Wang Shiyu, Tang Changfa Analysis of body morphology and age characteristics of excellent athletes in winter programs in China. *Journal of Wuhan Sports University*. 2023. No. 57(07). pp. 87-94.
6. Yu Zhusheng, Shen Xunzhang, Zhu Xuelei Scientific selection of athletes. – 2006: Shanghai University of Chinese Medicine Press, Shanghai.

✉ Информация для связи с автором: yu_haotong@mail.ru

Поступила в редакцию 11.12.2024 г.



Физическое воспитание учащейся молодежи



ФОРСАЙТЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

УДК/UDC 796.012.1

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Минникаева**

Северо-Западный институт управления РАНХиГС, Санкт-Петербург

Цель исследования – обосновать технологии и форматы прогнозирования процесса здоровьесформирования в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Методика и организация исследования. Проведен анализ научной литературы по проблеме исследования. Источниковую базу составили публикации, размещенные на платформе elibrary.ru. В рамках научной работы использована методология форсайта, ориентированная на определение возможных вариантов прогнозирования (форсайтов) будущего в области здоровьесформирования в физическом воспитании студентов СМГ.

Результаты исследования и выводы. Показано, что форсайтами здоровьесформирования области физического воспитания в рамках оптимизации физического состояния студентов СМГ являются: цифровая среда, управление собственной образовательной траекторией; осознанность, концентрация внимания к движениям и ощущениям, социально-ориентированная направленность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Главным фактором, обуславливающим эффективность процесса здоровьесформирования, является гибкость и адаптивность образовательной среды, которая учитывает потребности и интересы, возможности и ограничения студентов СМГ.

Ключевые слова: форсайты, здоровьесформирование, студенты специальной медицинской группы, физическое воспитание.

FORESIGHTS OF HEALTH FORMATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

PhD, Associate Professor **N.V. Minnikayeva**

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

Abstract

Objective of the study was to substantiate the technologies and formats for predicting the process of health formation in physical education of students of the special medical group.

Methods and structure of the study. An analysis of scientific literature on the research problem was conducted. The source base consisted of publications posted on the elibrary.ru platform. Within the framework of the scientific work, the foresight methodology was used, aimed at identifying possible options for forecasting (foresights) of the future in the field of health formation in physical education of SMG students.

Results and conclusions. It is shown that the health formation foresights in the field of physical education within the framework of optimizing the physical condition of SMG students are: digital environment, management of one's own educational trajectory; awareness, concentration of attention to movements and sensations, socially-oriented focus of physical education, sports and health activities. The main factor determining the effectiveness of the health formation process is the flexibility and adaptability of the educational environment, which takes into account the needs and interests, capabilities and limitations of SMG students.

Keywords: foresights, health formation, students of a special medical group, physical education.

Введение. Студенческая молодежь является «золотым фондом нации», именно она будет в недалеком будущем обеспечивать социально-экономическое процветание страны. Подготовка специалиста в вузе должна способствовать становлению крепкой, физически, психически и духовно здоровой личности. Вместе с тем, по разным причинам, в настоящее время в вузах страны обучаются от 14–20% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ). Слабое здоровье препятствует освоению образовательной программы в полной мере, так как длительные пропуски по болезни негативно влияют и на успеваемость по дисциплинам и мотивацию к обучению в целом. Дисциплины блока «Физическая культура» призваны решать задачи по трем основным направлениям (образование, воспитание и оздоровле-

ние) и если здоровые студенты в большей степени двигаются по первым двум, то для студентов с ОВЗ больше подходит третье. Для занятий по физической культуре студенты с ОВЗ зачисляются в специальную медицинскую группу (СМГ), где здоровьесформирование становится актуальным педагогическим процессом изменения состояния средствами физического воспитания.

Цель исследования – обосновать технологии и форматы прогнозирования процесса здоровьесформирования в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Методика и организация исследования. Проведен анализ научной литературы по проблеме исследования. Источниковую базу составили публикации, размещенные на платформе elibrary.ru. В рамках научной работы

использована методология форсайта, ориентированная на определение возможных вариантов прогнозирования (форсайтов) будущего в области здоровьесформирования в физическом воспитании студентов СМГ.

Результаты исследования и их обсуждение. Организационно-методическое сопровождение занятий со студентами СМГ обеспечивается теорией и практикой оздоровительной тренировки, которая имеет научное обоснование и подтверждается многолетней эффективной практикой. Вместе с тем, длительное время физическое воспитание студентов СМГ осуществлялось в традиционной образовательной парадигме, целью которой заключалась в передаче знаний, умений и навыков на основе педагогического воздействия: внушения и убеждений. Смена традиционной модели на личностно-ориентированную способствовала реформированию главных постулатов образовательной парадигмы и появлению новых: субъект-субъектные отношения, учет индивидуальных особенностей и потребностей, нацеленность на творческое взаимодействие и акцент на самостоятельность студентов [3-6].

В отношении физического воспитания студентов СМГ эта модальность рассматривается как возможность выстроить индивидуальную траекторию по восстановлению временно утраченных функций, приведение показателей здоровья к оптимальным значениям. Понятие формирования здоровья в этом случае рассматривается в рамках традиционной образовательной модели, где педагогический процесс направлен на укрепление и сохранение здоровья личности. Этим занимается здоровьесберегающая педагогика, ее цель – освоение обучающимися необходимыми умениями и навыками здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья [7].

В личностно-ориентированной образовательной модели наиболее приемлем термин «здоровьесформирование». Этот феномен впервые был обозначен членом-корреспондентом РАО В. К. Бальсевичем и объяснялся как направленное воздействие средствами оздоровительной и спортивной тренировки на повышение адаптационного ресурса жизнеспособности через физиологическую доминанту – реализацию заложенного генетического потенциала [1].

Продолжая научную мысль, рассматриваем дефиницию «здоровьесформирование студентов СМГ» как специально организованный педагогический процесс расширения адаптационных резервов организма на оптимально допустимый уровень здоровья, позитивно влияющий на его показатели: физический, психический и социальный. Педагогические стимулы в физическом воспитании студентов СМГ должны соответствовать мягким способам взаимодействия: сопровождению и поддержке. В этом направлении актуальными становятся положения, определяющие реализацию принципа самостоятельности и инициативности в физической активности, нашедшей воплощение в индивидуальном образовательном маршруте [2]. Он позволяет простроить личную траекторию здоровьесформирования гармонично ритму онтогенеза моторики, состоянию функций и систем организма, особенностям физической подготовленности и психоэмоциональной и когнитивной сферы. Однако в настоящее время продвижение по шкале оптимизации показателей состояния здоровья осуществ-

ляется медленно из-за отсутствия стратегии перехода из настоящего в желаемое будущее. В контексте решения данной проблемы инновационным инструментом моделирования процесса здоровьесформирования выступает форсайт, позволяющий выстраивать образ человека будущего, обладающего качествами физически совершенного индивида.

В области физического воспитания и, в частности, здоровьесформирования, форсайт нужен для понимания того, что мешает развиваться этому феномену; оценки возможностей разных способов и путей достижения желаемых результатов, а также прогнозирования развития на перспективу. Представляем форсайты здоровьесформирования области физического воспитания в рамках оптимизации физического состояния студентов СМГ, повышения пределов восприятия и обработки информации, воспитания личностных качеств, групповой интеграции и социализация личности:

- интернет и цифровые технологии;
- управление собственной образовательной траекторией;
- осознанность, концентрация внимания к движениям и ощущениям;
- социально-ориентированная направленность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Карта фронтиров будущего (постепенное движение)

Главным фактором, обуславливающим эффективность процесса здоровьесформирования, является гибкость и адаптивность образовательной среды, которая учитывает потребности и интересы, возможности и ограничения студентов СМГ. В области физического воспитания ее основными элементами становятся:

Технологическая инфраструктура – доступ к образовательным онлайн ресурсам и сервисам.

Образовательные ресурсы и контент – учебные материалы, такие как электронные учебники, видеоролики и интерактивные задания. Здесь актуальными становятся интернет-сообщества, объединенные интересом улучшения здоровья.

Системы управления обучением – автоматизация от планирования учебного процесса до оценки знаний обучающихся.

Управление собственной образовательной траекторией подразумевает восстановление оптимального уровня здоровья обучающихся с помощью инструментов цифровизации образования: мобильных приложений, учебно-методических пособий в виде сайтов и т.д. В исследовании автора по выявлению интереса студентов СМГ к использованию цифровых технологий показано, что большинство студентов (76%) используют во время занятий двигательной активностью мобильные приложения, социальные сети, видеохостинги и т.д. [6].



Постепенно реализация фронтиров будущего представлена на рисунке

Мобильные приложения находят применение чаще всего для организации самостоятельных оздоровительных тренировок (67% студентов). Такое здоровьесформирующее поведение развивает осознанность на основе внимания к движениям и ощущениям, и на заключительном этапе влияет на становление мотивационно-ценностных ориентаций студентов СМГ, способствующих успешной социализации, а также саморазвития и самореализации в обществе.

Выводы. Студенческая молодежь является стратегическим потенциалом развития страны, вместе с тем вызывает опасение снижения уровня здоровья, что может негативно сказываться на социально-экономическом и геополитическом положении государства. Физическое воспитание в вузе является амбассадором по направлению оздоровления студентов с отклонениями в состоянии здоровья, так, для занятий они зачисляются в специальную медицинскую группу, где создаются все условия для восстановления временно утраченных функций. В исследовании определены форсайты здоровьесформирования в области физического воспитания: цифровая среда, возможности управления образовательной траекторией, осознанность и социальная вовлеченность. Представленные форсайты могут стать своего рода картой для реализации в будущем на основе их этапного освоения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
2. Голикова Е.М. Педагогическая концепция социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Е.М. Голикова; ФГБОУ ВО Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2019. – 40 с.
3. Лубышева Л.И. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания: монография / Л.И. Лубышева, И. В. Манжелей, А.И. Загrevская и др.; под редакцией Л.И. Лубышевой. – Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 215 с.
4. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017 – 200 с.
5. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: монография / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов // Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – 191 с.
6. Минникаева Н.В. Исследование интереса к использованию цифровых технологий во время двигательной активности студентов специальной медицинской групп / Н.В. Минникаева // сб. мат-лов научного симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича «Инновационный ресурс спортивной науки: кинезиологические, спортизированные и цифровые технологии» 27 мая 2024 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2024 – С. 73-78.
7. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. I: монография / В.И. Столяров. – Москва: Русайнс, 2017. – 158 с.

References

1. Balsevich V.K., Natalov G.G., Chernyshenko Yu.K. Konversiya osnovnykh polozheniy sportivnoy trenirovki v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Conversion of the main provisions of sports training in the process of physical education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1997. No. 6. pp. 15-25.
2. Golikova E.M. Pedagogicheskaya kontseptsiya sotsialnogo razvitiya studentov v sisteme adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya [Pedagogical concept of social development of students in the system of adaptive physical education]. Doct. diss. abstract (Hab.). FGBOU VO Moskovskiy pedagogicheskiy gosudarstvennyy universitet, publ. Moscow, 2019. 40 p.
3. Lubysheva L.I., Manzheley I.V., Zagrevskaya A.I. et al. Kontseptualizatsiya sportivnoy kultury: metodologiya i tekhnologii sportizatsii fizicheskogo vospitaniya [Conceptualization of sports culture: methodology and technologies of sportization of physical education]. Monograph. L.I. Lubysheva [ed.]. Moscow: «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta» publ., 2023. 215 p.
4. Lubysheva L.I., Zagrevskaya A.I., Peredelskiy A.A., Manzheley I.V. et al. Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike [Sportization in the system of physical education: from a scientific idea to innovative practice]. Monograph. Moscow: «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta» publ., 2017. 200 p.
5. Manzheley I.V., Potapov V.N. Subyekty i sreda fizicheskogo vospitaniya i sporta [Subjects and environment of physical education and sports]. Monograph. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta publ., 2010. 191 p.
6. Minnikaeva N.V. Issledovaniye interesa k ispolzovaniyu tsifrovyykh tekhnologiy vo vremya dvigatel'noy aktivnosti studentov spetsialnoy meditsinskoy grupp [Study of interest in the use of digital technologies during physical activity of students of special medical groups]. «Innovatsionnyy resurs sportivnoy nauki: kineziologicheskiye, sportizirovannyye i tsifrovyye tekhnologii» [«Innovative resource of sports science: kinesiological, sportized and digital technologies»]. Proceedings of the scientific symposium dedicated to the memory of V.K. Balsevich, May 27, 2024. Moscow: RUS «GTSOLIFK» publ., 2024. pp. 73-78.
7. Stolyarov V.I. Innovatsionnyye napravleniya, formy i metody fizkulturno-sportivnoy raboty s naseleniyem (otechestvennyy i zarubezhnyy opyt) [Innovative directions, forms and methods of physical education and sports work with the population (domestic and foreign experience)]. Monograph. Part I. Moscow: Ru-sayns publ., 2017. 158 p.

✉ **Информация для связи с автором:** minnikaeva@yandex.ru

Поступила в редакцию 12.02.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

ШУМСКАЯ О.О. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / О.О. ШУМСКАЯ, Е.П. ШАРИНА. – ВЛАДИВОСТОК: МГУ ИМ. АДМ. Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО, 2023. – 83 С. – ISBN 978-5-8343-1228-4.

Содержит новые подходы к физической подготовке и ее научные основы. Подробно рассмотрена физиология формирования и развития физических качеств и способностей. Приведены комплексы упражнений для развития мышечных структур и физических качеств. Предназначено для учащихся высших учебных заведений. Будет полезно всем интересующимся проблемами физической подготовки и укрепления здоровья.



ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

УДК/UDC 378.172:37.037

Доктор педагогических наук, доцент **Н.В. Пешкова**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Пешков**¹

¹Сургутский государственный университет, Сургут

Цель исследования – выявить специфику двигательного опыта студентов из Республики Индия для учета в процессе проектирования содержания учебного материала дисциплин блока по физической культуре и спорту.

Методика и организация исследования. Научная работа проведена на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. В опросе и тестировании физической подготовленности приняли участие студенты-первокурсники, обучающиеся на направлении подготовки «Лечебное дело». Опрос – студенты из Республики Индия: 11 девушек и 20 юношей в возрасте от 17 до 22 лет; тестирование физической подготовленности: Группа 1 – студенты из Индии, Группа 2 – обучающиеся из России.

Результаты исследования и выводы. Проведенное исследование доказало необходимость более тщательного «входного» контроля состояния здоровья, уровня физической подготовленности и освоения техники движений иностранных студентов как в различных видах спорта, так и упражнениях, традиционно используемых для оценки развития физических качеств. Это позволит своевременно вносить коррективы в содержание процесса физического воспитания и повысит его эффективность для конкретной категории обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, иностранные студенты, особенности адаптации, двигательный опыт.

FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN STUDENTS AT A RUSSIAN UNIVERSITY

Dr. Hab., Associate Professor **N.V. Peshkova**¹

PhD, Associate Professor **A.A. Peshkov**¹

¹Surgut State University, Surgut

Abstract

Objective of the study was to identify the specifics of the motor experience of students from the Republic of India for consideration in the process of designing the content of educational material for the disciplines of the block on physical education and sports.

Methods and structure of the study. The research was conducted at the Department of Physical Education of Surgut State University. First-year students studying in the direction of training «General Medicine» took part in the survey and testing of physical fitness. Survey – students from the Republic of India: 11 girls and 20 boys aged 17 to 22 years; testing of physical fitness: Group 1 - students from India, Group 2 - students from Russia.

Results and conclusions. The conducted research has proved the necessity of more thorough «input» control of health condition, level of physical fitness and mastering of movement techniques of foreign students both in various sports and exercises traditionally used to assess the development of physical qualities. This will allow timely adjustments to the content of the physical education process and will increase its effectiveness for a specific category of students.

Keywords: physical education, foreign students, adaptation features, motor experience.

Введение. В мире интенсивно развиваются межгосударственные образовательные контакты, увеличивается количество молодых людей, желающих получить образование за пределами своей страны. Данная тенденция актуальна и для России, в различных вузах которой обучаются иностранные студенты из различных государств [2].

Пристальное внимание начинает уделяться проблеме создания благоприятной образовательной и социокультурной среды для данной категории обучающихся. Обозначенный вопрос актуален и при организации физического воспитания в вузах, поскольку с одной стороны, адаптация организма студентов к непривычным для них климато-географическим условиям может негативным образом отражаться на состоянии здоровья, переносимости физической нагрузки, с другой – двигательный опыт, с которым приезжают молодые люди, может значительно отличаться от аналогичного у российских студентов.

В связи с этим возрастает необходимость проведения исследований по данной проблематике и корректировке программного материала по физической культуре с учетом физических и психологических особенностей иностранных студентов, их двигательного опыта [1].

Методика и организация исследования. Научная работа проведена на кафедре физической культуры

Сургутского государственного университета. В опросе и тестировании физической подготовленности приняли участие студенты-первокурсники, обучающиеся на направлении подготовки «Лечебное дело». Опрос – студенты из Республики Индия: 11 девушек и 20 юношей в возрасте от 17 до 22 лет; тестирование физической подготовленности: Группа 1 – студенты из Индии, Группа 2 – обучающиеся из России.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов опроса студентов показал, что наиболее сложными проблемами, с которыми столкнулись обучающиеся в процессе адаптации в первые месяцы пребывания в Сургуте, были языковой барьер – 87,1% респондентов и отсутствие привычных продуктов питания – 83,9%, также 48,4% опрошенных отметили вариант ответа «низкая температура воздуха».

У большинства студентов (61,3%) в школе занятия по физической культуре были обязательными, в то время как у 25,8% они велись только в младшей, либо в средней школе, 12,9% обозначили, что учебных занятий по физической культуре у них в школьной программе не было. В рамках обязательных занятий будущие студенты занимались два-три раза в неделю такими видами спорта как: футбол, волейбол, баскетбол, классическая борьба, атлетическая гимнастика, бадминтон, крикет и др.

Сравнительный анализ физической подготовленности иностранных и российских студентов-медиков

Наименование теста	Девушки (M±m)		Юноши (M±m)	
	Группа 1 n=9 чел.	Группа 2 n=10 чел.	Группа 1 n=16 чел.	Группа 2 n=14 чел.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32,7±1,8	34,3±2,2	31,2±1,8	39,1±2,4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	7,8±2,6	13,2±1,9	12,0±1,8	8,7±2,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166,5 ±2,7	177,5±4,2	189,3±7,4	216,1±6,9

Большинство опрошенных респондентов – 80,6% отметили, что не испытывают трудности в освоении программного материала по физической культуре в университете. При этом анализ физической подготовленности обучающихся показал достаточно большое отставание от показателей, которые были продемонстрированы российскими студентами в тестах «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине» (см. таблицу).

В то же время необходимо отметить, что в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» юноши из Республики Индия показали результаты значительно лучше, чем студенты из России. Достаточно низкие показатели в прыжке в длину с места можно объяснить тем, что с одной стороны, иностранные студенты не владеют техникой выполнения данного упражнения, поскольку они его ранее не выполняли в своей стране, с другой – низким уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Следует обозначить, что на фоне некоторого отставания студентов-иностранцев по уровню физической подготовленности от российских обучающихся, многие из них проявляют высокую заинтересованность в занятиях по физической культуре. В качестве пожеланий по улучшению процесса физического воспитания в университете индийцы отметили: увеличение продолжительности и количества учебных занятий в неделю (Программа в СурГУ предполагает 2 занятия по 80 минут); подгрупповое проведение; введение в содержание Программы популярных видов спорта в Индии: крикета, бадминтона, хоккея на траве.

Выводы. Проведенное исследование доказало необходимость более тщательного «входного» контроля состояния здоровья, уровня физической подготовленности и освоения техники движений иностранных студентов

как в различных видах спорта, так и упражнениях, традиционно используемых для оценки развития физических качеств. Это позволит не только своевременно вносить коррективы в содержание процесса физического воспитания, что повысит его эффективность для конкретной категории обучающихся, но и способствовать созданию условий, при которых процесс адаптации к стрессогенным факторам природной и социальной среды будет проходить без срывов и угроз для состояния здоровья студентов, их умственной и физической работоспособности.

Литература

1. Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я. Виленский, Н.В. Пешкова // Культура физическая и здоровье. – 2006. – №2. – С. 20–24.
2. Громова Е.С. Использование физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов (на примере дальневосточного федерального университета) / Е.С. Громова, О.В. Шакирова, Е.О. Бородин, Н.В. Козьявина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 82–87.

References

1. Vilenskiy M.Ya., Peshkova N.V. Postroyeniye protsessa fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove lichnostno-razvivayushchego podkhoda [Construction of the process of physical education of students based on the personality-developmental approach]. Kultura fizicheskaya i zdorovye. 2006. No. 2. pp. 20–24.
2. Gromova E.S., Shakirova O.V., Borodina E.O., Koz'yavina N.V. Ispolzovaniye fizicheskogo vospitaniya dlya uskoreniya adaptatsii inostrannykh studentov (na primere dalnevostochnogo federalnogo universiteta) [Using physical education to accelerate the adaptation of foreign students (using the example of the Far Eastern Federal University)]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2022. No. 3 (205). pp. 82–87.

✉ **Информация для связи с автором:** peshkova_ffk@mail.ru

Поступила в редакцию 12.02.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

СМЕЛКОВА Е.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ / Е.В. СМЕЛКОВА, Г.Г. ШАЛАМОВА. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2024. – 100 С. – ISBN 978-5-507-48401-0.

Учебное пособие содержит теоретические сведения по дисциплине «Физическая культура» и комплексы физических упражнений для различных мышечных групп.



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

УДК/UDC 378.172:796.012.1

С.В. Корнев

Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск

Цель исследования – проанализировать и сравнить нормативные показатели по физической подготовке студентов ПетрГУ в различное время обучения.

Методика и организация исследования. Основным методом исследования был анализ архивных материалов ПГУ 90-х годов. Для анализа были взяты: протоколы соревнований, журналы учета учебной работы по физическому воспитанию, итоги командных спортивно-массовых мероприятий, положения и регламенты, проводимых вузом Спартакиад.

Результаты исследования и выводы. Результаты исследования показали, что если по скорости и силе показатели примерно одинаковые, то по выносливости старшее поколение на порядок сильнее. Основные физические качества студентов 90-х годов и сегодняшнего поколения различаются в результате изменений в образе жизни, уровне активности. Несмотря на то, что современное поколение более осведомлено о здоровье, здоровом образе жизни, оно также сталкивается с новыми вызовами, такими как высокий уровень стресса и влияние технологий на физическую активность. Важно поддерживать физическую активность и здоровый образ жизни среди студентов, независимо от времени.

Ключевые слова: ПетрГУ, сравнительный анализ, физическая подготовка, ГТО, студенты.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS: PAST AND PRESENT

S.V. Kornev

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

Abstract

Objective of the study was to analyze and compare the standard indicators for physical fitness of PetrSU students at different times of study.

Methods and structure of the study. The main research method was the analysis of archival materials of PSU from the 90s. The following were taken for analysis: competition protocols, journals of accounting of educational work on physical education, results of team sports and mass events, provisions and regulations of Spartakiads held by the university.

Results and conclusions. The results of the study showed that while the indicators for speed and strength are approximately the same, the older generation is much stronger in terms of endurance. In our opinion, the main physical qualities of students of the 90s and today's generation differ as a result of changes in lifestyle and activity levels. Despite the fact that the modern generation is more aware of health and a healthy lifestyle, it also faces new challenges, such as high stress levels and the impact of technology on physical activity. It is important to maintain physical activity and a healthy lifestyle among students, regardless of time.

Keywords: PetrSU, comparative analysis, physical training, GTO, students.

Введение. В работе был проведен анализ учетных записей нормативов 25 студентов сельскохозяйственного факультета ПетрГУ 1992–93 учебного года и нормативы 25 студентов ПетрГУ, которые изъявили желание обучаться по программе военной подготовки офицеров и сержантов запаса в военном центре при ПетрГУ в 2024 году. Указанные выше 25 студентов учатся в настоящем на различных факультетах ПетрГУ и являются одними из самых спортивных и физически подготовленных молодых людей во всем вузе, кроме того, они нацелены и планомерно готовились к сдаче нормативов по физической подготовке указанных ниже. Сравнить студентов сельскохозяйственного факультета ПетрГУ 1992–1993 учебного года и студентов того же факультета настоящего времени, нам показалось некорректным, так как многие из последних могут просто не пробежать 3000 метров или не подтянуться.

Цель исследования – проанализировать и сравнить нормативные показатели по физической подготовке студентов ПетрГУ в различное время обучения.

Методика и организация исследования. Основным методом исследования был анализ архивных материалов ПГУ 90-х годов. Для анализа были взяты: протоколы соревнований, журналы учета учебной работы по физическому воспитанию, итоги командных спортивно-массовых мероприятий, положения и регламенты, проводимых вузом спартакиад.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сравнение основных физических качеств студентов 1990–1993 годов обучения и сегодняшнего поколения, на наш взгляд, может дать интересные результаты, учитывая прошедшие за это время изменения в образе жизни, технологиях и образовательных системах. В 90-х годах прошлого столетия физическая активность была более распространена, особенно среди студентов. Современные студенты часто менее активны, из-за увеличения времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами. Современные студенты часто испытывают высокий уровень стресса из-за учебной нагрузки, конкуренции, что также оказывает влияние на их физическое состояние.

Для объективной оценки и сравнения физической подготовленности разных поколений студентов, в данной работе был проведен анализ контрольных испытаний по следующим физическим качествам: выносливость, сила, быстрота. Для определения выносливости мы использовали тест бег на 3000 метров, для быстроты – бег на 100 метров, для измерения силовых качеств – подтягивания. Для оценки результатов испытаний мы воспользовались нормативами действующего в настоящее время комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ГТО) VII ступени, мужчины 18–19 лет: золотой знак – отлично, серебряный – хорошо, бронзовый – удовлетворительно (табл. 1).

Действующие испытания по физической подготовке довольно щадящие, например, временной диапазон по оценке бега на 3000 метров между золотым знаком и бронзовым составляет 3 минуты, а в беге на 100 метров – 1,6 секунды, что делает гораздо доступней получение бронзового знака ГТО (табл. 2).

Сравнивая нормативы по физической подготовке 90-х годов с нынешними нормами, необходимо отметить, что в прошлом веке получить золотой знак ГТО было гораздо труднее, а бронзового знака не было вообще.

Как видно в табл. 3, самая ощутимая разница в пользу 90-х годов в беге 3000 метров на золотой знак – 1 минута 50 секунд. Справедливости ради нужно отметить более строгие результаты в оценке подтягиваний в настоящем времени – на золото 15 раз, а в прошлом только 13 раз, но зато в 90-х годах снисходительно относились к участникам с собственным весом свыше 70 кг, для которых уменьшали норматив (табл. 2).

На оценку отлично у современных студентов показателей немного лучше (рис. 1), а на оценку хорошо – наоборот, студенты 90-х чуть быстрее своих оппонентов бегали стометровку.

Практически все студенты 90-х пробежали на оценку хорошо и отлично, кроме одного, а у современной молодежи 20% получили оценку неудовлетворительно.

В подтягивании современные студенты опередили старшее поколение – оценку отлично получили 36% (9 человек), тогда как у студентов 90-х только 8%, то есть два человека.

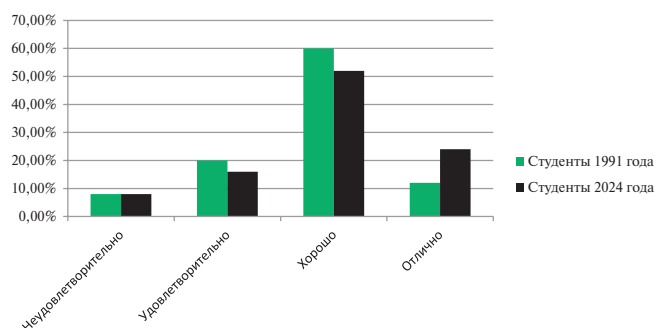


Рис. 1. Сравнительный анализ, быстрота, бег на 100 метров

Таблица 1. Оценка результатов физической подготовки в нашей работе

Вид испытаний	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Бег на 3000 м, мин	15,20	14,10	12,20
Бег на 100 м, с	14,8	14,1	13,2
Подтягивания (количество раз)	8	12	15

Таблица 2. Нормативы испытания ГТО для мужчин 19-28 лет, действующие в 1991 г.

Вид испытаний	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 3000 м, мин	11,00	10,30
Бег на 100 м, с	14,00	13,00
Подтягивания, собственный вес до 70 кг (количество раз)	9	13
Подтягивания, собственный вес больше 70 кг (количество раз)	7	11

Таблица 3. Испытания ГТО в беге на 3000 и 100 метров, 1991 и 2024 гг.

Вид испытаний	Серебряный знак		Золотой знак	
	1991 год	2024 год	1991 год	2024 год
Бег на 3000 м, мин	11,00	14,10	10,30	12,20
Бег на 100 м, с	14,00	14,1	13,00	13,2

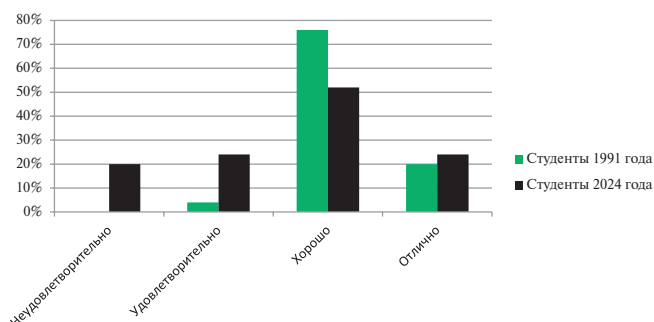


Рис. 2. Сравнительный анализ, выносливость, бег на 3000 метров

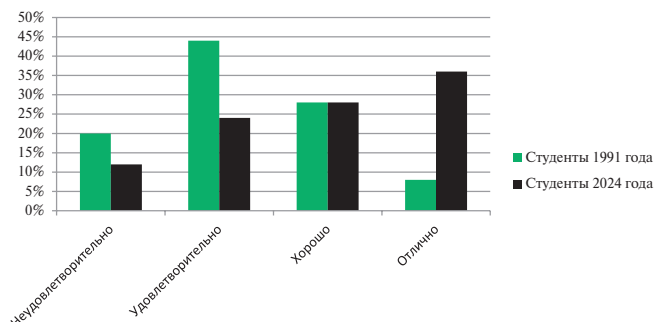


Рис. 3. Сравнительный анализ, сила, подтягивание

Выводы. В данной работе был проведен анализ, мониторинг и сравнение уровня развития основных физических качеств студентов сельскохозяйственного факультета ПетрГУ 1991–1992 учебного года с одними из лучших действующих студентов по спортивной подготовке различных факультетов ПетрГУ (студенты военной кафедры ПетрГУ), которые систематически готовились к сдаче нормативов по физической подготовке.

Результаты исследования показали, что если по скорости и силе показатели примерно одинаковые, то по выносливости старшее поколение на порядок сильнее. На наш взгляд, основные физические качества студентов 90-х годов и сегодняшнего поколения различаются в результате изменений в образе жизни, уровне активности. Несмотря на то, что современное поколение более осведомлено о здоровье, здоровом образе жизни, оно также сталкивается с новыми вызовами,

такими как высокий уровень стресса и влияние технологий на физическую активность. Важно поддерживать физическую активность и здоровый образ жизни среди студентов, независимо от времени.

Использованная литература

1. Кремнева В.Н. Анализ уровня физического развития первокурсников петрозаводского государственного университета в до- и постпандемийные периоды / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных. [Электронный ресурс] // URL: <https://drive.google.com/file/d/1zCYROucV2wEbBapyRemiY87CFpsz-HW-/view?usp=sharing>
2. Неповинных Л.А. Уровень готовности студентов военной кафедры Петрозаводского государственного университета к сдаче норм ГТО / Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – Новосибирск, – 2019. – № 9-2. – С. 55-60.

References

1. Kremneva V.N., Nepovinnikh L.A. Analiz urovnya fizicheskogo razvitiya pervokursnikov petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta v do- i postpandemiynnye periody [Analysis of the level of physical development of first-year students of Petrozavodsk State University in pre- and post-pandemic periods]. [Electronic resource]. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1zCYROucV2wEbBapyRemiY87CFpsz-HW-/view?usp=sharing>
2. Nepovinnikh L.A., Solodovnik Ye.M. Uroven' gotovnosti studentov voyennoy kafedry Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta k sdache norm GTO [Level of readiness of students of the military department of Petrozavodsk State University to pass the GTO standards]. Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i yestestvennykh nauk. Novosibirsk. 2019. No. 9-2. pp. 55-60.

✉ Информация для связи с автором: solodovnikem@gmail.com

Поступила в редакцию 20.01.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ «МИОФАСЦИАЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ» Т. МАЙЕРСА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

УДК/UDC 615.825:376.4

Кандидат педагогических наук **А.Е. Савельева**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **С.А. Дробышева**¹

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая диплегия, адаптивное физическое воспитание, школьники, «миофасциальные меридианы».

Введение. При спастической диплегии возникает ретракция соединительно-тканых структур опорно-двигательного аппарата. Снижение степени проявлений спастичности данных структур является важным компонентом занятий по адаптивному физическому воспитанию занимающихся с ДЦП [1].

Цель исследования – разработать методику занятий, направленную на расслабление мышц нижних конечностей и таза и повышение амплитуды движений в суставах занимающихся со спастической диплегией и обосновать ее эффективность.

Методика и организация исследования. Занятия проводились с февраля 2024 по январь 2025 г. 3 раза в неделю по 60 минут на базе центра «Без границ» г. Волгограда. В тренировках участвовали 18 мальчиков 12-13 лет (по 9 человек в ЭГ и КГ) со спастической диплегией. С целью оценки показателей спастичности мышц и амплитуды движений в суставах нижних конечностей применялись: модифицированная шкала Ашфорт и метод гониометрии. Достоверность полученных данных оценивалась с помощью t-критерия Вилкоксона. Разработана методика занятий, включающая средства, подбор которых основывался на концепции «миофасциальных меридианов» Т. Майерса (на работе с глубокой фронтальной линией).

На занятиях применялись упражнения: в положении лежа на спине – брюшное дыхание, стретчинг мышц стопы и голени (ноги в укладках), лежа на животе, нога согнута в коленном суставе, бедро отведено и приподнято над полом – стретчинг мышц, приводящих бедро и подвздошно-поясничных мышц с применением пассивно-динамического метода, массаж мышц височно-ниж-

нечелюстного сустава, повороты головы в сочетании с удлиненным выдохом. Использовались методы строго-регламентированного упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе показатели ЭГ и КГ достоверно не имели отличий ($p > 0,05$). Отмечено, что амплитуда движений в суставах снижена, мышцы нижних конечностей являлись спастичными. В ЭГ увеличились показатели амплитуды движений в тазобедренном суставе: «Отведение» – на 37,44% ($p < 0,05$; нач. – $22,17 \pm 0,47$; конеч. – $30,47 \pm 0,45$), «Ротация наружу» – на 70,60% ($p < 0,05$; нач. – $22,48 \pm 1,11$; кон. – $38,35 \pm 0,51$). Показатель спастичности подвздошно-поясничной мышцы снизился на 22,25% ($p < 0,05$; нач. $3,73 \pm 0,32$; кон. – $2,90 \pm 0,25$), мышц, приводящих бедро – на 23,50% ($p < 0,05$; нач. $3,83 \pm 0,52$; кон. – $2,93 \pm 0,13$); в КГ последний показатель стал ниже на 23,38% ($p < 0,05$; нач. $3,72 \pm 0,20$; кон. – $2,85 \pm 0,27$).

Вывод. Применение методики занятий по адаптивному физическому воспитанию, основанной на использовании концепции «миофасциальных меридианов», включающей упражнения на растягивание и расслабление мышц глубокой фронтальной линии, выполняемых посредством методов строго-регламентированного упражнения, способствует повышению амплитуды движений в суставах, снижению спастичности мышц нижних конечностей и таза школьников со спастической диплегией.

Литература

1. Дробышева С.А. Методика занятий по адаптивному физическому воспитанию для дошкольников с гиперкинетической формой детского церебрального паралича / С.А. Дробышева, Е.В. Дивинская, А.Е. Дивинская, И.А. Чебышев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 12.

✉ Информация для связи с автором: divinanna@yandex.ru

Поступила в редакцию 31.01.2025 г.



ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

УДК/UDC 378.046.24:796.012.1

Кандидат педагогических наук, доцент **Д.В. Жернаков**³
Доктор педагогических наук, профессор **В.В. Пономарев**^{1, 2}
Аспирант **Р.С. Воробьев**³
А.П. Филкова³

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

²Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск

³Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, Железногорск, Красноярский край

Цель исследования – оценить физическую подготовленность студентов вуза в условиях дистанционного обучения на примере периода пандемии COVID-19.

Методика и организация исследования. С 2019 по 2022 гг. в период пандемии «Covid-2019» был проведен анализ динамики физической подготовленности студентов технического вуза г. Красноярск. Объем выборки составил 105 студентов технического вуза, из них 70 юношей и 35 девушек. **Результаты исследования и выводы.** Выявлены эффективные формы самостоятельных занятий физической активностью в условиях дистанционного обучения, а также ограничения жизнедеятельности, которые могут применяться и при других формах образовательной деятельности. Наряду с этим преподавателями организован мониторинг динамики показателей физического состояния, результаты которого используются для корректировки содержания программы учебных и внеучебных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, технический вуз, дистанционное обучение, двигательная активность, потребность в движении.

INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

PhD, Associate Professor **D.V. Zhernakov**³

Dr. Hab., Professor **V.V. Ponomarev**^{1,2}

Postgraduate student **R.S. Vorobyev**³

A.P. Filkova³

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk

²Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, Krasnoyarsk

³Siberian Fire and Rescue Academy of EMERCOM of Russia, Zheleznogorsk

Abstract

Objective of the study was to assess the physical fitness of university students in the context of distance learning using the COVID-19 pandemic as an example.

Methods and structure of the study. From 2019 to 2022, during the Covid-2019 pandemic, an analysis of the dynamics of physical fitness of students at a technical university in Krasnoyarsk was conducted. The sample size was 105 students at a technical university, including 70 boys and 35 girls.

Results and conclusions. Effective forms of independent physical activity in the context of distance learning have been identified, as well as limitations of life activity that can be applied in other forms of educational activity. Along with this, teachers have organized monitoring of the dynamics of physical condition indicators, the results of which are used to adjust the content of the program of educational and extracurricular classes in physical education.

Keywords: students, physical fitness, technical university, distance learning, physical activity, need for movement.

Введение. Прошедший эпидемиологический период заболеваний населения страны ковидом в 2020–2021 гг. сказывается на текущем состоянии здоровья людей. Постковидный синдром характеризуется снижением общей работоспособности и умственной деятельности, понижением порога иммунитета, сопутствующие заболевания, что актуализирует поиск и разработку форм физической активности для поддержания здоровья населения.

Цель исследования – оценить физическую подготовленность студентов вуза в условиях дистанционного обучения на примере периода пандемии COVID-19.

Методика и организация исследования. С 2019 по 2022 гг. в период пандемии «Covid-2019» был проведен анализ динамики физической подготовленности студентов технического вуза г. Красноярск. Объем выборки составил 105 студентов технического вуза, из них 70 юношей и 35 девушек.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной формой дистанционного обучения студентов, по мнению большинства респондентов (70%), являются лекционные теоретические занятия. Общеизвестно, что дисциплина «Физическая культура» в вузе является практико-ориентированной, поэтому в период ограничения жизнедеятельности было актуализировано самостоятельное выполнение комплексов упражнений студентами. Учебный материал был представлен в виде печатного материала или видео с элементами упражнений, выполняемых специалистами. Такая организация процесса физического воспитания студентов при дистанционном обучении не позволяет осуществлять полноценный педагогический контроль. Как показал опрос, большая часть студентов (70%) не способна заниматься систематической физической активностью в самостоятельном режиме, несмотря на то, что у них имеются условия для этого (70%).

Наряду с опросом проводился мониторинг показателей физической подготовленности обучающихся с использованием следующих тестов: бег на 100 м, бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки); поднимание туловища за минуту из положения лежа на спине, согнув ноги (девушки); наклон вперед из положения стоя (юноши, девушки); подтягивание на высокой перекладине (юноши) (см. таблицу).

Как показывают данные, представленные в таблице, по завершении годичного дистанционного обучения все показатели физической подготовленности студентов значительно снизились, что в целом сказалось на общей динамике двигательной активности, физической работоспособности и учебной деятельности студенческой молодежи.

Физическая подготовленность у юношей снизилась в среднем на 7,4% ($p < 0,05$), у девушек – на 6,7% ($p < 0,05$).

На рис. 1 представлена динамика снижения показателей физической подготовленности (ФП) у юношей.

Как показано на рис. 1, у юношей наибольшее снижение произошло в подтягивании и в беге на выносливость. Небольшой прирост наблюдается в прыжках в длину с места.

На рис. 2 представлена динамика снижения показателей физической подготовленности (ФП) у девушек.

Графические результаты показывают, что наибольшее снижение у девушек произошло в упражнении на поднимание туловища, далее в беге на выносливость. В прыжках в длину с места, как и у юношей, наблюдается прирост.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить эффективные формы самостоятельных занятий физической активностью в условиях дистанционного обучения, а также ограничения жизнедеятельности, которые могут применяться и при других формах

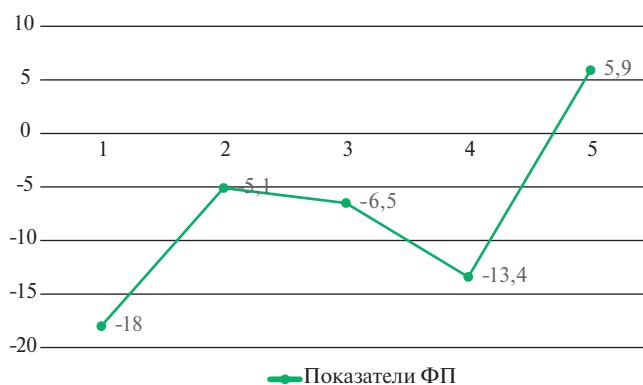


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности юношей по завершении пандемии «Covid», в %
Примечание: 1. подтягивание на в/п; 2. бег на 100 м; 3. наклон вперед из положения стоя; 4. бег на 3000 м; 5. прыжок в длину с места

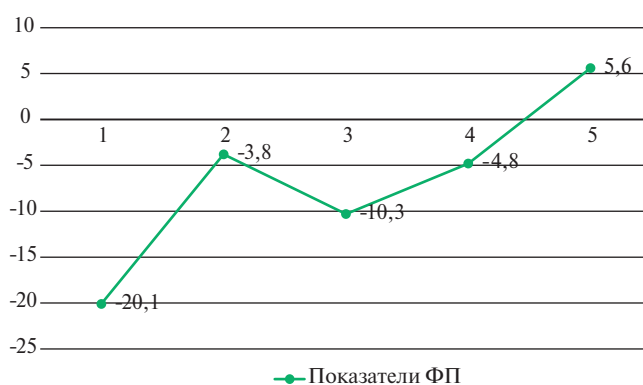


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности девушек по завершении пандемии «Covid», в %
Примечание: 1. Поднимание туловища; 2. бег на 100 м; 3. наклон вперед из положения стоя; 4. бег на 2000 м; 5. прыжок в длину с места

образовательной деятельности. Наряду с этим преподавателями организован мониторинг динамики пока-

Динамика физической подготовленности студентов технического вуза на начало пандемии Covid и по ее завершении

№ п/п	Контрольные упражнения по физической подготовленности	№	$\bar{X} \pm \sigma$						
			2019 г.	2020 г. Дистанц. обучение	2021 г.	Прирост %	2022 г.	Прирост %	Прирост $\bar{X}$, %
1	Подтягивание на высокой перекладине, юноши, кол-во раз	70	13,1±0,7	-	10,3±0,6	-21,4	11,2±0,4	-14,6	-18,0
2	Поднимание туловища за минуту, девушки, кол-во раз	35	52,2±4,1	-	40,3±2,8	-22,8	46,1±1,7	-17,3	-20,1
3	Бег на 100 м, девушки, с	35	17,5±0,4	-	18,3±0,6	-4,6	18,0±0,7	-2,9	-3,8
4	Бег на 100 м, юноши, с	70	13,7±0,2	-	14,5±0,3	-5,8	14,3±0,4	-4,4	-5,1
5	Наклон вперед из положения стоя, девушки, см	35	18,1±0,7	-	15,3±0,4	-15,5	17,2±0,5	-5,1	-10,3
6	Наклон вперед из положения стоя, юноши, см	70	8,3±0,3	-	7,5±0,4	-10,4	8,1±0,6	-2,5	-6,5
7	Бег на 2000 м, девушки, мин/сек	35	12.30±0,14	-	13.28±0,23	-7,9	12.51±0,25	-1,7	-4,8
8	Бег на 3000 м, юноши, мин/сек	70	14.32±0,28	-	16.40±0,44	-14,5	16.07±0,37	-12,2	-13,4
9	Прыжок в длину с места, девушки, см	35	164,2±34,1	-	172,1±37,3	4,8	175,3±38,5	6,7	5,6
10	Прыжок в длину с места, юноши, см	70	226,3±28,8	-	239,1±37,3	5,6	240,4±40,1	6,2	5,9

зателей физического состояния, результаты которого используются для корректировки содержания программы учебных и внеучебных занятий по физической культуре.

Литература

1. Макаров А.В. Гимнастика йога как средство восстановления психофизического потенциала курсантов пожарно-спасательной академии / А.В. Макаров, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 50–51.
2. Макаров А.В. Дифференцированный подход к физической подготовке курсантов пожарно-спасательной академии: теория и практика / А.В. Макаров, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. – № 3. – С. 33–35.
3. Раковецкий А.И. Спортивно-прикладной фитнес-тренинг в физическом воспитании студенток в вузе / А.И. Раковецкий, В.В. Пономарев, Д.О. Заливан // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. – № 1. – С. 6–7.

References

1. Makarov A.V., Ponomarev V.V. Gimnastika yoga kak sredstvo vosstanovleniya psikhofizicheskogo potentsiala kursantov pozharно-spasatelnoy akademii [Yoga gymnastics to restore psychophysical potential of fire-rescue academy cadets]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 2. pp. 50-51.
2. Makarov A.V., Ponomarev V.V. Differentsirovannyi podkhod k fizicheskoy podgotovke kursantov pozharно-spasatelnoy akademii: teoriya i praktika [Customizable physical training model for fire rescue academy cadets: theory and practice]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2018. No. 3. pp. 33-35.
3. Rakovetskiy A.I., Ponomarev V.V., Zalivan D.O. Sportivno-prikladnoy fitnes-trening v fizicheskom vospitanii studentok v vuze [Applied professional physical fitness training in physical education service for female university students]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2020. No. 1. pp. 6-7.

✉ Информация для связи с автором: vaspon59@mail.ru

Поступила в редакцию 20.02.2025 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОПЕРАТОРОВ БПЛА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК/UDC 623.746.37:796.012.1

Доктор педагогических наук, доцент **М.С. Леонтьева**¹

Аспирант **А.И. Лобанов**¹

Доктор педагогических наук, доцент **А.В. Пономарев**²

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

²Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург

Ключевые слова: операторы БПЛА, физическая подготовленность, экстремальные условия, аэробная выносливость, стрессоустойчивость, гипоксия, скорость реакции, тренировочные программы.

Цель исследования – выявление физической подготовленности операторов беспилотных летательных аппаратов (БПЛА), выполняющих профессиональную деятельность в условиях повышенного стресса и сложных внешних факторов.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе анализировалась профессиональная деятельность операторов БПЛА с использованием наблюдений и интервью. На втором этапе 26 операторов были разделены на две группы, первая – имеющие боевой опыт (более 6 месяцев) и вторая – не имеющие боевого опыта. Уровень физической и функциональной подготовленности оценивался с помощью теста Купера (выносливость) и сенсомоторных тестов (скорость реакции). Для измерения уровня стресса и адаптации использовались физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), вариабельность сердечного ритма (BСР) и насыщение крови кислородом (SpO₂).

Результаты исследований и их обсуждение. Выявлены различия в показателях между двумя группами. У первой группы уровень выносливости был ниже, они преодолевали в среднем 2814±132 м в тесте Купера, тогда как вторая группа показала результат около 2398±169 м. Скорость реакции у первой группы также была на 16,2% быстрее, что критически важно для вы-

полнения задач в стрессовых ситуациях. В условиях моделируемой гипоксии показатели SpO₂ у операторов первой группы оставались выше (93,6% против 89,2%), что свидетельствует о лучшей физиологической устойчивости. Показатель BСР у первой группы оказался на 18,8% ниже, что указывает на их меньшую подверженность стрессу в экстремальных условиях.

Вывод. Исследование показало, что физическая подготовленность операторов БПЛА оказывает прямое влияние на их профессиональную эффективность. Развитие аэробной выносливости, улучшение скорости реакции и адаптации к гипоксии являются ключевыми направлениями для повышения их функциональной готовности. Учет данных факторов в методике физической подготовки ускорит адаптацию операторов БПЛА к выполнению боевых задач, улучшая их профессиональную готовность и эффективность работы в экстремальных условиях.

Использованная литература

1. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. – М.: Спорт, 2021. – 324 с. – ISBN 978-5-907225-47-3. – EDN KSNKOR.
2. Калик В.В. Физическая подготовка к боевой работе операторов беспилотных летательных аппаратов / В.В. Калик, А.Б. Калитов, В.В. Ефимов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 163-165. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p163-166. – EDN HUVJDL.

✉ Информация для связи с автором: mgusit@mossport.ru

Поступила в редакцию 24.11.2024 г.



СЕМАНТИКА ПОНЯТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЦЕНТРЕ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК/UDC 378.6:355.5:796.03

Доцент Р.Г. Шайхетдинов¹

Кандидат педагогических наук, доцент В.Ю. Кокин¹

И.В. Сафина¹

¹Южно-Уральский государственный университет, Челябинск

Цель исследования – предложить и структурировать комплекс военно-прикладных физкультурных компетенций, потенциально являющихся результатом профессионально-прикладной физической подготовки слушателей военного учебного центра классического университета.

Методика и организация исследования. Логический анализ и практическая апробация предложенного комплекса военно-прикладных физкультурных компетенций осуществлялась в ВУЦ Южно-Уральского государственного университета в процессе военно-прикладной физической подготовки обучающихся по военно-учетной специальности 420200 «Эксплуатация и ремонт базовых машин бронетанковой техники».

Результаты исследования и их обсуждение. Предложен комплекс компонентов военно-прикладных физкультурных компетенций: мотивационно-рефлексивного, функционально-адаптационного, спортивно-прикладного и кондиционно-двигательного, а также обоснован механизм их оценивания у студентов ВУЦ университета. Оценивание результатов военно-прикладной физической подготовки с помощью приведенного комплекса компетенций позволит обеспечить сформированность у офицера не только теоретических знаний, но еще и возможность их практического применения для достижения поставленных боевых и организационных задач.

Ключевые слова: военно-прикладные физкультурные компетенции, студенты, компетентностный подход, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), военный учебный центр классического вуза.

SEMANTICS OF THE CONCEPT OF MILITARY-APPLIED PHYSICAL EDUCATION COMPETENCIES OF STUDENTS STUDYING AT THE MILITARY TRAINING CENTER OF A CLASSICAL UNIVERSITY

Associate Professor R.G. Shaykhetdinov¹

PhD, Associate Professor V.Yu. Kokin¹

I.V. Safina¹

¹South Ural State University (national research university), Chelyabinsk

Abstract

Objective of the study was to propose and structure a set of military-applied physical education competencies that are potentially the result of professional-applied physical training of students of the military training center of a classical university.

Methods and structure of the study. The logical analysis and practical testing of the proposed set of military-applied physical education competencies was carried out in the Military Training Center of the South Ural State University in the process of military-applied physical training of students in the military registration specialty 420200 «Operation and repair of basic armored vehicles».

Results and conclusions. A set of components of military-applied physical education competencies is proposed: motivational-reflexive, functional-adaptive, sports-applied and conditioning-motor, and a mechanism for their assessment in students of the university's military training center is substantiated. Assessing the results of military-applied physical training using the given set of competencies will ensure that an officer has not only theoretical knowledge, but also the possibility of its practical application to achieve the assigned combat and organizational tasks.

Keywords: military-applied physical education competencies, students, competency-based approach, professional-applied physical training (PAPT), military training center of a classical university.

Введение. Военная подготовка в гражданских вузах играет ключевую роль в формировании кадрового резерва офицеров для Вооруженных сил России. Обучение офицеров запаса в военных учебных центрах (ВУЦ) проводится по специальностям, которые пересекаются с гражданскими, что позволяет студентам получать военное образование без отрыва от основной учебы [7].

Понятийная сфера физической культуры требует единообразия в формулировках целей и задач [3]. Однако уже продолжительное время остается неликвидированным разрыв между целеполаганием подготовки офицеров запаса и актуальными стандартами высшего образования, что усугубляет необходимость ориентации на компетентностную методологию при стандартизации требований к выпускникам ВУЦ, обеспечивающей на фоне наличия у офицера теоретических знаний еще и возможность их практического применения для достижения поставленных боевых и организационных задач [6].

Нам представляется возможным и необходимым создать условия для интеграции изучения слушателями военного учебного центра практического материала дисциплины «Физическая культура» с военно-прикладной физической подготовкой, ввести раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в курс «Физическая культура и спорт». Результатом подобной интеграции, по нашему мнению, должно стать формирование у слушателей комплекса военно-прикладных физкультурных компетенций.

Цель исследования – предложить и структурировать комплекс военно-прикладных физкультурных компетенций, потенциально являющихся результатом профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся в военных учебных центрах при высших учебных заведениях.

Методика и организация исследования. Логический анализ трудов, посвященных проблемам физиче-

ской подготовки различных возрастных и социальных групп [2, 4], военно-прикладной физической подготовки офицеров [1, 8], компетентностной педагогики [5, 9], нормативных актов, регламентирующих различные стороны подготовки офицеров запаса и процесса физического воспитания в классическом университете позволили нам сформулировать понятие военно-прикладных физкультурных компетенций, определить их смысловое и содержательное наполнение, сгруппировать их в соответствующие содержанию блоки и предложить систему их оценивания. Практическая апробация предложенного комплекса военно-прикладных физкультурных компетенций осуществлялась в ВУЦ Южно-Уральского государственного университета в процессе военно-прикладной физической подготовки обучающихся по военно-учетной специальности 420200 «Эксплуатация и ремонт базовых машин бронетанковой техники».

Результаты исследования и их обсуждение.

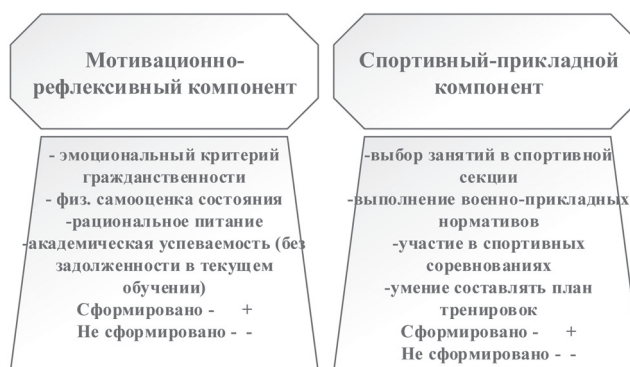
Военно-прикладные физкультурные компетенции, которые должны, по нашему мнению, служить результатом военно-прикладной физической подготовки, позволяют комплексно оценить личность будущего офицера с точки зрения осознания значения военной деятельности, умения самостоятельно регулировать свое психофизическое состояние и готовности применять теоретические знания, навыки и опыт в рамках организованной физической активности для повышения эффективности военной работы. Подобная характеристика личности формируется за счет развития определенных компонентов компетенций: мотивационно-рефлексивного, функционально-адаптационного, спортивно-прикладного и кондиционно-двигательного.

Набор четырех профессионально необходимых для военной службы офицера качеств и характеристик организма и личности студентов, детерминирующий отдельный определенных нами компонентов военно-прикладных физкультурных компетенций (см. рисунок).

Мотивационно-рефлексивный компонент характеризует выраженность гражданской позиции, сознательность и дисциплинированность будущего офицера запаса, а также способность его к оценке, мониторингу и рефлексии особенностей своего физического и психического состояния. Включает анкетирование и обсуждения по вопросам гражданской ответственности, методики оценки здоровья, рационального питания и обучения без задолженности.

Функционально-адаптационный компонент характеризует готовность функциональных систем организма, в первую очередь, дыхательной и кровеносной, будущего офицера запаса к экстремальной физической активности в условиях, приближенных к боевым. Сосредоточен на оценке состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Спортивно-прикладной компонент характеризует осознанную увлеченность студента спортивными дисциплинами, как фактор подготовки своего организма и личности к экстремальной деятельности в условиях спортивных тренировок и соревнований, понимания особенностей воздействия на человека физических нагрузок разной степени объема и интенсивности. Охватывает методику организации и проведения учебно-



Структурные элементы военно-прикладной физкультурной компетентности выпускника ВУЦ Южно-Уральского государственного университета

тренировочных занятий, спортивных соревнований и судейства, а также анкетирование и беседы.

Кондиционно-двигательный компонент характеризует уровень физического развития и физической подготовленности студентов как результата воздействия упражнений военно-прикладной физической подготовки, опосредующего эффективность двигательной деятельности вообще и профессионально значимых действий будущего офицера запаса, в частности. Направлен на оценку и развитие основных физических качеств.

Для оценки уровня развития каждой из четырех военно-прикладных физкультурных компетенций мы определили четыре ключевых результата деятельности и особенностей состояния студента. Успешная сформированность всех четырех результатов деятельности для мотивационно-рефлексивного и спортивно-прикладного компонентов, а также присутствие четырех нормальных показателей состояния, характеризующих функционально-адаптационный и кондиционно-двигательный компоненты, свидетельствует, по нашему мнению, об оптимальном уровне сформированности компетентности (оценивается в 4 балла). Сформированность трех результатов деятельности или же норма только у трех показателей функционально-адаптационного и кондиционно-двигательного компонентов говорит о допустимом уровне (оценивается в 3 балла), двух – о низком (оценивается в 2 балла), и одного – о критичном уровне компетентности (оценивается в 1 балл).

Каждый из предложенных компонентов обладает, с одной стороны, спецификой в оценке профессионально значимых качеств и функций личности и организма студентов, с другой стороны – компоненты взаимосвязаны, взаимозависимы и, в определенной степени, взаимообуславливают друг друга.

Выводы. Комплексное представление о личности офицера запаса включает в себя развитие нескольких ключевых блоков компетенций. К ним относятся мотивационно-рефлексивный блок, который формирует внутреннюю мотивацию и способность к самоанализу; функционально-адаптационный блок, обеспечивающий адаптацию к различным условиям деятельности; спортивно-прикладной блок, который включает практические навыки, теоретические знания и способность их применить в военно-прикладной физической подготовке, обеспечивая возможность выполнения конкретных

задач и кондиционно-двигательный блок, способствующий развитию профессионально-прикладной физической подготовки и развитие ключевых компетенций (навыков).

Литература

1. Громов В.А. Взаимодействие компонентов физической культуры в профессиональном обучении в университете. / В.А. Громов, И.Ф. Черкасов, А.В. Скутин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 2. – С. 9-17.
2. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
3. Исаев А.П. Формирование понятий как фактор развития методологии науки о физическом воспитании / А.П. Исаев, Е.А. Черепов, С.А. Кабанов, Т.В. Потапова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 2. – С. 70-72.
4. Лубышева Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загвязинский, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
5. Манжелей И.В. Физическая культура: компетентный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова // Изд. Стер. – М. Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 185 с.
6. Радченко Д. Г. Формирование военно-прикладной физической готовности студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. ... канд. пед. наук / Д.Г. Радченко – Тула, 2014. – 154 с.
7. Федюк Р.С. Педагогические особенности обучения и воспитания студентов учебных военных центров при гражданских вузах / Р.С. Федюк, П.Г. Козлов, А.В. Мочалов, А.М. Тимохин, З.А. Муталибов // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 10. – С. 82-88.
8. Фофанов А.М. Теоретико-методологическое обоснование разработки профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-учебных заведений МО РФ / А.М. Фофанов, В.Н. Коваленко, В.А. Черепанов, А.Ю. Титов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. – № 1. – С. 62-67.
9. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – №2. – С.58-64.

References

1. Gromov V.A., Cherkasov I.F., Skutin A.V. Vzaimodeystviye komponentov fizicheskoy kultury v professionalnom obuchenii

v universitete [Interaction of physical education components in vocational training at the university]. Izvestiya Tulsogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport. 2022. No. 2. pp. 9-17.

2. Zagvyazinskiy V.I., Manzheley I.V. Obshchaya panorama pedagogicheskogo issledovaniya po problemam fizicheskoy kultury i sporta [All-round approach to pedagogical research on physical culture and sports issues]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2016. No. 3. pp. 3-5.
3. Isaev A.P., Cherepov E.A., Kabanov S.A., Potapova T.V. Formirovaniye ponyatiy kak faktor razvitiya metodologii nauki o fizicheskom vospitanii [Formation of concepts as a factor in the development of the methodology of the science of physical education]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2008. No. 2. pp. 70-72.
4. Lubyshva L.I., Zagrevskaya A.I., Peredelskiy A.A., Manzheley I.V. et al. Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike [Sportization in the system of physical education: from a scientific idea to innovative practice]. Monograph. Moscow: «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta» publ., 2017. 200 p.
5. Manzheley I.V., Simonova E.A. Fizicheskaya kultura: kompetentnostnyy podkhod [Physical education: competence-based approach]. Study guide. Ed. Ster. Moscow: Berlin: Direkt-Media publ., 2019. 185 p.
6. Radchenko D.G. Formirovaniye voyenno-prikladnoy fizicheskoy gotovnosti studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze [Formation of military-applied physical readiness of students in the process of physical education at the university]. PhD diss. Tula, 2014. 154 p.
7. Feduk R.S., Kozlov P.G., Mochalov A.V., Timokhin A.M., Mutilibov Z.A. Pedagogicheskiye osobennosti obucheniya i vospitaniya studentov uchebnykh voyennykh tsentrov pri grazhdanskikh vuzakh [Pedagogical features of training and education of students of military training centers at civilian universities]. Gumanitarnyye nauchnyye issledovaniya. 2014. No. 10. pp. 82-88.
8. Fofanov A.M., Kovalenko V.N., Cherepanov V.A., Titov A.Yu. Teoretiko-metodologicheskoye obosnovaniye razrabotki professionalno-prikladnoy fizicheskoy podgotovki kursantov voyenno-uchebnykh zavedeniy MO RF [Theoretical and methodological substantiation of the development of professional and applied physical training of cadets of military educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation]. Aktualnyye problemy fizicheskoy i spetsialnoy podgotovki silovykh struktur. 2021. No. 1. pp. 62-67.
9. Khutorskoy A.V. Klyuchevyye kompetentsii kak komponent lichnostno-orientirovannogo obrazovaniya [Key competencies as a component of personality-oriented education]. Narodnoye obrazovaniye. 2003. No. 2. pp. 58-64.

✉ Информация для связи с автором: rashshai1970@yandex.ru

Поступила в редакцию 28.02.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

БАБУШКИН Г.Д. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / Г.Д. БАБУШКИН, В.А. БОБРОВСКИЙ. – САРАТОВ: ВУЗОВСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 2023. – 136 С.

ISBN 978-5-507-45982-7

В учебном пособии раскрываются значение, содержание, задачи, средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации. Представлены структура предсоревновательного мезоцикла и содержание микроциклов. Овладение студентами представленного в пособии учебного материала расширит представление о содержании и назначении предсоревновательной подготовки спортсменов.

Использование представленного в учебном пособии теоретического и экспериментального материала в тренерской практике позволит тренеру грамотно выстроить содержание предсоревновательной подготовки спортсменов, подобрать соответствующий объем и интенсивность нагрузок в предсоревновательном мезоцикле, распределить содержание тренировочных занятий в каждом микроцикле с целью создания у спортсмена состояния готовности к проявлению максимальных результатов на предстоящем соревновании.

Учебное пособие предназначено для обучающихся вузов по направлению подготовки «Спорт», профиль «Научно-методическое сопровождение спорта», а также преподавателей физкультурных вузов, тренеров по спорту.



Адаптивная физическая культура и спорт



РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РОССИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

УДК/UDC 796.4:376.42(470)

Кандидат педагогических наук, профессор **Н.В. Арнст**¹
Доктор педагогических наук, профессор **Т.А. Мартиросова**¹
Т.В. Овчинникова²
Доцент **В.А. Веснина**²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Красноярск

²Красноярский государственный медицинский университет
им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск

Цель исследования – обосновать перспективную модель развития легкой атлетики лиц с интеллектуальными нарушениями в России.

Методика и организация исследования. Проведен анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и выводы. Разработана перспективная модель развития легкой атлетики ЛИН на основе учета факторов, препятствующих ее активному развитию в стране. Эффективность данной модели зависит от успешной реализации условий, касающихся как спортивной подготовки спортсменов, так и профессиональной подготовки тренерского состава. Выявленные в рамках исследования условия будут способствовать существенному развитию легкой атлетики ЛИН, поднимут престиж этого вида спорта на более высокий профессиональный уровень.

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт, нозология, интеллектуальные нарушения, физическая культура.

DEVELOPMENT OF ATHLETICS FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN RUSSIA: PROSPECTS AND OPPORTUNITIES

PhD, Associate Professor **N.V. Arnst**¹

Dr. Hab., Professor **T.A. Martirosova**¹

T.V. Ovchinnikova²

Associate Professor **V.A. Vesnina**²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk

²Prof. V.F. Voino-Yasensky Krasnoyarsk State Medical University, Krasnoyarsk

Abstract

Objective of the study was to substantiate a promising model for the development of athletics for people with intellectual disabilities in Russia.

Methods and structure of the study. An analysis and generalization of scientific literature and pedagogical observation were carried out.

Results and conclusions. A promising model for the development of track and field for people with intellectual disabilities has been developed based on the factors that hinder its active development in the country. The effectiveness of this model depends on the successful implementation of conditions relating to both the athletic training of athletes and the professional training of the coaching staff. The conditions identified in the study will contribute to the significant development of track and field for people with intellectual disabilities and raise the prestige of this sport to a higher professional level.

Keywords: athletics, sport, nosology, intellectual disabilities, physical education.

Введение. Большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни этой категории населения. И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями, по сравнению с лицами других нозологических форм ограничений возможностей здоровья. В таблице приведены статистические данные численности зани-

мающихся адаптивной физической культурой и спортом по нозологиям в РФ¹.

Теоретическое осмысление создавшейся ситуации в легкой атлетике ЛИН в РФ показало, что в 2024 году на Паралимпийских играх состав сборной команды страны был представлен четырьмя легкоатлетами. Не-

¹ Показатели развития // ЕМИР Единый Методический Информационный Ресурс Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/adaptive-physical-culture/ru-spe> (дата обращения: 30.11.2024).

Численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом по нозологиям

Год	Лица, имеющие инвалидность по общему заболеванию (чел.)	Лица с интеллектуальными нарушениями (чел.)	Лица с нарушением зрения (чел.)	Лица с нарушением слуха (чел.)	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата (чел.)
2015	379 069	154 159	78 489	83 721	146 684
2016	432 316	183 915	92 461	93 754	175 153
2017	529 423	221 146	104 089	103 956	195 804
2018	639 348	254 513	118 079	114 505	202 637
2019	730 093	275 616	121 399	115 674	205 692
2020	761 540	285 362	121 933	113 615	201 511
2021	797 015	298 092	128 082	121 958	215 487
2022	846 315	328 105	136 310	124 508	219 739
2023	913 712	354 231	137 069	130 849	223 617

многочисленный состав команды ЛИН обосновывается теми неблагоприятными факторами, которые препятствуют развитию легкой атлетики в РФ.

Во-первых, небольшим количеством видов легкой атлетики, входящим в программу паралимпийских игр (бег на 400 м, 1500 м, прыжок в длину и толкание ядра). Во-вторых, малочисленным количеством российских спортсменов, находящихся в международном мастер-листе. В-третьих, незначительным количеством спортсменов, имеющих международную классификацию. В-четвертых, жестким отбором в основной состав сборной страны в этих видах легкой атлетики. В-пятых, низким уровнем результатов спортсменов в сравнении с международным рейтингом.

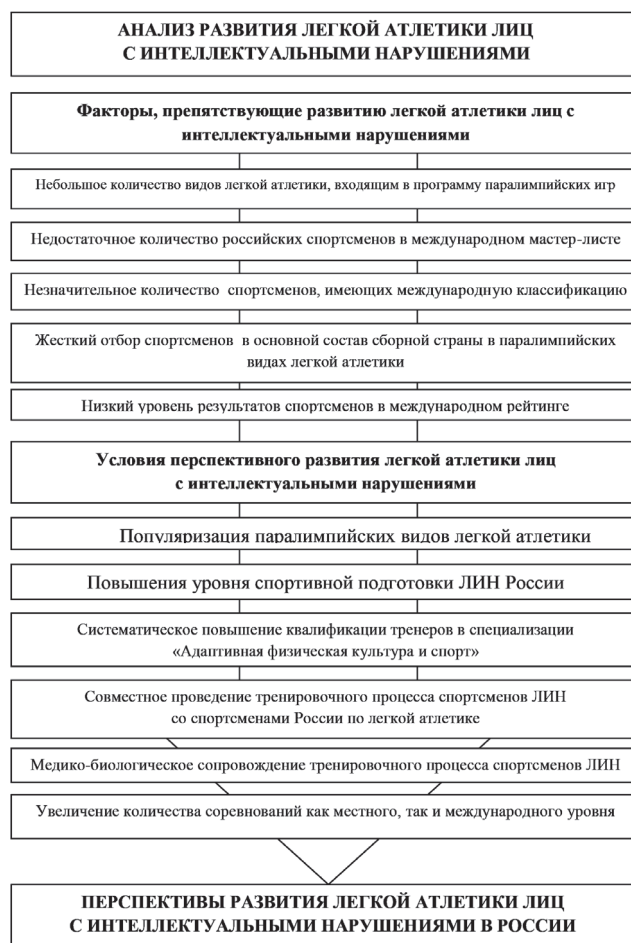
Для перспективного развития легкой атлетики лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо создать такие условия, которые позволят нашим спортсменам иметь более высокие результаты на предстоящих паралимпийских играх. Рассмотрим их.

На уровне Международного Паралимпийского Комитета установлено, что количество видов легкой атлетики, включенных в программу паралимпийских игр, в ближайшем будущем кардинально меняться не будет. Для изменения этого положения необходимо не только представителям РФ выйти с предложением о введении в программу паралимпийских игр дополнительных видов этого спорта, но и представителям других стран ходатайствовать об этом. Международная комиссия, рассматривающая документы спортсменов, подтверждает заболевание и предоставляет возможность спортсменам участвовать в международных стартах. Санкции, наложенные западным миром на страну, препятствуют развитию адаптивного спорта в РФ, затрудняют прием и рассмотрение международной комиссией документов членов сборных команд.

Представителям сборной команды по легкой атлетике ЛИН необходимо находить выход из сложившегося положения, добиваться того, чтобы спортсменов России систематически включали в международный мастер-лист. Это позволит увеличить количество спортсменов, допущенных к участию в международных соревнованиях. Допуск спортсменов, участвующих в соревнованиях международного уровня, позволит федерации легкой

атлетики ЛИН командировать на старты тех атлетов, которые находятся не только в основном составе, но и тех, кто не имеет классификацию.

При этом необходимо учитывать и тот факт, что для лиц с интеллектуальными нарушениями классификация спортсменов проходит не на каждом старте, полученная классификация носит временный статус, в отличие от спортсменов других нозологий. Это уменьшает шансы спортсмена вовремя попасть в состав основной сборной страны.



Перспективная модель развития легкой атлетики лиц с интеллектуальными нарушениями

Например, в этом сезоне из множества этапов соревнований по легкой атлетике из серии Гран-при классификаторы посетили только одни старты в Париже. Увеличение количества спортсменов, включенных в международный мастер-лист, будет способствовать расширению списка участников международных соревнований, в том числе паралимпийских игр.

Цель исследования – обосновать перспективную модель развития легкой атлетики лиц с интеллектуальными нарушениями в России.

Методика и организация исследования. Проведен анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Для перспективного развития легкой атлетики ЛИН в РФ выявлены проблемные аспекты, требующие выяснения обостряющих их причин, в частности:

- непопулярность в стране паралимпийских видов легкой атлетики;
- недостаточно высокий уровень результатов в этих видах легкой атлетики в РФ;
- неразработанность методов спортивной подготовки, которые направлены на повышение мастерства спортсменов легкоатлетов рассматриваемой нозологической группы [2].

Анализируя сложившуюся ситуацию, определено, что в настоящее время происходит объединение учебного процесса общеобразовательных школ и школ коррекционного типа. Такое объединение не во всех случаях приносит положительный результат. Для детей, имеющих отклонение в здоровье, изначально необходим индивидуальный подход, учитывающий наличие заболевания. В школах программа по легкой атлетике представлена не в полном объеме, что не позволяет обучающимся в полной мере определиться с выбором вида спорта [1].

Одним из вариантов решения проблемы популярности паралимпийских видов является сокращение видов программы Чемпионата и Первенства России по легкой атлетике. Для увеличения количества участников в определенных видах необходимо сократить те, которые не набирают оптимальное количество спортсменов, и в которых уровень подготовки спортсменов не соответствует рангу Чемпионата и Первенства России. Сокращение видов легкой атлетики будет способствовать переходу спортсменов на более популярные, такие как 1500 м, 400 м, прыжки в длину, толкание ядра. Увеличение количества участников в этих видах легкой атлетики приведет к здоровой конкуренции, тем самым повысит уровень спортивных результатов.

На основе учета факторов, препятствующих активному развитию легкой атлетики ЛИН, в ходе исследования разработана перспективная модель продвижения данного вида спорта в стране (см. рисунок).

Эффективная реализация модели предполагает определение следующих направлений организации процесса развития легкой атлетики ЛИН:

– для участия в международных стартах необходимо усилить работу по отправлению документов спортсменов для рассмотрения и включения их в международный мастер-лист, что будет способствовать увеличению ко-

личества претендентов для участия в паралимпийских играх;

– увеличить количество спортивных соревнований для прохождения классификации, получения статуса и участия спортсменов ЛИН в международных стартах;

– обеспечивать допуск спортсменов РФ к статусным соревнованиям Виртус и МПК для получения опыта международных стартов. Такой опыт поможет спортсменам показывать стабильные результаты и наращивать свое спортивное мастерство.

Выводы. В ходе исследования разработана перспективная модель развития легкой атлетики ЛИН на основе учета факторов, препятствующих ее активному развитию. Эффективность данной модели зависит от успешной реализации условий, касающихся как спортивной подготовки спортсменов, так и профессиональной подготовки тренерского состава. Выявленные в рамках исследования условия будут способствовать существенному развитию легкой атлетики ЛИН, поднимут престиж этого вида спорта на более высокий профессиональный уровень.

Для повышения результатов российских легкоатлетов ЛИН и достижения их показателей мирового уровня для эффективной организации процесса развития этого вида спорта необходимо создать следующие условия:

– в процессе организации спортивной подготовки необходимо учитывать особенности заболевания каждого спортсмена;

– допускать к тренировочному процессу спортсменов с интеллектуальными нарушениями тех тренеров, у которых есть повышение квалификации по специализации «Адаптивная физическая культура и спорт»;

– спортивную подготовку спортсменов с интеллектуальными нарушениями проводить совместно со спортсменами, не имеющими отклонений в состоянии здоровья;

– медико-биологическое сопровождение должно быть продуктивным и способствовать результативности этого процесса;

– для улучшения и стабильности результатов спортсменов с интеллектуальными нарушениями необходимо увеличить количество соревнований, как местного, так и международного уровня.

Литература

1. Арнст Н.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий адаптивным спортом / Н.В. Арнст, А.А. Мельничук, Т.Г. Адушева, Т.А. Мартиросова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 85. – № 1. – С. 46-48.
2. Руденко Г.И. Перспективы развития адаптивного спорта в России / Г.И. Руденко, Д.С. Курбатов // Вестник Московского государственного университета. Серия 22: Социология. – 2016. – № 3. – С. 36-43.

References

1. Arnst N.V., Mel'nichuk A.A., Adusheva T.G., Martirosova T.A. Organizatsionno-pedagogicheskiye usloviya trenirovochnykh zanyatiy adaptivnym sportom [Organizational and pedagogical conditions of training sessions in adaptive sports]. Adaptivnaya fizicheskaya kultura. 2021. Vol. 85. No. 1. pp. 46-48.
2. Rudenko G.I., Kurbatov D.S. Perspektivy razvitiya adaptivnogo sporta v Rossii [Prospects for the Development of Adaptive Sports in Russia]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 22: Sotsiologiya. 2016. No. 3. pp. 36-43.

✉ **Информация для связи с автором:** nina.arnst@mail.ru

Поступила в редакцию 17.12.2024 г.



ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ ВСТРЕЧАЕМОСТИ СИМПТОМОВ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

УДК/UDC 616.8:373.5

М.В. Смолянинова¹

Кандидат биологических наук, доцент **К.В. Сухинина²**

Б.Л. Пошвенчук³

Д.А. Пешкова¹

¹Средняя общеобразовательная школа № 14, Иркутск

²Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск

³Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Целью исследования – провести оценку частоты проявления симптомов вегетососудистой дистонии среди школьников 7-х классов и выявление особенностей признаков проявления этого синдрома в зависимости от гендерной принадлежности.

Методика и организация исследования. Объектом исследования являлись школьники 7-х классов, 124 человека (62 девочки и 62 мальчика). Средний возраст составил 13 лет. Использовали метод анкетирования с использованием разработанной анкеты-опросника. Анкета-опросник включала в себя следующие параметры обследования: виды двигательной активности, признаки ВСД.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что популярными видами двигательной активности для школьников 7-х классов были занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия дома и езда на велосипеде. Наиболее часто школьники у себя отмечали следующие признаки ВСД: головные боли, усталость и тревожность. В то же время, установлено, что девочки жаловались на усталость, тревожность и раздражительность, а мальчики – на отдышку после физических нагрузок и головные боли. Полученные результаты указывают на зависимость проявления симптомов ВСД в зависимости от пола: у девочек наиболее часто зарегистрированы симптомы ВСД в виде вегетативной дисфункции, тогда как у мальчиков наиболее часто выражены напряженность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, школьники, девочки, мальчики, двигательная активность, дисбаланс работы вегетативной системы.

EVALUATION OF THE FREQUENCY OF OCCURRENCE OF SYMPTOMS OF VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA AMONG 7TH GRADE STUDENTS

M.V. Smolyaninova¹

PhD, Associate Professor **K.V. Sukhinina²**

B.L. Poshvenchuk³

D.A. Peshkova¹

¹Secondary comprehensive school No. 14, Irkutsk

²Irkutsk State Transport University, Irkutsk

³Irkutsk State Medical University, Irkutsk

Abstract

Objective of the study was to assess the frequency of symptoms of vegetative-vascular dystonia among 7th-grade schoolchildren and to identify the characteristics of the signs of this syndrome depending on gender.

Methods and structure of the study. The object of the study were 7th grade schoolchildren, 124 people (62 girls and 62 boys). The average age was 13 years. The survey method was used using the developed questionnaire. The questionnaire included the following survey parameters: types of motor activity, signs of VSD.

Results and conclusions. It was found that the most popular types of physical activity for 7th grade schoolchildren were sports clubs, independent homework and cycling. The most common symptoms of VSD reported by schoolchildren were headaches, fatigue and anxiety. At the same time, it was found that girls complained of fatigue, anxiety and irritability, while boys complained of shortness of breath after physical exertion and headaches. The results obtained indicate a dependence of VSD symptoms on gender: girls most often registered VSD symptoms in the form of autonomic dysfunction, while boys most often expressed tension in the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: vegetative-vascular dystonia, schoolchildren, girls, boys, physical activity, imbalance of the autonomic nervous system.

Введение. В настоящее время все большее количество исследователей отмечает увеличение частоты возникновения симптомов вегето-сосудистой дистонии (ВСД) среди молодежи [4]. Данный синдром отличается многочисленными признаками, впервые появляющимися уже в более раннем возрасте, с 7 лет и так же, в подростковом возрасте [2]. Проявление данного синдрома охватывает признаки нарушений в вегетативной и сердечно-сосудистой системе [5]. Наиболее часто,

данный синдром включает в себя следующие симптомы проявления: повышенную утомляемость, нарушение сна, головокружение, учащенное сердцебиение, аритмию, головную боль, нарушение показателей артериального давления, диарею или запоры, нехватку воздуха, отдышку, озноб, повышенную потливость, мышечные и суставные боли, холодные конечности [6].

Многочисленными исследованиями установлены причины возникновения данного синдрома: это могут быть

первичные и вторичные заболевания, возникающие и в детском и в подростковом возрасте [4]. Согласно результатам исследований, наиболее частые причины возникновения и развития этого синдрома следующие: заболевание центральной нервной системы, травмы головы и шеи, аллергические патологии, острые и хронические инфекции, особенности созревания и развития вегетативной системы ребенка, наследственность, патологии эндокринной системы, заболевания сосудов [3]. Наиболее часто манифестация данного синдрома отмечается в препубертатный и пубертатный возраст [7]. Именно в период полового созревания все системы организма претерпевают значительные изменения и несут большие нагрузки. В связи с этим именно в подростковом возрасте многие школьники начинают жаловаться на первую манифестацию признаков данного синдрома. В связи с этим является весьма актуальным изучение частоты встречаемости признаков синдрома ВСД среди школьников 7-х классов.

Проведя анализ частоты встречаемости данного синдрома и выявив особенности проявления его признаков у школьников, является возможным в дальнейшем разработка превентивных мер коррекции данного синдрома через разработку рекомендаций и здоровьесберегающих программ, направленных в первую очередь, на укрепление здоровья у школьников в период полового созревания.

Теоретическая значимость исследования заключается в использование полученных данных учителями, школьными психологами, учителями физической культуры, классными руководителями в целях более эффективного обучения школьников 7-х классов с учетом особенностей их физического состояния вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пубертатный период. Полученные данные помогут учителям школ скорректировать свою программу обучения для более легкого и гармоничного протекания данного синдрома у школьников, если он имеется в их жизни.

Цель исследования – провести оценку частоты проявления симптомов вегетососудистой дистонии среди школьников 7-х классов и выявить особенности признаков проявления этого синдрома в зависимости от гендерной принадлежности.

Методика и организация исследования. Объектом исследования послужили школьники, 13–14 лет, учащиеся 7-х классов школы № 14 г. Иркутска, 124 человека,

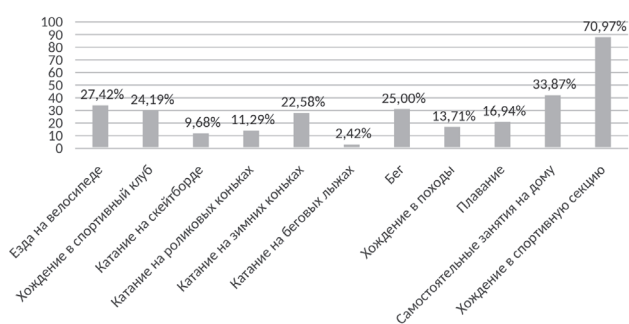


Рис. 1. Виды двигательной активности у школьников 7-х классов

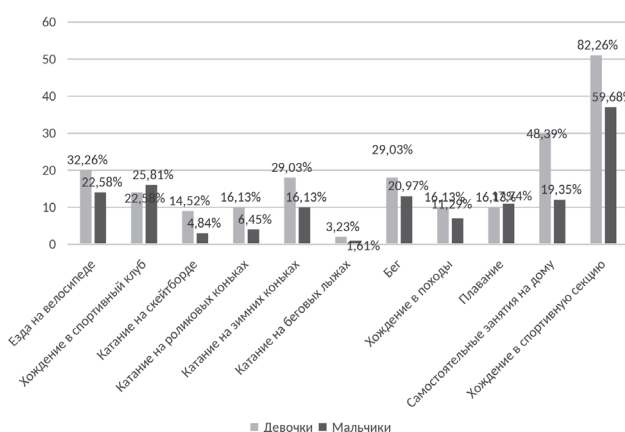


Рис. 2. Виды двигательной активности у девочек и мальчиков

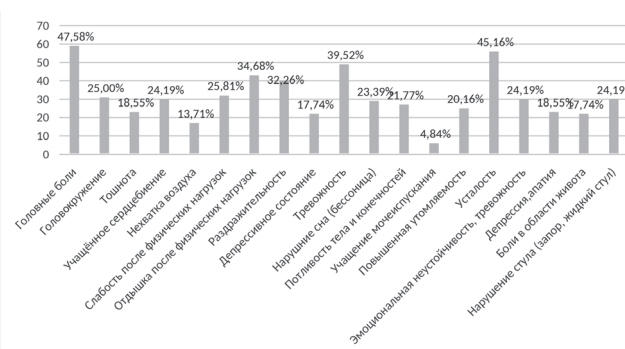


Рис. 3. Частота встречаемости симптомов ВСД у школьников 7-х классов

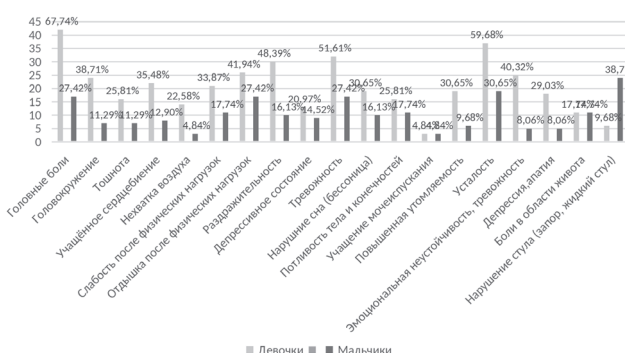


Рис. 4. Частота встречаемости симптомов ВСД у девочек и мальчиков

62 мальчика и 62 девочки. Средний возраст всех обследованных составил 13 лет. Средний рост всех обследованных составил 160 см, средний вес тела – 45 кг. Средний вес тела девочек у девочек был 46 кг, рост 162 см, тогда как у мальчиков средний рост составил 154 см, а вес тела – 48 кг.

Было проведено исследование с применением мини-опросника, разработанного лично, для выявления симптомов ВСД и установления особенностей этих синдромов у школьников в зависимости от гендерной принадлежности. Анкетирование проводилось анонимно, с использованием распечатанных анкет-опросников (приложение 1) в октябре, 2023 года, в течение двух дней, перед уроками, в спокойной обстановке. На анкетирование каждому ученику отводилось 10 минут, чтобы ответить на вопросы мини-опросника.

Мини-опросник включал в себя следующую информацию: пол, возраст, рост, вес, информацию о занятиях физической двигательной активностью и частоту занятий в неделю, симптомы ВСД (нужно выбрать и отметить при наличии их у себя).

Результаты исследования и их обсуждение.

Установлено, что наиболее часто школьники в свободное время от учебы посещают спортивные секции, занимаются самостоятельно дома и катаются на велосипеде (70,97%, 33,87%, 27,42%, соответственно) (рис. 1). Таким образом, данные в нашем исследовании совпадают с результатами других авторов [3, 6].

Девочки наиболее часто посещали спортивные секции, самостоятельно занимались на дому, ездили на велосипеде (82,26%, 48,39%, 32,26% соответственно), тогда как для мальчиков на первом месте по частоте двигательной активности стояло посещение спортивных секций (59,68%), на втором – езда на велосипеде (22,58%), на третьем – занятия в спортивном клубе (22,58%).

Таким образом, согласно полученным результатам, школьники 7-х классов предпочитают тратить свободное от учебы время на самостоятельные занятия дома, езду на велосипеде и посещения спортивных клубов [5].

Далее изучили частоту встречаемости симптомов ВСД у школьников 7-х классов (рис. 3). Выяснили, что наиболее часто школьники жаловались на головные боли, усталость, тревожность (47,58%, 45,16%, 39,52% соответственно).

При проведении анализа симптомов ВСД в зависимости от пола установили, что девочки наиболее часто у себя отмечали головные боли, усталость, тревожность, раздражительность (рис. 3), тогда как мальчики наиболее часто жаловались на отдышку после физических нагрузок, головные боли и раздражительность (рис. 4). Полученные результаты указывают на то, что у школьников 7-х классов признаки СВД проявлялись дисбалансом в работе вегетативной нервной [4].

Таким образом, выявили особенности проявления симптомов ВСД в зависимости от пола.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить следующие особенности организации свободного времени среди учеников 7-х классов: школьники наиболее часто предпочитают самостоятельные занятия дома, езду на велосипеде и посещение спортивных клубов. Следует отметить, что проведенное исследование указывает на проявление признаков функциональных напряжений и дисбаланса в сердечно-сосудистой и дыхательной системе в виде усталости, отдышки после физических нагрузок, и проявления вегетативной дисфункции в виде тошноты, головных болей, раздражительности, тревожности и эмоциональной неустойчивости у школьников в подростковом возрасте в пубертатный период.

Таким образом, полученные результаты указывают на зависимость проявления симптомов ВСД в зависимости от пола: у девочек наиболее часто зарегистрированы симптомы ВСД в виде вегетативной дисфункции, тогда как у мальчиков наиболее часто выражены напряженность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Данные проявления нуждаются в наблюдении специалистами и разработки здоровьесберегающих программ и рекреационных мероприятий для более мягкого прохождения пубертатного периода у школьников 7-х классов.

Литература

1. Борисова Т.С. Основы гигиены детей и подростков: учеб. пособие / Т.С. Борисова и др.; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – 390 с.
2. Горбанёва Е.П. Диагностика нарушений вегетативного баланса у школьников старших классов по данным опросника Вейна А.М. / Е.П. Горбанева, Ю.В. Рябчук // Theory, practice and science, Abstracts of XXIII International Scientific and Practical Conference, Tokyo, Japan, April 27–30. 2021. p. 234-238.
3. Горбанева Е.Л. Синдром вегетативной дисфункции среди учащейся молодежи Волгоградских образовательных учреждений / Е.Л. Горбанева, Е.В. Лифанова, М.П. Мицулина, В.С. Бакулин, Ю.В. Рябчук // Образовательный вестник Сознание. – 2022. – Т. 24. – № 2. – С. 22-29.
4. Кухтевич И.И. Синдром вегетососудистой дистонии как соматоформное расстройство / И.И. Кухтевич, Н.И. Аleshina // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2019. № 15 (1). – С. 159–162.
5. Лабодаева Ж.П. Организация физического воспитания детей и подростков. Медицинский контроль: учеб.-метод. пособие / Ж.П. Лабодаева, Н.А. Болдина. – Минск: БГМУ, 2010. – 78 с.
6. Чутко Л.С. Синдром вегетативной дисфункции у детей и подростков / Л.С. Чутко, Т.Л. Корнишина, С.Ю. Сурушкина и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2018. – Т. 118. – № 1. – С. 43-49.
7. Юрьева Д.А. Вегетососудистая дистония (ВСД) – вызывающие факторы, основные симптомы и разновидности болезни / Д.А. Юрьева, А.Г. Лукьяшко // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2023. – № 12 (69). – Т. 5. – Ч. 1. – С. 510-515.

References

1. Borisova T.S. et al. Osnovy gigiyeny detey i podrostkov [Fundamentals of hygiene of children and adolescents]. Textbook. T.S. Borisova [ed.]. Minsk: Novoye znaniye publ., 2018. 390 p.
2. Gorbaneva E.P., Ryabchuk Yu.V. Diagnostika narusheniy vegetativnogo ravnovesiya u starshikh shkolnikov po oprosniku Veyna A.M. [Diagnostics of autonomic balance disorders in senior schoolchildren according to the questionnaire of Vein A.M.]. Teoriya, praktika i nauka [Theory, practice and science]. Proceedings of XXIII International scientific-practical conference, Tokyo, Japan, April 27-30. 2021. pp. 234-238.
3. Gorbaneva E.L., Lifanova E.V., Mitsulina M.P., Bakulin V.S., Ryabchuk Yu.V. Sindrom vegetativnoy disfunktsii sredi uchashcheyssya molodezhi Volgogradskikh obrazovatelnykh uchrezhdeniy [Autonomic dysfunction syndrome among students of Volgograd educational institutions]. Obrazovatelnyy vestnik Soznaniye. 2022. Vol. 24. No. 2. pp. 22-29.
4. Kukhtevich I.I., Aleshina N.I. Sindrom vegetososudistoy distonii kak somatoformnoye rasstroystvo [Vegetative-vascular dystonia syndrome as a somatoform disorder]. Saratovskiy nauchno-meditsinskiy zhurnal. 2019. No. 15 (1). pp. 159-162.
5. Labodaeva Zh.P., Boldina N.A. Organizatsiya fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov. Meditsinskiy kontrol [Organization of physical education of children and adolescents. Medical control]. Study methodological guide. Minsk: BGMU publ., 2010. 78 p.
6. Chutko L.S., Kornishina T.L., Surushkina S.Yu. et al. Sindrom vegetativnoy disfunktsii u detey i podrostkov [Autonomic dysfunction syndrome in children and adolescents]. Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova. 2018. Vol. 118. No. 1. pp. 43-49.
7. Yureva D.A., Lukyashko A.G. Vegetososudistaya distoniya (VSD) – vyzvayushchiye faktory, osnovnyye simptomy i raznovidnosti bolezni [Vegetovascular dystonia (VVD) - causative factors, main symptoms and types of the disease]. Mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal «Vestnik nauki». 2023. No. 12 (69). Vol. 5. Part. 1. pp. 510-515.

✉ Информация для связи с автором: konstanta2003@inbox.ru

Поступила в редакцию 16.01.2025 г.



Подготовка будущего учителя



ПЕРСПЕКТИВЫ НАСТАВНИЧЕСТВА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ

УДК/UDC 796.412.2:331.54(470.12)

Кандидат педагогических наук, доцент **Ю.В. Коричко**¹

Доктор педагогических наук, профессор **В.А. Аикин**²

Магистрант **А.А. Коричко**¹

Н.Д. Полятыкина³

¹Нижевартовский государственный университет, Нижневартовск

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

³Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа», Нижневартовск

Цель исследования – выявить перспективные направления развития наставничества на основе ретроспективных данных федерации аэробики по становлению спортивной аэробики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

Методика и организация исследования. Перспективы наставничества молодых специалистов по спортивной аэробике были изучены на основе ретроспективного анализа документов федерации аэробики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Результаты исследования и выводы. Наставничество в спортивной сфере имеет свои особенности, обусловленные спецификой деятельности, культурой и традициями, существующими в регионе. В данной статье рассмотрены перспективы наставничества в таком популярном технико-эстетическом виде спорта, как спортивная аэробика. Перспективы развития наставничества в спортивных учреждениях представляют собой важную область для дальнейших исследований и практического внедрения.

Ключевые слова: наставник, спортивная аэробика, молодой специалист, спортивная школа.

PROSPECTS FOR MENTORING YOUNG SPECIALISTS IN SPORTS AEROBICS IN THE KHANTY-MANSIYSK AUTONOMOUS OKRUG – YUGRA

PhD, Associate Professor **Yu.V. Korichko**¹

Dr. Hab., Professor **V.A. Aikin**²

Master student **A.A. Korichko**²

Deputy Director **N.D. Polyatykina**³

¹Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk

²Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

³Municipal autonomous institution of additional education "Sports school", Nizhnevartovsk

Abstract

Objective of the study was to identify promising areas for the development of mentoring based on retrospective data from the aerobics federation on the development of sports aerobics in the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug-Yugra.

Methods and structure of the study. The prospects for mentoring young specialists in sports aerobics were studied based on a retrospective analysis of documents from the Aerobics Federation of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug-Yugra.

Results and conclusions. Mentoring in the sports sphere has its own characteristics, determined by the specifics of the activity, culture and traditions existing in the region. This article examines the prospects for mentoring in such a popular technical and aesthetic sport as sports aerobics. The prospects for the development of mentoring in sports institutions are an important area for further research and practical implementation.

Keywords: mentor, sports aerobics, young specialist, sports school.

Введение. Наставничество, как система передачи знаний, опыта и навыков от более опытного специалиста к молодому, играет ключевую роль в формировании профессиональной идентичности, необходимых компетенций и обеспечении успешной интеграции молодых специалистов в профессиональную среду [1, 3].

Цель исследования – выявить перспективные направления развития наставничества на основе ретроспективных данных федерации аэробики по ста-

новлению спортивной аэробики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

Методика и организация исследования. Перспективы наставничества молодых специалистов по спортивной аэробике были изучены на основе ретроспективного анализа документов федерации аэробики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Результаты исследования и их обсуждение. Наставничество в спортивной сфере имеет свои особенно-

сти, обусловленные спецификой деятельности, культурой и традициями, существующими в регионах. Спортивная аэробика в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре находится в условиях динамичного развития. Развитие спортивной аэробики в округе началось в начале 90-х годов в городах Нижневартовск (тренеры: Л. Заблодская, Ю. Коричко, А. Устимова, В. Гнатченко, Л. Аксенова), Нефтеюганск (тренеры: Н. Капируллина, Л. Кудряшова), Югорск (С. Павлов, Н. Ефименко, Г. Вотинцева Г., О. Аржанникова), Сургут (тренеры: Т. Антонова, А. Самсонов, М. Саута, А. Плявских). За эти годы подготовлена плеяда мастеров спорта России и международного класса. Для объединения всех тренеров с целью создания единой сборной команды было принято решение об организации региональной общественной спортивной организации «Федерация спортивной аэробики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры», которая уже на протяжении многих лет ежегодно проводит зрелищные спортивные мероприятия регионального и федерального уровня.

Федерация работает в тесном взаимодействии с Департаментом физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, АУ «Югра-МегаСпорт», БУ «ЦСПСКЮ», образовательными организациями высшего образования, администрациями муниципальных образований автономного округа, спортивными школами Ханты-Мансийского автономного округа, общеобразовательными организациями, другими организациями физкультурно-спортивного профиля реализующие программы по спортивной аэробике.

Спортивной аэробикой в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре регулярно занимаются более 4700 человек. Количество отделений и спортивных сооружений для занятий спортивной аэробикой – 6, количество тренеров-преподавателей по спортивной аэробике – 29 человек, количество штатных тренеров по виду спорта «Спортивная аэробика» в учреждениях спортивной подготовки – 23 человека, количество спортивных судей, повысивших свою квалификацию – 20, в том числе, два судьи всероссийской категории и три судьи международной категории.

В Югре работают прославленные тренеры-преподаватели по спортивной аэробике, среди которых: заслуженные деятели физической культуры и спорта ХМАО – Югры, отличники физической культуры и спорта, заслуженные работники образования, физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской федерации, кандидаты педагогических наук.

Высокая квалификация тренеров – преподавателей по спортивной аэробике дала возможность titulованным спортсменам, защищавшим честь Ханты-Мансийского автономного округа после окончания спортивной карьеры продолжить обучение на факультетах физической культуры и спорта и в ведущих спортивных вузах России. Профессию тренера-преподавателя по спортивной аэробике, преподавателя высшей школы, инструктора по фитнесу выбрали: мастера спорта России Глеб Гнатченко, Анна Ильина, Жанна Карыкболова, Анна Мороз, Никита Аксенов, Алина Коричко, Эмиль Кучильдин (МАУ ДО г. Нижневартовска «Спортивная школа»), Дарья Медведева, Юлия Зырянова (Высоцкая), Анастасия Митрохина, Владислава Смирнова (Шевченко), Дарья Терновая, Алина Качура (МБУДО дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени А. А. Пилюна «Югория», Сургут),

Олеся Грибалева (Данилова), Ирина Луконина (Горева), Антон Шишигин, Артем Коскин, Григорий Сихалеев, Елена Скиданова (Троерова), Егор Становкин, Кирилл Вандышев (МБУДО Спортивная школа «Центр югорского спорта», Югорск), Марсель Сагитдинов (МБУДО Спортивная школа олимпийского резерва «Спартак»).

Влияние наставничества на качество профессиональной подготовки молодых специалистов в спортивной сфере невозможно переоценить. Эффективное наставничество способствует не только развитию профессиональных навыков, но и формированию уверенности в своих силах, что является ключевым фактором для успешной карьеры в спорте. Молодые специалисты, которые получают поддержку и наставление от более опытных коллег, как правило, быстрее адаптируются к новым условиям, лучше справляются с профессиональными вызовами и демонстрируют более высокие результаты в своей деятельности [2].

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» активно реализуется разработанная модель системы наставничества, целью которой, является оказание помощи и поддержки молодым специалистам в их профессиональном становлении, приобретении профессиональных знаний и навыков выполнения должностных обязанностей, адаптации в коллективе, воспитании дисциплинированности, требовательности к себе и заинтересованности в результатах труда.

Наставничество в данной спортивной школе используется в обучении и развитии разных категорий и с различными целями, среди них:

- молодые специалисты с целью ускоренного освоения норм и требований к данной профессиональной категории, вхождения в полноценный учебно-тренировочный процесс;

- специалисты, осваивающие в пределах занимаемой должности разные направления деятельности с целью получить новые навыки эффективных практик.

Молодые специалисты, работающие под руководством опытных наставников, быстрее адаптируются к условиям работы, лучше осваивают необходимые навыки и, как показывает практика, достигают более высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Наставничество способствует формированию профессиональной идентичности, что особенно важно в условиях высокой конкуренции в спортивной сфере.

Выводы. Перспективы развития наставничества в спортивных учреждениях и вузах представляют собой важную область для дальнейших исследований и практического внедрения. С учетом современных тенденций в области спортивного образования и профессиональной подготовки, необходимо разработать новые подходы и модели наставничества, которые будут соответствовать требованиям времени и способствовать более эффективному обучению молодых специалистов необходимым профессиональным навыкам. Важно создать систему, в которой наставничество станет необходимым элементом образовательного процесса, что позволит максимально раскрыть потенциал молодых специалистов и подготовить их к успешной профессиональной деятельности в сфере спорта.

Литература

1. Абрамов Э.Н. Опыт разработки целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта / Э.Н. Абра-

- мов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г.) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. – С. 13-18.
- Коричко Ю.В., Давыдова С.А., Полятыкина Н.Д. О взаимодействии вуза и профессионального сообщества в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Традиции и инновации в образовательном пространстве России. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 18-20.
 - Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

References

- Abramov E.N. Opyt razrabotki tselevoy modeli nastavnichestva v sfere fizicheskoy kultury i sporta [Experience in developing a target model of mentoring in the field of physical culture and sports]. Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kultury, sporta i turizma [Promising directions in the field of physical culture, sports

- and tourism]. Proceedings of the XII All-Russian scientific-practical conference (Nizhnevartovsk, October 20, 2022). L.G. Pashchenko [ed.]. Nizhnevartovsk: NVGU publ., 2022. pp. 13-18.
- Korichko Yu.V., Davydova S.A., Polyatykina N.D. O vzaimodeystvii vuza i professionalnogo soobshchestva v sfere fizicheskoy kultury i sporta [On the interaction of the university and the professional community in the field of physical education and sports]. Traditsii i innovatsii v obrazovatelnom prostranstve Rossii [Traditions and innovations in the educational space of Russia]. Proceedings of the VII All-Russian scientific-practical conference. 2018. pp. 18-20.
 - Korichko Yu.V., Polyatykina N.D. Effektivnost vnedreniya pedagogicheskoy modeli metodicheskogo soprovozhdeniya detsko-yunosheskogo sporta v g. Nizhnevartovske [Efficiency of the implementation of the pedagogical model of methodological support for children's and youth sports in Nizhnevartovsk]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2019. No. 3. 23 p.

✉ Информация для связи с автором: korichko_nv@mail.ru

Поступила в редакцию 03.10.2024 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

УДК/UDC 796.332:796.015.1

Кандидат педагогических наук **П.В. Макеев**

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Ключевые слова: юные футболисты, соматический тип телосложения, скоростно-силовая подготовка, тренировочная нагрузка, тренажерные устройства.

Цель исследования – обобщить применение тренажерных устройств в практике подготовки юных футболистов для дифференциации тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности.

Методика и организация исследования. Обобщая результаты исследований, следует констатировать, что перспективным направлением в современном построении тренировочного процесса юных футболистов различных соматических типов является применение технических средств и тренажерных устройств, которое повышает вариативность воздействия упражнений и нагрузки на организм.

В связи с этим была разработана методика, предусматривающая выполнение работы на силовых тренажерах в режимах, обеспечивающих акцентированное развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости. Основными компонентами нагрузки являлись величина сопротивления, количество упражнений или время их выполнения, количество серий или подходов. Дифференцирование нагрузки осуществляется на основании диагностики соматического типа каждого спортсмена. Ведущим методом выполнения упражнений является повторный метод.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют, что дифференциация тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности при подготовке юных футболистов различных соматических типов телосложения с помощью тренажерных устройств обеспечивает более высокие, по сравнению с традиционной методикой, темпы прироста показателей в скоростно-силовых

контрольных упражнениях, тестах на силу и быстроту, а также в показателях специальной физической подготовленности. Данная разница находится в диапазоне 25%.

Объективная оценка уровня подготовленности спортсменов и его динамики является одним важным условием эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Процедура контроля не только дает объективную оценку подготовленности спортсменов, но и определяет ведущие факторы, за счет которых достигнут результат.

Вывод. Применение тренажерных устройств в практике подготовки юных футболистов реализует следующие возможности: значительно расширяет спектр применения метода сопряженного воздействия при выполнении различных упражнений; повышает эффективность применения ударного метода при проведении специальной физической подготовки; подключение тренажера к регистрирующей аппаратуре реализует метод срочной информации о функциональном состоянии и физических возможностях спортсмена; проводить тренировочный процесс с целью как сопряженного, так и дифференцированного развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

Литература

- Губа В.П. Стратегия подготовки спортивного резерва по игровым видам в современных вызовах российского спорта / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – №5. – С. 2-6.
- Макеев П.В. Скоростно-силовая подготовка футболистов 14-15 лет различных соматических типов и игровых амплуа на основе использования силовых тренажеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.В. Макеев. – М., 2020. – 140 с.

✉ Информация для связи с автором: rfs13@mail.ru

Поступила в редакцию 11.02.2025 г.



ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

УДК/UDC 378.6/796:37.034

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Шукаева**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Д. Митусова**²

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

²Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна

Цель исследования – научно-практическое обоснование ценностных установок через воспитательный потенциал студентов профильных вузов.

Методика и организация исследования. На базе Смоленского государственного университета спорта (СГУС) было проведено исследование ценностных установок с помощью теста М. Рокича «Ценностные ориентации», в котором приняли участие студенты СГУС 4-го курса факультета физической культуры и спорта (ФКиС), в количестве 60 человек, и магистратуры направления подготовки 49.04.03 «Спорт», 25 человек.

Результаты исследования и выводы. Как показали результаты исследования, значимыми терминальными ценностями у молодежи определены: продуктивная жизнь, счастливая семейная жизнь, свобода, уверенность в себе и наличие хороших и верных друзей. К важным инструментальным ценностям большинство студентов отнесло такие, как: воспитанность, честность, образованность. Авторами делается вывод, что необходимо пересмотреть содержание преподавания гуманитарных и спортивно-педагогических дисциплин, применение новых методов преподавания, которые предполагали бы активное самостоятельное участие самих студентов, что определяло бы их дальнейшую профессиональную мотивацию. Спортивное воспитание предоставляет возможности для актуализации и представления широкой общественности последних достижений спортивно-педагогической науки.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, ценностные установки, студенты спортивных вузов.

FORMATION OF VALUE ATTITUDES OF STUDENTS OF SPORTS UNIVERSITIES BY MEANS OF EDUCATIONAL WORK

PhD, Associate Professor **A.V. Shukaeva**¹

PhD, Associate Professor **E.D. Mitusova**²

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk

²State University of Humanities and Social Studies, Moscow Region, Kolomna

Abstract

Objective of the study was to scientific and practical substantiation of value attitudes through the educational potential of students of specialized universities.

Methods and structure of the study. A study of value attitudes was conducted at the Smolensk State University of Sports (SSUS) using M. Rokich's test «Value orientations». 60 SSUS fourth-year students of the faculty of physical education and sports (PES) and 25 masters students in the field of training 49.04.03 «Sport» took part in the study.

Results and conclusions. As the results of the study showed, the following are defined as significant terminal values among young people: productive life, happy family life, freedom, self-confidence and having good and loyal friends. Most students attributed the following to important instrumental values: good manners, honesty and education. The authors conclude that it is necessary to review the content of teaching humanitarian and sports-pedagogical disciplines, the use of new teaching methods that would involve active independent participation of the students themselves, which would determine their further professional motivation. Sports education provides opportunities for updating and presenting to the general public the latest achievements of sports-pedagogical science.

Keywords: higher physical education, value systems, students of sports universities.

Введение. Сегодня российское общество отличается изменением общественного сознания, характеризующего влияние на становление морально-нравственных ориентиров как общества, так и отдельной личности. Поэтому особенность развития, формирования будущего российского общества во многом определяются тем, как координируются проблемы нравственного развития личности [1]. В проекте документа «Концепция воспитания и развития личности гражданина России», разработанному институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО, запланированном до 2030 года, четко прописан объект – процесс воспитания в широком смысле включающий как стихийную, так и педагогически направляемую составляющую процесса социализации человека; как социальное формирование (социальную адаптацию), так и развитие личности.

Исходя из вышеизложенного, все большее значение имеет система воспитания в современном вузе. Любое образовательное учреждение формирует образовательную среду подготовки специалиста, выполняет социальную, образовательную и просветительскую функции воспитания. Вузы физической культуры и спорта не исклю-

чение. Поэтому на первое место образовательных задач выходят те, которые связаны с вовлечением молодежи в занятия физической активностью путем формирования положительной внутренней мотивации на основе собственного положительного опыта и уверенности в себе, владения знаниями и умениями по культуре и безопасности движений [2].

Цель исследования – научно-практическое обоснование ценностных установок через воспитательный потенциал студентов профильных вузов.

Методика и организация исследования. С целью определения ценностных установок студентов Смоленского государственного университета спорта (СГУС) нами было проведено исследование с помощью теста М. Рокича «Ценностные ориентации». Студентам предлагался список ценностей, которые необходимо было распределить по порядку значимости лично для него. Наиболее значимая ценность должна занимать первое место, наименее важная остается последней. В исследование приняли участие студенты СГУС 4-го курса факультета физической культуры и спорта (ФКиС), в количестве 60 человек и маги-

стратуры направления подготовки 49.04.03 «Спорт» 25 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Воспитательная работа вуза обусловлена компонентами, определяющими ее структуру в образовательном учреждении.

Рассмотрим реализацию воспитательной работы вуза через структуру ее организации в Смоленском государственном университете спорта (СГУС). Структура воспитательной работы СГУС представлена на рисунке. Реализация воспитательных целей и задач СГУС осуществляется через следующие виды деятельности: физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов; профессиональное воспитание; духовно-нравственное воспитание; гражданско-патриотическое воспитание; эстетическое воспитание, развитие творческого потенциала студентов; профилактика асоциальных выражений в студенческой среде; саморазрушающих видов поведения; социальная поддержка студентов.

Рассмотрим результаты диагностики ценностных установок студентов.

Как показали результаты исследования, значимыми терминальными ценностями у молодежи были определены: продуктивная жизнь (2 б.); счастливая семейная жизнь (2 б.); свобода (3 б.); уверенность в себе и наличие хороших и верных друзей (4 б.). Индифферентные ценности – любовь, интересная работа (6 б.); материально обеспеченная жизнь (7 б.). Незначимыми ценностями оказались – творчество, познание (12 б.); счастье других и общественное признание (13 б.); развлечения (14 б.) табл. 1.

Важно, что большинство определило следующие инструментальные ценности – воспитанность (2 б.); честность (3 б.); образованность (3,8 б.); одинаковое количество в процентном соотношении набрали: твердая воля, жизнерадостность и независимость (4 б.). Индифферентные ценности были выбраны следующие – высокие запросы (7 б.), терпимость (8 б.). Незначимыми ценностями были определены – аккуратность (11 б.) и чуткость (10 б.), табл. 2.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что исходя из ранжирования терминальных ценностей или по-другому, ценностей-целей, для большинства студенческой молодежи важным является продуктивная и счастливая семейная жизнь. Это определяется не только социальным, но и возрастным аспектом. В юноше-

ском возрасте идет самоопределение, становление самосознания, новое развитие приобретает механизм идентификация-обособление, где наряду с развитием независимости и самостоятельности, немаловажным становится достижения личного благополучия, в том числе счастливой семейной жизни. Отсюда и высокие баллы таких ценностей, как свобода и уверенность в себе.

Получили неожиданные результаты, характеризующие способность к сопереживанию, счастье других (13б.), хотя именно в юношестве обостряется способность к эмпатии людям и различным произведениям искусства: изобразительным, музыкальным, литературным. Происходит идентификация не только с людьми, но и с природой, искусством. В результате эмоционально-чувственная сфера юноши и девушки становится тоньше и богаче. Это можно объяснить медиатизации общества, подмены истинных ценностей на искусственно созданные.

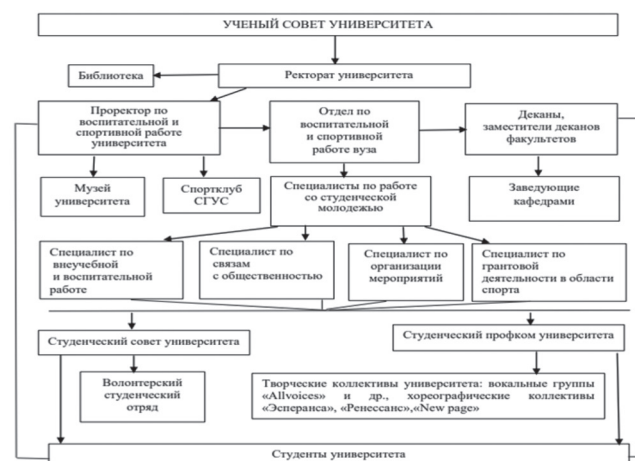
Однако это не повод для пессимизма. Необходимо научиться использовать все возможности воспитательного и образовательного пространства вуза, направленные на возрождение общечеловеческих и национальных ценностей. Также неожиданным стал выбор творчества, как незначимой ценности. Удивительно, что обучаясь в спортивно-педагогическом вузе, готовясь к педагогической деятельности, где особую роль играет творческий подход, сами студенты не выделили данную ценность как более значимую.

Вывод. Таким образом, необходимо пересмотреть содержание преподавания гуманитарных и спортивно-педагогических дисциплин, применение новых методов преподавания, которые предполагали бы активное самостоятельное участие самих студентов, что определяло бы их дальнейшую профессиональную мотивацию. Спортивное воспитание, как никакое другое, предоставляет возможности для актуализации и представления широкой общественности последних достижений спортивно-педагогической науки.

Для определения путей эффективной реализации воспитательной деятельности вуза необходимо, на наш взгляд, формировать духовно-нравственные качества личности будущих педагогов в физкультурно-спортивной области на примерах добра, уважения к своей стране и истории, к родителям, к человеческой

Средние значения терминальных ценностей студентов

Терминальные ценности	баллы
Значимые	
Счастливая семейная жизнь	2
Продуктивная жизнь	2
Свобода	3
Индифферентные	
Любовь	6
Интересная работа	6
Материально обеспеченная жизнь	7
Незначимые	
Познание	12
Творчество	12
Счастье других	13
Общественное признание	13
Развлечение	14



Структура воспитательной работы Смоленского государственного университета спорта

жизни. Также важна поддержка органов студенческого самоуправления, общественных организаций в генерировании социально-значимых проектов, их планирование и реализация, профилактика антиобщественного и противоправного поведения обучающихся, активизация их инициативности и устойчивой гражданской позиции.

Литература

1. Жук А.И. Воспитательный потенциал педагогического образования / А.И. Жук // Педагогика. – 2023. – № 6. – С. 85-93.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубы-

шева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

References

1. Zhuk A.I. Vospitatelnyy potentsial pedagogicheskogo obrazovaniya [Educational potential of pedagogical education]. Pedagogika. 2023. No. 6. pp. 85-93.
2. Lubyshva L. I. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta [Sociology of physical education and sports: a textbook for students of higher educational institutions]. Study guide for students of higher educational institutions. 2nd ed., rev., sup. Moscow: «Akademiya» publ., 2010. 272 p.

✉ Информация для связи с автором: viktorova-ala@mail.ru

Поступила в редакцию 28.12.2024 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

УДК/UDC 796.332

Аспирант **Д.А. Антипов**¹

Доктор педагогических наук, профессор **Л.В. Тарасова**¹

Доктор педагогических наук, доцент **А.В. Антипов**¹

¹Государственный университет просвещения, Москва

Ключевые слова: футбол, подготовка спортивного резерва, технические приемы игры, двигательные действия, индивидуальные занятия.

Цель исследования – разработать и обосновать систему индивидуальных дополнительных занятий с детьми 5-6 лет, занимающихся футболом, для рационализации структуры двигательных действий основных технических приемов игры.

Организация и методика исследования. Для овладения рациональной структурой двигательных действий основных технических приемов игры в футболе в течение 2023-2024 гг. были организованы дополнительные индивидуальные занятия с детьми 5-6 лет, которые занимаются футболом в спортивных академиях профессиональных команд г. Москвы. Всего в исследовании приняли участие 24 ребенка 5-6 лет, занимающихся футболом. Для оценки эффективности применения упражнений, направленных на овладение структурой рациональных движений при выполнении технических приемов атаки (ведение, передача и удар по мячу) были организованы дополнительные индивидуальные занятия в рамках последовательного эксперимента. Индивидуальные занятия проводились с 2-3 юными футболистами в виде репетиторства, которые позволяют более детально проработать движения при выполнении технических приемов игры.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность формирования рациональной структуры двигательных действий при выполнении основных технических приемов атаки в процессе индивидуальных дополнительных занятий с детьми 5-6 лет, занимающихся футболом, оценивалась с помощью экспертной оценки по 5-й системе. Эксперты – 5 тренеров высшей квалификации футбольных академий профессиональных клубов г. Москвы, работающие с юными игроками, фиксировали технику выполнения ведения, передач и ударов по воротам в процессе выполнения тренировочных заданий в

ходе индивидуальной тренировки. В начале проведения организованных индивидуальных занятий эксперты оценили технику выполнения ведения, передач и ударов по воротам на 2,3; 1,8 и 1,5 балла, соответственно. Низкие показатели техники владения мячом могут свидетельствовать о том, что в процессе выполнения групповых занятий тренерам затруднительно уделять должное внимание деталям техники, что отрицательно сказывается на формировании рациональной структуры двигательных действий. В результате выполнения упражнений по технике в виде репетиторства, позволяющие особое внимание уделять деталям техники, исправлять ошибки и направлять юных игроков на экономичные движения у рассматриваемой группы спортсменов за время последовательного эксперимента увеличились результаты технической подготовленности в ведении мяча, передачах и ударах до 4,2; 4,6 и 4,0 балла, соответственно.

Вывод. Индивидуальные дополнительные тренировочные занятия, проводимые в форме репетиторства с детьми 5-6 лет, занимающихся футболом, способствуют формированию рациональной структуры двигательных действий при выполнении основных технических приемов атаки: ведение, передача, удар, что говорит о целесообразности их применения в подготовке игроков футбольных академий профессиональных клубов Российской Федерации.

Использованная литература

1. Губа В.П. Стратегия подготовки спортивного резерва по игровым видам в современных вызовах российского спорта / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 5. – С. 2-6.
2. Губернский А.Н. Индивидуализация спортивной подготовки юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Н. Губернский. – М., 2013. – 20 с.

✉ Информация для связи с автором: alexlocomotiv@mail.ru

Поступила в редакцию 02.05.2024 г.

ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР

журнал в журнале 2'25



Нынешний выпуск «Детского тренера» открывает статья **Е. А. Анагуричи** (Ханты-Мансийск), посвященная конвергированию средств скоростной и силовой направленности, применяемых в легкой атлетике, в учебно-тренировочный процесс спортсменов 12–13 лет, специализирующихся в северном многоборье. В ходе эксперимента автором установлено, что использование легкоатлетических упражнений, схожих по локомоциям с соревновательными двигательными действиями северного многоборья, в учебно-тренировочном процессе спортсменов-многоборцев позволяет повысить уровень их общей и специальной физической подготовленности.

Группа авторов из Коломны и Хабаровска под руководством к.п.н. **Е. Д. Митусовой** в ходе научной работы поставили цель – разработать и обосновать эффективность программы по детскому фитнесу в условиях дошкольного образовательного учреждения, особенностью которой стало использование нестандартного спортивно-игрового оборудования, внедрение оригинальных форм проведения занятий и включение элементов различных видов спорта, гимнастики и аэробики. Реализация программы предусматривала чередование тематических комплексов общеразвивающих упражнений и фитнес-тренировок различной направленности. Как показали результаты эксперимента, у детей повысился интерес к физической активности за счет создания эмоционально насыщенной атмосферы занятий. Экспериментальная программа подтвердила свою значимость в решении задач физического воспитания дошкольников и рекомендована для внедрения в образовательную практику.

К.п.н. **Н. Ф. Сингина** и ее ученица **Е. Д. Чекина** (Москва) посвятили свое исследование теоретическому обоснованию целесообразности внесения вариативности при переносе двигательных навыков в обучение технике выполнения базовых танцевальных фигур на этапе начальной подготовки. Авторами отмечается, что содержание соревновательной деятельности в танцевальном спорте составляет не отдельно исполняющиеся фигуры, а их сочетание. Именно поэтому чрезвычайно важно определить уровень сформированности каждого из пары двигательных навыков, целесообразный для начала параллельного изучения и объединения в единую хореографическую комбинацию. Под целесообразностью в данном контексте понимается оптимальность: для перехода к изучению фигур в сочетании навыков должен быть достаточно сформированным и в то же время не полностью автоматизированным.

В заключительной статье авторы из Красноярска – к.п.н., доцент **А. С. Юрков** и его ученик **С. В. Ушканов**, разработали и экспериментально доказали эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей студентов-вратарей, занимающихся на физкультурно-спортивной специализации «Футбол». Результаты проведенного эксперимента позволяют тренерам активно их использовать в тренировочном процессе для совершенствования навыков разностороннего владения техникой футбола студентов-вратарей и повышения уровня двигательных способностей, таких как: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.



Развитие скоростных и силовых способностей у мальчиков 12-13 лет, занимающихся северным многоборьем

УДК/UDC 796.015

Магистрант **Е.А. Анагуричи**

Центр спортивной подготовки сборных команд Югры, Ханты-Мансийск

Цель исследования – экспериментально подтвердить эффективность конвергенции средств скоростной и силовой направленности, применяемых в легкой атлетике, в учебно-тренировочный процесс спортсменов 12-13 лет, специализирующихся в северном многоборье.

Методика и организация исследования. В ходе эксперимента применялись следующие методы опытно-поисковой работы: метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент формирующего типа, сравнительный метод, метод математической статистики.

Реальное повышение уровня развития физических способностей испытуемых и достоверность различий показателей экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности конвергирования легкоатлетических упражнений скоростной и силовой направленности в программу подготовки спортсменов 12-13 лет, занимающихся северным многоборьем.

Ключевые слова: конвергенция средств, северное многоборье, легкая атлетика, скоростные способности, силовые способности.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN BOYS AGED 12-13 YEARS ENGAGED IN NORTHERN ALL-ROUND EVENTS

Master student **E.A. Anagurichi**

Center for sports training of national teams of Yugra, Khanty-Mansiysk

Abstract

Objective of the study was to experimentally confirm the effectiveness of the convergence of speed and strength-oriented means used in track and field in the educational and training process of 12-13 year old athletes specializing in northern all-around events.

Methods and structure of the study. During the experiment, the following methods of experimental and exploratory work were used: the method of control tests; a pedagogical experiment of a formative type, a comparative method, and a method of mathematical statistics.

The real increase in the level of development of physical abilities of the subjects and the reliability of the differences in the indicators of the experimental and control groups after the pedagogical experiment indicate the effectiveness of the convergence of track and field exercises of speed and strength orientation in the training program for athletes aged 12-13 years involved in northern all-around events.

Keywords: convergence of means, northern all-around, track and field, speed abilities, strength abilities.

Введение. В Российской Федерации развитие детско-юношеского спорта рассматривается как приоритетное направление в социальной политике государства. Не менее важным направлением в нынешней действительности является соблюдение и сохранение традиций народов России. Для регионов Крайнего Севера и территорий, приравненных к ним, обе задачи решаемы через развитие национального вида спорта «северное многоборье».

Однако анализ источников выявляет противоречие между социальной значимостью развития национальных видов спорта в физкультурном движении и недостаточной актуализацией педагогического потенциала национального спорта на региональном уровне.

Помимо этого, значительное преобладание исследований, касающихся развития олимпийских видов спорта, над научными работами по неолимпийским видам спорта определяет дистантность изученности особенностей подготовки спортсменов по данным категориям.

Так, несмотря на совершенствование инновационной деятельности в спортивной сфере, отсутствуют методики подготовки спортсменов в северном многоборье, учитывающие полифакторность и многосложность вида спорта. Как правило, существующие исследования опираются на результаты монографии В. Н. Зуева [1].

Таким образом, проблема недостаточной разработанности теории и методики развития физических способностей спортсменов, занимающихся северным многоборьем, является актуальной

Одним из методов для решения выявленных противоречий служит конвергенция средств из одних видов спорта в другие [2–4]. К адаптации в северном многоборье допустимо применение элементов легкой атлетики, исходя из аналогичности основных опорных точек определенных соревновательных движений в обоих видах спорта.

Цель исследования – экспериментально подтвердить эффективность конвергенции средств скоростной и силовой направленности, применяемых в легкой атлетике, в учебно-тренировочный процесс спортсменов 12–13 лет, специализирующихся в северном многоборье.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы опытно-поисковой работы:

1. Метод контрольных испытаний представлял собой проведение пяти тестов для оценивания уровня развития скоростных и силовых способностей у испытуемых до и после педагогического эксперимента.
2. Педагогический эксперимент формирующего типа, цель которого заключалась в выявлении эффективности применения легкоатлетических упражнений, схожих по локомоциям с соревновательными двигательными действиями северного многоборья, в учебно-тренировочный процесс спортсменов-многоборцев.
3. При разработке методик применялись упражнения, описанные в учебно-методической литературе, а также анализировались статьи с опытными данными известных тренеров из периодического журнала «Легкая атлетика».

4. Сравнительный метод был направлен на анализирование протоколов проведения контрольных тестов и сопоставление данных, выявленных перед педагогическим экспериментом и после него.
5. Метод математической статистики применялся с целью обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования. Статистическая обработка данных проводилась по общепринятым методам, с применением описательной статистики в компьютерной программе Excel.

Исследовательская работа реализовывалась на базе филиала МАУ ДО «СШ «Виктория» в с. Саранпауль (ХМАО-Югра, Березовский район). Участие приняли 24 мальчика 12–13 лет. Участники эксперимента были разделены на две равные группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Подготовительная и заключительная части занятия оставались типичными, привычными для всех испытуемых – изменения вносились только в основную часть занятия.

Участники контрольной группы тренировались по плану из примерной программы для спортивных школ с отделением «северное многоборье»: учебно-тренировочный процесс характеризовался выполнением преимущественно специализированных физических упражнений, а также выполнением самого соревновательного двигательного действия.

Для испытуемых экспериментальной группы учебно-тренировочный процесс был систематизирован циклично: 1 мезоцикл (4 недели) – «втягивающий», 2 мезоцикл (6 недель) – «базовый», 3 мезоцикл (2 недели) – «контрольно-подготовительный».

Для обеих исследовательских групп идентичными параметрами являлись: периодичность тренировок (по 1 разу в неделю на одну физическую способность), продолжительность основной части занятия (45 минут), количество упражнений (3–7 упражнений) и количество подходов (3 на каждое упражнение).

Отличающиеся параметры подробно представлены в таблице.

Результаты исследования и их обсуждение.

По окончании исследований были получены данные, позволившие оценить эффективность примененных средств и методов.

До педагогического эксперимента характеристики экспериментальной и контрольной групп совпадали на уровне значимости 0,05 по статистическому критерию Крамера-Уэлча, из чего следует, что на начальном этапе исследования составы групп являлись однородными.

После трех месяцев учебно-тренировочного процесса, результаты в обеих исследовательских группах выросли, однако в разном процентном отношении – у экспериментальной группы прирост по всем показателям выше.

На рис. 1 обозначена разница в значениях тестов, направленных на определение уровня развития скоростных способностей.

В тесте «Бег на 30 метров» выявлена разница в 5%, из этого мы можем заключить о допустимости применения специфических легкоатлетических средств для адаптации к быстрому реагированию на сигнал в беге с палкой по пересеченной местности и эффективности стартового разгона в тройном национальном прыжке.

Разность в 10% определена в тесте «Бег на 10 м с хода». Мальчики из экспериментальной группы уменьшили время преодоления дистанции 0,2 секунды, а мальчики из контрольной группы – на 0,1 секунды. Столь не высокий прирост показателей скоростных способностей объясним сложностью их тренируемости и малым значением в числовом показателе.

Анализ вышеизложенных данных указывает на возможность использования в методике средств на развитие частоты движений при преодолении спусков в беге с палкой по пересеченной местности и для набора максимальной скорости при разбеге в тройном национальном прыжке.

Динамика силовой подготовленности испытуемых также в положительном значении (рис. 2).

Методика тренировок скоростной и силовой направленности мальчиков 12-13 лет в северном многоборье с учетом группы эксперимента

Наименование параметра методики	Развитие скоростных способностей		Развитие силовых способностей	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Продолжительность выполнения упражнений / диапазон повторений	Зависит от мезоцикла и характера упражнений (от 4-5 с до 20 с)	«До утомления»	Зависит от мезоцикла и характера упражнений (от 10 до 25 раз)	«До утомления»
Интенсивность выполнения упражнений / вес отягощений	Увеличивается от первого мезоцикла (70 %) к третьему (85-90 %)	Увеличивается от первого мезоцикла (60 %) к третьему (80 %)	Увеличивается от первого мезоцикла (50 % от max) к третьему (80% от max)	40-70% от max
Отдых между подходами	Зависит от характера упражнений (от 1 до 5 мин)	До восстановления	Зависит характера упражнений (от 2 до 4 мин)	До восстановления
Отдых между упражнениями	Активный малоинтенсивный, 6-8 мин	Активный малоинтенсивный, 5-6 мин	Активный в сочетании с упражнениями на растягивание (5-6 мин)	Активный, до восстановления
Методы организации	Индивидуальный, парный, групповой, фронтальный, поточный	Парный, фронтальный, поточный	Парный, фронтальный, станционный	Парный, фронтальный
Содержание упражнений	Направленность упражнений элементарного и комплексного характера	Направленность упражнений комплексного характера	Разнообразие упражнений, отягощенных весом собственного тела, партнером, дополнительными средствами	Преимущественно с отягощением веса собственного тела

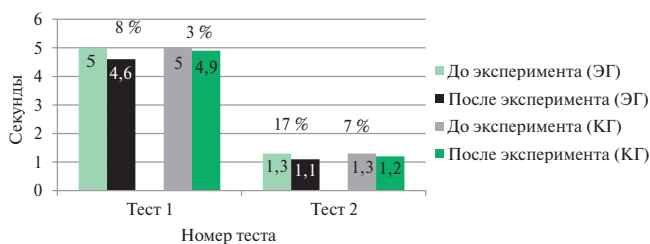


Рис. 1. Изменение уровня развития скоростных способностей у мальчиков 12-13 лет, занимающихся северным многоборьем, в ЭГ и КГ до и после эксперимента (Тест 1 – бег 30 м; Тест 2 – бег 10 м с хода)

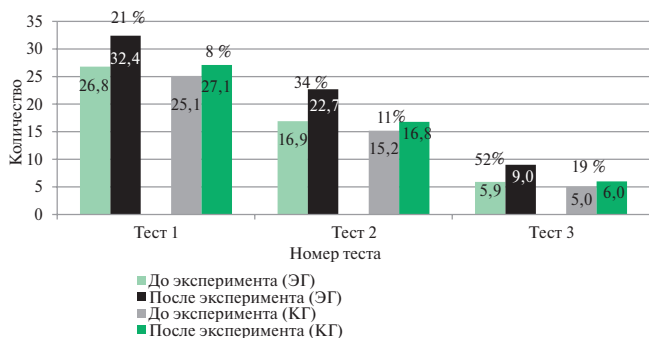


Рис. 2. Изменение уровня развития силовых способностей у мальчиков 12-13 лет, занимающихся северным многоборьем, в ЭГ и КГ до и после эксперимента (Тест 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Тест 2 – поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке; Тест 3 – сгибание и разгибание толчковой ноги из основной стойки)

Разница прироста в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» равна 13%. Более высокий рост показателей экспериментальной группы указывает на оптимальность применения в разработанной методике средств для развития мышц, непосредственно задействованных в метаниях, а именно для развития мышц кисти, необходимых в финальном усилии при метании тынзьяна на хорей и топора на дальность.

Прирост в тесте «Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке» отличается на 23%. Данный факт позволяет утверждать о применимости для многоборцев средств, направленных на развитие мышц туловища, задействованных в метании топора на дальность, а также мышц передней поверхности бедра и стопы для тройного национального прыжка.

В тесте «Сгибание и разгибание толчковой ноги из основной стойки» разница в приросте показателей 33%, что свидетельствует об эффективности использования в методике упражнений на развитие мышц стопы и голени, задействованных в финальном отталкивании в прыжках через нарты, развитие мышц бедра для уве-

личения времени в фазе полета с согнутыми ногами в тройном национальном прыжке.

Применив в конце эксперимента математико-статистические методы, выявлено, что изменения показателей достоверны на уровне значимости 95% по критерию Крамера-Уэлча.

Выводы. Скоростные и силовые способности являются значимыми для эффективного выполнения соревновательных упражнений северного многоборья. Специфические легкоатлетические упражнения скоростной и силовой направленности адаптируемы в учебно-тренировочный процесс многоборцев.

Поскольку одна из задач на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, мы утверждаем, что ее можно решить с помощью экспериментальной методики развития физических способностей спортсменов, занимающихся северным многоборьем, основанной на конвергировании средств легкой атлетики.

Литература

1. Зуев В.Н. Северное многоборье: Монография / В.Н. Зуев. – Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003. – 280 с.
2. Колунин Е.Т. Подготовка спортивного резерва на основе конвергенции средств гимнастики / Е.Т. Колунин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы, 2020. – С. 342-346.
3. Лубышева Л.И. Принцип конверсии спортивных технологий в оздоровительной физической культуре / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 101.
4. Мухаев С.В. Конверсия наукоемких спортивных технологий как механизм модернизации систем спортивной тренировки / С.В. Мухаев, Л.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 6-8.

References

1. Zuev V.N. Severnoye mnogoborye [Northern all-around]. Monograph. Tyumen: «Vektor Buk» publ., 2003. 280 p.
2. Kolunin E.T. Podgotovka sportivnogo rezerva na osnove konvergentsii sredstv gimnastiki [Training of sports reserves based on the convergence of gymnastics means]. Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoy kultury i sporta: aktualnyye vyzovy i otvety, 2020. pp. 342-346
3. Lubyshcheva L.I. Printsip konversii sportivnykh tekhnologiy v ozdorovitelnoy fizicheskoy kulture [Principle of conversion of sports technologies in health-improving physical culture]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 6. 101 p.
4. Mukhaev S.V., Semenov L.A. Konversiya naukoyemkikh sportivnykh tekhnologiy kak mekhanizm modernizatsii sistem sportivnoy trenirovki [Conversion of science-intensive sports technologies as sports training system modernization tool]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 5. pp. 6-8.

✉ Информация для связи с автором: eafilippova@inbox.ru

Поступила в редакцию 20.01.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

ЕГОРОВА М.А. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ / М.А. ЕГОРОВА. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. – 52 С. – ISBN 978-5-507-47995-5.

В пособии представлены основные методы исследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом, используемые во врачебном контроле. Изучив эти методы, студенты смогут применять их и научиться правильно оценивать полученные при этом данные для того, чтобы использовать их в дальнейшем в своей преподавательской и тренерской работе. Учебное пособие предназначено для студентов вузов очной формы обучения по специальности «Физическая культура».



Организация секционных занятий по детскому фитнесу в дошкольных образовательных учреждениях

УДК/UDC 37:013

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Д. Митусова**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Т.Г. Климанова**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Т.И. Полунина**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Белкина**²

¹Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна

²Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность программы по детскому фитнесу в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие дошкольники образовательного учреждения г. Воскресенск, Московская область. Периодичность занятий – два раза в неделю по одному академическому часу, итого – 96 часов. В ходе исследования была разработана и апробирована экспериментальная программа по детскому фитнесу для дошкольников 5-6 лет, основанная на чередовании тематических комплексов ОРУ и фитнес-тренировок различной направленности.

Результаты исследования и выводы. Чередование занятий осуществляется следующим образом: одно занятие проводится с использованием тематического комплекса ОРУ; следующее занятие посвящено фитнес-тренировке различной направленности. Программа охватывает разнообразные направления, включая аэробику, которая положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Особенностью программы является использование нестандартного спортивно-игрового оборудования, внедрение оригинальных форм проведения занятий и включение элементов различных видов спорта, гимнастики и аэробики. Такой подход способствует формированию у детей устойчивого интереса к физической активности и создает эмоционально насыщенную атмосферу занятий.

Ключевые слова: фитнес, дошкольное образование, фитнес-тренировка, дошкольники, физическое развитие.

ORGANIZING SECTIONAL CLASSES ON CHILDREN'S FITNESS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

PhD, Associate Professor **E.D. Mitusova**¹

PhD, Associate Professor **T.G. Klimanova**¹

PhD, Associate Professor **T.I. Polunina**¹

PhD, Associate Professor **N.V. Belkina**²

¹State University of Humanities and Social Studies, Moscow Region, Kolomna

²Pacific National University, Khabarovsk

Abstract

Objective of the study was to develop and justify the effectiveness of a children's fitness program in a preschool educational institution.

Methods and structure of the study. Preschoolers from an educational institution in Voskresensk, Moscow Region, took part in the pedagogical experiment. The frequency of classes was 2 times a week for one academic hour, for a total of 96 hours. During the study, an experimental program for children's fitness for preschoolers aged 5-6 years was developed and tested, based on alternating thematic complexes of general educational and fitness training of various focus areas.

Results and conclusions. The alternation of classes is carried out as follows: one class is conducted using a thematic complex of General Developmental Exercises; the next class is devoted to fitness training of various focuses. The program covers various areas, including aerobics, which has a positive effect on the work of the cardiovascular and respiratory systems. A special feature of the program is the use of non-standard sports and play equipment, the introduction of original forms of conducting classes and the inclusion of elements of various sports, gymnastics and aerobics. This approach helps to form a stable interest in physical activity in children and creates an emotionally charged atmosphere of classes.

Keywords: fitness, preschool education, fitness training, preschoolers, physical development.

Введение. Физическое воспитание детей дошкольного возраста является одной из ключевых задач системы образования и здравоохранения. Исследования в области возрастной физиологии и педагогики подтверждают, что дошкольный возраст является критическим для формирования основ физического развития [1, 4]. Однако современные реалии свидетельствуют о снижении уровня двигательной активности среди детей, что ведет к ухудшению их физического состояния, появлению избыточного веса, нарушений осанки и других проблем со здоровьем [2, 3]. Организация секционных занятий по детскому фитнесу в ДОУ представляет собой эффективный инструмент решения указанных проблем.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность программы по детскому фитнесу в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие дошкольники г. Воскресенск, Московская область. Периодичность занятий – два раза в неделю по одному академическому часу, итого – 96 часов. Одним из ключевых направлений физического воспитания дошкольников является организация секционных занятий, в основе которых лежит игровая, познавательная и функциональная деятельность. Экспериментальная программа по детскому фитнесу для детей 5–6 лет направлена на улучшение здоровья, развитие физических качеств и формирование

у детей устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. С целью решения поставленных задач была разработана и апробирована экспериментальная программа по детскому фитнесу для дошкольников 5–6 лет, основанная на чередовании тематических комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) и фитнес-тренировок различной направленности.

В экспериментальной группе реализовывалась программа, особенностью которой являлось чередование тематических комплексов ОРУ и фитнес-тренировок различной направленности: одно занятие проводится с использованием тематического комплекса ОРУ; следующее занятие посвящено фитнес-тренировке различной направленности. Путешествие на волшебный остров включает в себя чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе. Бег пригнувшись с остановкой; враспынную по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке, в том числе по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжки в глубину с высоты 35 см, прыжки в обручи, метание мешочков правой и левой рукой «через ручей». Комплекс «Юные исследователи» включает упражнения на равновесие, метание в цель, ориентирование в пространстве. Комплекс «Силач и ловкач» состоит из упражнений с мячами, обручами, гимнастическими палками.

Направленность фитнес-тренировок: фитнес-занятия чередуются по следующим направлениям: Ваву тор, аэробика, лого-аэробика, Stepbyster, силовая гимнастика на балансирах, силовая гимнастика на степ-платформе, упражнения с фитболом, стретчинг, киндер-табата, зверобика, круговая тренировка.

Чередование занятий осуществляется следующим образом: одно занятие проводится с использованием тематического комплекса ОРУ; следующее занятие посвящено фитнес-тренировке различной направленности. Программа охватывает разнообразные направления, включая аэробику, которая положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особенностью программы является использование нестандартного спортивно-игрового оборудования, внедрение оригинальных форм проведения занятий и включение элементов различных видов спорта, гимнастики и аэробики. Такой подход способствует формированию у детей устойчивого интереса к физической активности и создает эмоционально насыщенную атмосферу занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках разработки экспериментальной программы и в целях отслеживания динамики уровня физической подготовленности занимающихся определен комплекс тестов, обладающий высокой надежностью, информа-

тивностью и возможностью применения в дошкольном возрасте (см. рисунок).

По результатам конечного тестирования выявлено значительное увеличение уровня физической подготовленности у детей экспериментальной группы ($p < 0,05$), что свидетельствует о положительном влиянии внедренной экспериментальной программы, основанной на чередовании тематических комплексов общеразвивающих упражнений и фитнес-тренировок различной направленности. В контрольной группе таких изменений отмечено не было, что подтверждает целенаправленный характер воздействия разработанной программы. Исключение зафиксировано лишь в тесте «Наклон вперед», оценивающем уровень развития гибкости, большой прирост наблюдался в контрольной группе. Это может быть связано с недостаточным акцентом на развитии гибкости в экспериментальной программе.

Вывод. Экспериментальная программа подтвердила свою значимость в решении задач физического воспитания дошкольников и может быть рекомендована для внедрения в образовательную практику. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы секционных занятий по детскому фитнесу в процессе физического воспитания дошкольников. Результаты исследования могут быть полезны педагогам, инструкторам по физической культуре и специалистам в области детского фитнеса.

Для дальнейшего совершенствования методики рекомендуется дополнить программу упражнениями, специально ориентированными на развитие гибкости у дошкольников. Это могут быть элементы йоги, партерной гимнастики, танцевальной аэробики с акцентом на растягивание основных мышечных групп, статические и динамические растяжки, упражнения на развитие подвижности позвоночника и крупных суставов.

Литература

1. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. пособие / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Егорова Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66-69. – URL: <https://rucont.ru/efd/256342> (дата обращения: 30.11.2024)
3. Лисицкая Т.С. Основы оздоровительной физической культуры / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ВЛАДОС, 2016. – 320 с.
4. Митусова Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.

References

1. Derkunskaia V.A. Diagnostika kul'tury zdorov'ya doshkolnikov [Diagnostics of health culture of preschoolers]. Study guide. Moscow: Pedagogicheskoye obshchestvo Rossii publ., 2005. 96 p.
2. Egorova N.V., Andriyanova E.Yu. Detskiy fitnes v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya [Children's fitness in the system of additional education]. Vestnik sportivnoy nauki. 2011. No. 4. pp. 66-69. Available at: <https://rucont.ru/efd/256342> (date of access: 30.11.2024).
3. Lisitskaya T.S., Sidneva L.V. Osnovy ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [Fundamentals of health-improving physical culture]. Moscow: VLADOS publ., 2016. 320 p.
4. Mitusova E.D., Simonyan L.A. Informatsionno-sportivnyye tekhnologii, primenyayemye studencheskoy molodezhyu [Information and sports technologies used by student youth]. Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2023. No. 4. 24 p.

✉ Информация для связи с автором: emitusova@bk.ru

Поступила в редакцию 20.12.2024 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЕЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Контрольные тесты	Контрольная группа, n=10		Экспериментальная группа, n=10		Достоверность различий	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики		
Бросок набивного мяча (1 кг, двумя руками из исходного положения стоя)	240±6,2	253±7,8	251±2,0	269±5,0	1,69 $p < 0,05$	1,73 $p < 0,05$
Прыжок в длину с места	79±3,6	87±3,2	88±3,3	94±2,0	1,84 $p < 0,05$	1,85 $p < 0,05$
Бег на дистанцию 30 метров	9,0±0,4	8,0±0,4	8,5±0,2	7,5±0,2	1,12 $p < 0,05$	0,88 $p < 0,05$
Челночный бег 3х10 метров	13,7±0,5	11,9±0,3	12,7±0,2	11,1±0,3	1,86 $p < 0,05$	1,89 $p < 0,05$
Наклон туловища вперед	8,4±0,5	6,4±0,6	7,4±0,3	4,7±0,8	1,71 $p < 0,05$	1,7 $p < 0,05$
Бег на дистанцию 120 метров	37,3±0,9	33,2±1,2	34,9±1,1	29,9±1,3	1,69 $p < 0,05$	1,87 $p < 0,05$



Перенос двигательных навыков в обучение технике выполнения базовых танцевальных фигур на этапе начальной подготовки

УДК/UDC 796.01

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.Ф. Сингина**¹

Е.Д. Чекина¹

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Цель исследования – теоретически обосновать целесообразность внесения вариативности при переносе двигательных навыков в ходе их формирования на уровне умений.

Методика и организация исследования. Проведен обзор и анализ научно-методической литературы, а также экспертного мнения по теме исследования; анализ видеоматериалов с соревнований; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и выводы. Практический опыт применения метода расчлененно-конструктивного упражнения, отраженный в научной литературе, позволяет судить о целесообразности перехода к применению метода целостного упражнения в тот момент, когда навыки исполнения его самостоятельных фрагментов уже в какой-то степени закрепились, но не автоматизированы, что соответствует уровню умения. Такое положение дел, в том числе, связано с тем, что объединение навыков исполнения танцевальных фигур, формировавшихся до этого как самостоятельных, означает внесение вариативности в сложившийся динамический стереотип. Вариативность, в свою очередь, как было показано, наименее болезненно, не вызывая деавтоматизации, встраивается в двигательный стереотип до того момента, как он был окончательно сформирован. Из этого следует, что переход к параллельному изучению и объединению двигательных действий в желаемой комбинации целесообразно осуществлять на уровне умений.

Ключевые слова: танцевальный спорт, перенос двигательных навыков, базовые танцевальные фигуры, ча-ча-ча.

TRANSFER OF MOTOR SKILLS TO TEACHING THE TECHNIQUE OF PERFORMING BASIC DANCE FIGURES AT THE INITIAL TRAINING STAGE

PhD, Associate Professor **N.F. Singina**¹

E.D. Chekina¹

¹Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

Objective of the study was to theoretically substantiate the advisability of introducing variability in the transfer of motor skills during their formation at the skill level.

Methods and structure of the study. A review and analysis of scientific and methodological literature, as well as expert opinion on the research topic, was conducted; analysis of video materials from competitions; pedagogical observation.

Results and conclusions. Practical experience of using the method of dismembered-constructive exercise, reflected in scientific literature, allows us to judge the advisability of switching to the use of the method of integral exercise at the moment when the skills of performing its independent fragments are already to some extent fixed, but not automated, which corresponds to the level of skill. This state of affairs, among other things, is due to the fact that the unification of the skills of performing dance figures, previously formed as independent, means introducing variability into the established dynamic stereotype. Variability, in turn, as has been shown, is built into the motor stereotype in the least painful way, without causing deautomatization, until the moment when it has been finally formed. It follows from this that the transition to parallel study and unification of motor actions in the desired combination is advisable to carry out at the level of skills.

Keywords: dance sport, transfer of motor skills, basic dance figures, cha-cha-cha.

Введение. Закономерности переноса двигательных навыков диктуют необходимость осуществления процесса их формирования определенным образом в зависимости от существующих между ними отношений и принадлежности к той или иной группе, выделяемой исходя из степени схожести структур осваиваемых двигательных действий.

Содержание соревновательной деятельности в танцевальном спорте составляет не отдельно исполняющиеся фигуры, а их сочетание. Именно поэтому чрезвычайно важно определить уровень сформированности каждого из пары двигательных навыков, целесообразный для начала параллельного изучения и объединения в единую хореографическую комбинацию. Под целесообразностью в данном контексте понимается оптимальность: для перехода к изучению фигур в сочетании на-

вык должен быть достаточно сформированным и в то же время не полностью автоматизированным.

Цель исследования – теоретически обосновать целесообразность внесения вариативности при переносе двигательных навыков в ходе их формирования на уровне умений.

Методика и организация исследования. Проведен обзор и анализ научно-методической литературы, а также экспертного мнения по теме исследования; анализ видеоматериалов с соревнований; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Если считать сочетание танцевальных фигур целостным двигательным действием, то их самостоятельное разучивание окажется не чем иным, как применением метода расчлененно-конструктивного упражнения. Он ис-

пользуется в случае, если задача освоить необходимый материал целиком не соответствует уровню подготовки спортсмена, в частности, технической. Л. И. Дурсенев выдвигает в качестве условия применения расчлененного метода постепенное объединение самостоятельных фрагментов, тем самым создавая благоприятные условия для успешности их совместного выполнения. Формирование навыков исполнения образующих определенное сочетание фигур по отдельности положительно влияет на эффективность освоения техники целостного упражнения. В. А. Романюк отмечает, что в то же время уровень сформированности указанных навыков должен соответствовать характеристике «относительно прочный», «в разумных пределах». Отклонение от указанных ориентиров в обе стороны (как недостаточность, так и избыток) в завершении разучивания по частям обуславливает отсутствие возможности осуществить их беспрепятственное объединение в целостное упражнение. Иными словами, недостаточно научиться технически качественно исполнять танцевальные фигуры по отдельности, требуется время и усилия для формирования навыка их совместного выполнения. Приведенные исследования обосновывают выводы о целесообразности перехода к совместному освоению базовых танцевальных фигур на этапе начальной технической подготовки по достижению уровня умения каждого из них.

Возвращаясь к проблемам перехода от метода расчлененно-конструктивного упражнения к методу целостного упражнения, Г. К. Уткевич и Ю. К. Гавердовский подчеркивают, что «расчленение всякого достаточно сложного движения, представляющего собой целостную систему действий, нередко сопряжено с риском искажения структурно-технических признаков изучаемого упражнения». **Отмеченное искажение есть не что иное, как внесение вариативности в уже ставший привычным динамический стереотип, обуславливающее проблему их объединения в единую комбинацию ввиду деавтоматизации навыка.** Последняя представляет собой явление, проявляющееся в утрате способности выполнять то или иное действие без контроля сознания за его непосредственным выполнением.

Вариативность можно определить как альтернативный вариант или их совокупность. Под вариативностью также понимают способность изменяться. Применительно к навыку справедливы оба подхода к интерпретации указанного понятия. Внести вариативность в реализацию навыка – значит преобразовать полностью или частично устоявшийся динамический стереотип.

Понятие вариативности тесно связано с понятием стабильности. Если первая подразумевает некое преобразование, то второе – устойчивость к этому преобразованию. Стабильность навыка является показателем его надежности, обеспечивая высокую степень постоянства воспроизведения двигательного действия. Н. М. Галковский и А. З. Катулин отмечают, что стабильность навыка не предполагает его жесткой косности, но в то же время ограничивает вариативность.

Вместе с тем, сформированный навык в танцевальном спорте должен отвечать требованиям каноничности техники, установленной правилами вида спорта. Иными словами, навык должен соответствовать некому зрительно видимому стандарту, что находится в смысловом противоречии с необходимостью изменяться, вызван-

ной как вынужденным, так и целенаправленным внесением вариативности в исполнение навыка.

Н. А. Бернштейн в периоде освоения компонентов строящегося действия и его реализации обозначает, что сначала завершается стандартизация, а затем осуществляется стабилизация при условии планомерного внесения необходимой для той или иной цели вариативности. Иными словами, альтернативный вариант исполнения навыка не будет обуславливать разрушение сформированного в сознании динамического стереотипа (стандарта) лишь в том случае, если указанный вариант успешно оттачивался на тренировке. Однако в таком контексте справедливо рассматривать последний как отдельный самостоятельный навык, доведенный до высокого уровня внешней (зрительно видимой) стандартизации.

Тем самым можно сделать следующий вывод: по мере возрастания сформированности двигательного навыка снижается его устойчивость к вариативности (ввиду стремления к установленному эталону). Эту мысль подтверждает и распространенный в тренерской практике негативный опыт, связанный с колоссальными затратами временных, психоэмоциональных, физических усилий при перестроении неверного двигательного паттерна, уже значительно закрепленного в сознании спортсмена ввиду тех или иных обстоятельств.

Еще одним примером в пользу выдвинутого положения об обратном пропорциональной зависимости уровня сформированности и стабильности навыка с добавлением вариативности служат описанные Н. М. Галковским и А. З. Катулиным наблюдения. Так, они отмечают, что выполнение приема в стандартных тренировочных условиях зачастую более качественно удается осуществить борцам более низкой квалификации. Иными словами, двигательный навык менее закреплен у высококвалифицированных спортсменов.

Однако в ходе соревновательной деятельности у борцов низкой квалификации при введении даже незначительного сбивающего фактора двигательный навык почти всегда разрушается, а у борцов высокой квалификации это случается редко. Приведенный пример также косвенно свидетельствует о целесообразности внесения необходимой вариативности в формируемый двигательный стереотип на уровне умений.

Н. А. Бернштейн пишет: «Если осваиваемое движение производит впечатление безукоризненного выполнения, то только до тех пор, пока оно течет под стеклянным колпаком». Речь шла о стандартизированном навыке, стабильном только в определенной ситуации. Примером деавтоматизации навыка ввиду изменения условий его реализации, стали выступления спортивных гимнасток на XXVII летних Олимпийских играх, проводившихся в 2000 году в Сиднее, Австралии.

В женском многоборье в ходе состязания выяснилось, что конь для опорного прыжка был установлен не по стандарту, к которому готовятся в ходе учебно-тренировочного процесса – его высота оказалась ниже на 5 сантиметров положенной. До того момента, как грубейшее нарушение было обнаружено, почти дюжина спортсменок допустила нехарактерные для них ошибки. Очевидно ввиду незапланированной смены высоты снаряда даже сильнейшие спортсменки не могли справиться со своей программой. В их числе фаворитка игр Светлана Хоркина, к тому моменту обладательница

именного прыжка «Хоркина II», с разгромом приземлилась на колени. Национальная чемпионка Соединенных Штатов Америки Элиза Рэй, едва задев коня кончиками пальцев, в завершении элемента упала на спину.

Интересно, что гимнастки, на которых не возлагали столь больших надежд, небезупречно, но справлялись с прыжками на нестандартном коне без падений. В частности, спортсменка из Украины Виктория Карпенко. Комментаторы Олимпиады во время ее выступления отмечали, что тренер девушки был не слишком доволен ее подготовленностью к играм. По его словам, во время тренировок Виктория отличалась недисциплинированностью, а также не выполняла задания, ставящиеся перед ней.

Отмеченные факты еще раз приводят к следующему выводу: чем совершеннее навык, тем больше вероятность его деавтоматизации ввиду внесения вариативности в его реализацию.

Вывод. Таким образом, практический опыт применения метода расчлененно-конструктивного упражнения, отраженный в научной литературе, позволяет судить о целесообразности перехода к применению метода целостного упражнения в тот момент, когда навыки исполнения его самостоятельных фрагментов уже в какой-то степени закреплены, но не автоматизированы, что соответствует уровню умения. Такое положение дел, в том числе, связано с тем, что объединение навыков исполнения танцевальных фигур, формировавшихся до этого как самостоятельных, означает внесение вариативности в сложившийся динамический стереотип.

Вариативность, в свою очередь, как было показано, наименее болезненно, не вызывая деавтоматизации, встраивается в двигательный стереотип до того момента, как он был окончательно сформирован. Из этого следует, что переход к параллельному изучению и объединению двигательных действий в желаемой комбинации целесообразно осуществлять на уровне умений.

Использованная литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва: ЕЭ Медиа, 2024. – 254 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – Москва: Медицина, 1966. – 349 с.
3. Горбачева Ж.С. Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Ж.С. Горбачева, И.А. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 52-54.
4. Дурсенёв Л. Расчлененный метод обучения в легкой атлетике / Л. Дурсенёв // Легкая атлетика. – 1969. – № 9. – С. 19.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

6. Менхин Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2007. – № 2. – С. 12-18.
7. Степанова И.А. Положительный перенос навыка как фактор совершенствования элементов «Трудности предмета» в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.С. Семibratova, М.С. Эстерман // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 424-428.
8. Чекина Е.Д. Характер переноса двигательных навыков исполнения базовых танцевальных фигур ча-ча-ча на этапе начальной подготовки танцоров-спортсменов / Е.Д. Чекина // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 21.02.2024, г. Москва / под общей редакцией М.Ю. Ростовцевой. – Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2024. – С. 144-149.

References

1. Bernshteyn N.A. O postroyenii dvizheniy [On the construction of movements]. Moscow: OYo Media publ., 2024. 254 p.
2. Bernshteyn N.A. Ocherki po fiziologii dvizheniy i fiziologii aktivnosti [Essays on the physiology of movements and the physiology of activity]. Moscow: Meditsina publ., 1966. 349 p.
3. Gorbacheva Zh.S., Stepanova I.A. Ispolzovaniye effekta polozhitelnogo perenosa navyka v protsesse nachalnogo obucheniya uprazhneniyam s predmetami v khudozhestvennoy gimnastike [Using the effect of positive skill transfer in the process of initial teaching of exercises with apparatus in rhythmic gymnastics]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1997. No. 10. pp. 52-54.
4. Dursenov L. Raschlenennyy metod obucheniya v logkoy atletike [Dissected method of teaching in track and field]. Legkaya atletika. 1969. No. 9. 19 p.
5. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty [General theory of sport and its applied aspects.]. 4nd ed., corr., sup. St. Petersburg: Lan publ., 2005. 384 p.
6. Menkhin Yu.V. K probleme ponimaniya i formirovaniya dvigatel'nogo navyka [To problem of understanding and formation of motor skill]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury: nauchno-teoreticheskiy zhurnal. 2007. No. 2. pp. 12-18.
7. Stepanova I.A., Semibratova I.S., Esterman M.S. Polozhitel'nyy perenos navykov kak faktor s posleduyushchim elementom «Trudnosti predmeta» v khudozhestvennoy gimnastike [Positive skill transfer as a factor in improving the elements of «Object difficulty» in rhythmic gymnastics]. Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2020. № 4. pp. 424-428.
8. Chekina E.D. Kharakter perenosa dvigatel'nykh navykov ispolneniya bazovykh tantsevalnykh figur cha-cha-cha na etape nachalnoy podgotovki tantsorov-sportsmenov [The nature of the transfer of motor skills in performing basic dance figures cha-cha-cha at the stage of initial training of dancers-athletes]. Aktualnyye problemy i tendentsii razvitiya gimnastiki, sovremennogo fitnesa i tantseval'nogo sporta [Actual problems and trends in the development of gymnastics, modern fitness and dance sport]. Proceedings of the VI All-Russian scientific-practical conference with international participation, 02.21.2024, Moscow. M.Yu. Rostovtseva [ed.]. Moscow: RUS «GTSOLIFK» publ., 2024. pp. 144-149.

✉ **Информация для связи с автором:** singina63@mail.ru

Поступила в редакцию 28.01.2025 г.

НОВЫЕ КНИГИ

ЛАНДА Б.Х., САФИН Р.С. АКТИВНЫЙ ДОСУГ В ВУЗЕ: ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ / Б.Х. ЛАНДА, Р.С. САФИН. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023 – 412 С. 978-5-507-46795-2.

В учебном пособии педагогическому сообществу представляется разработка и реализация проекта «Университет – территория здоровья». Освещены технологические этапы организации, подготовки и проведения активного досуга в высшем учебном учреждении.



Оценка технической подготовленности начинающих вратарей, занимающихся в условиях вуза

УДК/UDC 796.015

С.В. Ушканов¹

Кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Юрков¹**

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

Цель исследования – выявление эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей у студентов-вратарей, занимающихся на физкультурно-спортивной специализации «Футбол».

Методика и организация исследования. В эксперименте принимали участие юноши-студенты первых курсов из разных институтов СФУ, ранее не занимавшихся футболом, в возрасте 17-18 лет, желающие попробовать себя на вратарской позиции. Всего в исследовании участвовало 40 студентов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 20 человек в каждой. В экспериментальной группе студентов-вратарей применялся комплекс упражнений, таких как «ловля мяча из седа ноги врозь», «ловля мяча в падении», «удар мяча на дальность», «бросок мяча на дальность».

Результаты исследования и выводы. В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность примененного комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей студентов-вратарей на физкультурно-спортивной специализации «Футбол», а также доступность комплекса во время учебного процесса. У вратарей экспериментальной группы, занимавшейся с применением разработанного комплекса упражнений, по всем контрольным упражнениям «Ловля мяча из седа ноги врозь», «Ловля мяча в падении», «Удар мяча на дальность», «Бросок мяча на дальность» отмечается рост результатов уровня развития исследуемого качества. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 10,58% до 45,03%, а в контрольной группе – от 8,48% до 40,69%. Наибольший прирост результатов произошел в тесте «бросок мяча на дальность», наименьший в тесте «ловля мяча в падении».

Ключевые слова: юноши-студенты, подготовка, футбол, вратарь, ловля, бросок, удар.

ASSESSMENT OF TECHNICAL READINESS OF BEGINNING GOALKEEPERS TRAINING IN A UNIVERSITY

S.V. Ushkanov¹

PhD, Associate Professor **A.S. Yurkov¹**

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract

Objective of the study was to identify the effectiveness of a set of exercises aimed at developing technical abilities in student goalkeepers studying in the physical education and sports specialization «Football».

Methods and structure of the study. The experiment involved first-year male students from different SFU institutes, who had not previously played football, aged 17-18, who wanted to try themselves in the goalkeeper position. A total of 40 students participated in the study, divided into control and experimental groups of 20 people each. The experimental group of student goalkeepers used a set of exercises such as: «catching a sword from a seated position with legs apart»; «catching a sword while falling»; «hitting a ball for distance»; «throwing a sword for distance».

Results and conclusions. During the pedagogical experiment, the effectiveness of the applied set of exercises aimed at developing the technical abilities of goalkeeper students in the physical education and sports specialization «Football» was established, as well as the availability of the set during the educational process. The goalkeepers of the experimental group, who trained using the developed set of exercises, showed an increase in the results of the level of development of the quality under study in all control exercises «Catching the ball from a sitting position with legs apart», «Catching the ball while falling», «Kicking the ball for distance», «Throwing the ball for distance». The growth rate indicators in the experimental group vary in the range from 10,58% to 45,03%, and in the control group from 8,48% to 40,69%. The greatest increase in results occurred in the «throw the ball for distance» test, the smallest in the «catching the ball while falling» test.

Keywords: male students, preparation, football, goalkeeper, catch, throw, kick.

Введение. Футбол является одним из самых массовых видов спорта. Миллионы студентов всего мира смотрят футбольные матчи на стадионах и по телевизору, получая удовольствие от игр команд на разных уровнях соревнований. Вратарская позиция – одна из самых важных в команде, она требует от игрока проявления находчивости, отменной реакции, резкого переключения внимания и многих других важных качеств. Именно вратари ответственны за обороноспособность всей команды, поэтому подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая в подготовке высококвалифицированных футболистов [1, 2, 4].

У студентов, поступивших в Сибирский федеральный университет (СФУ) г. Красноярск, есть возможность на протяжении первых трех курсов самостоятельно выбирать себе физкультурно-спортивную специализацию. То есть каждый семестр они могут проходить подготовку по таким видам спорта, как футбол, волейбол, баскет-

бол, гольф, легкая атлетика и другим физкультурно-спортивным направлениям, тем самым получая всестороннее физическое развитие.

При выборе физкультурно-спортивной специализации студенты отдают предпочтение виду спорта, которым они когда-то занимались. Но, как показывает практика, основная часть студентов записывается на специализации, руководствуясь удобным местом их расположения или комфортным размещением (например, многофункциональный манеж, в котором можно одновременно проводить занятия в любую погоду по легкой атлетике, волейболу, футболу и т.д.), а не своими физическими характеристиками.

Таким образом, одной из самых многочисленных физкультурно-спортивных специализаций в СФУ является футбол.

Эффективная подготовка юношей студентов-вратарей требует комплексного подхода, включающего фи-

зическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Игра вратаря оказывает большое влияние на действия всей команды, в связи с чем вратарь должен быть хорошо подготовлен физически, технически и тактически, а также обладать устойчивой психикой.

Одной из проблем студенческого футбола тренеры-преподаватели считают дефицит сильных, отлично технически и тактически обученных студентов-вратарей.

Подготовку футбольных вратарей изучали в своих работах такие авторы, как: Фокин Е. В., Голомазов С. В., Гранаткин В. А., Набоков Б. П., Акимов А. М. и др.

Соблюдая закономерности и принципы тренировочного процесса, был разработан и теоретически обоснован комплекс упражнений на развитие технических способностей у юношей студентов-вратарей, занимающихся на физкультурно-спортивной специализации «Футбол» [3, 5]. Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента выше, чем в контрольной. Различия показателей экспериментальной группы в конце эксперимента достоверны.

Цель исследования – выявление эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей у студентов-вратарей, занимающихся на физкультурно-спортивной специализации «футбол».

Методика и организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе СФУ в ИФКСИТ среди юношей-студентов, записавшихся на физкультурно-спортивную специализацию «футбол» г. Красноярск, в период с сентября 2023 года по январь 2024 года. В исследовании принимали участие юноши-студенты первых курсов из разных институтов, ранее не занимавшихся футболом, в возрасте 17–18 лет, желающие попробовать себя на вратарской позиции. Всего в исследовании участвовало 40 студентов, по 20 человек в каждой группе.

Исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап был посвящен изучению и анализу научно-методической литературы по теме исследования.

Второй этап предусматривал педагогическое наблюдение за студентами вратарями во время проведения игровых занятий и разработку комплекса упражнений.

Третий этап включал в себя проведение педагогического эксперимента, в течение которого (сентябрь 2023 – январь 2024 г., включающий 27 занятий в осеннем семестре) в экспериментальной группе студентов-

вратарей применялся комплекс упражнений, таких как «Ловля мяча из седа ноги врозь», «Ловля мяча в падении», «Удар мяча на дальность», «Бросок мяча на дальность».

В начале эксперимента было проведено тестирование у студентов-футболистов для определения уровня развития технических способностей. После тестирования игроки были разбиты на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась, не меняя методику обучения, в которой основная подготовка вратарей заключалась в ловле мяча с разных точек поля, а экспериментальная группа занималась с применением предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей.

После завершения эксперимента было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Тестирование проводилось в целях определения эффективности воздействия разработанного комплекса упражнений на развитие технических и физических качеств у студентов-вратарей.

На четвертом этапе исследования осуществлялась статистическая обработка и анализ полученных данных, формулировались выводы проведенного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования до и после завершения педагогического эксперимента указаны в таблице. Было проведено четыре теста, соответственно комплексу упражнений, причем результаты у контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) до эксперимента не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует о том, что техническая подготовленность юношей студентов-вратарей обеих групп в начале эксперимента была на одном уровне.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование по той же системе контрольных упражнений. Для оценки произошедших изменений в результате воздействия экспериментального фактора сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в процентах, оценивалась достоверность выявленных различий между ЭГ и КГ до и после эксперимента.

Результаты тестов были обработаны статистическим методом. Достоверность различий показателей до и после эксперимента в каждой группе определялась при $p < 0,05$.

Для оценки темпов прироста технических показателей вратарей в экспериментальной и контрольной группах была использована формула В. И. Усачёва:

Показатели технической подготовленности вратарей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Тесты	Группа	$\bar{X} \pm m$		Прирост показателей, %
		До	После	
Ловля мяча из седа ноги врозь (с)	ЭГ	26,21±0,24	21,88±0,13	18,01%
	КГ	26,12±0,28	23,01±0,12	12,66%
Ловля мяча в падении (с)	ЭГ	27,64±0,18	24,86±0,29	10,58%
	КГ	27,26±0,15	25,04±0,30	8,48%
Удар мяча на дальность (м)	ЭГ	23,72±0,44	28,83±0,20	19,45%
	КГ	23,27±0,54	27,02±0,21	14,91%
Бросок мяча на дальность (м)	ЭГ	19,15±0,29	30,28±0,29	45,03%
	КГ	18,99±0,22	28,69±0,26	40,69%



Рис. 1. Прирост показателей в тесте «ловля мяча из седа ноги врозь»

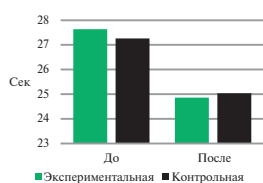


Рис. 2. Прирост показателей в тесте «ловля мяча в падении»

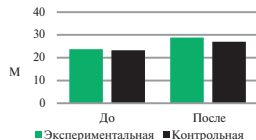


Рис. 3. Прирост показателей в тесте «удар мяча на дальность»

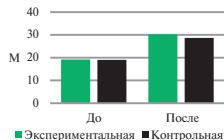


Рис. 4. Прирост показателей в тесте «бросок мяча на дальность»

$$T = \frac{(X_n - X_0)}{X_0} \times 100\%,$$

где:

(T) – темп прироста технического показателя в процентах,

(X_n) – значение показателя в отчетном периоде,

(X₀) – значение показателя в базовом периоде.

Эта формула позволяет определить относительное изменение показателя за определенный промежуток времени и выражается в процентах.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер и имеет достоверные отличия от результатов контрольной группы.

На рис. 1–4 представлены результаты тестирования студентов до и после эксперимента.

В экспериментальной группе, которая занималась с применением разработанного комплекса упражнений, по всем тестам произошли положительные изменения результатов. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 10,58 до 45,03%, а в контрольной группе от 8,48 до 40,69%. Наибольший прирост результатов произошел в тесте «Бросок мяча на дальность»: экспериментальная группа – 45,03%, контрольная группа – 40,69%. Наименьший в тесте «Ловля мяча в падении»: экспериментальная группа – 10,58%, контрольная группа – 8,48%. В тесте «Ловля мяча из седа ноги врозь» прирост результатов составил: экспериментальная группа – 18,01%, контрольная группа – 12,66%. В тесте «Удар мяча на дальность» прирост результатов составил: экспериментальная группа – 19,45%, контрольная группа – 14,91%.

Таким образом, использование в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений положительно влияет на повышение уровня развития технических способностей студентов-вратарей на физкультурно-спортивной специализации «Футбол».

Выводы. В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность примененного комплекса упражнений, направленного на развитие технических способностей юношей студентов-вратарей на физкультурно-спортивной специализации «Футбол», а также доступность комплекса во время учебного процесса. У вратарей экспериментальной группы, занимавшейся с применением разработанного комплекса упражнений, по всем контрольным упражнениям «Ловля мяча из седа ноги врозь», «Ловля мяча в падении», «Удар мяча на дальность», «Бросок мяча на дальность» отмечается рост результатов уровня развития исследуемого качества. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 10,58% до 45,03%, а в контрольной группе от 8,48% до 40,69%. Наибольший прирост результатов произошел в тесте «Бросок мяча на дальность», наименьший – в тесте «Ловля мяча в падении».

Результаты проделанной работы представляют интерес для научно-педагогического состава, тренеров-преподавателей спортивных школ и для решения главных задач обучения и тренировки – разностороннего владения техникой футбола студентов-вратарей. Улучшение технической подготовки вратарей позволяет повысить уровень двигательных способностей: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Литература

1. Гиффорд, Клайв. Все о футболе / Клайв Гиффорд. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. – 661 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Факторы, обуславливающие мобилизационную готовность вратарей в игре / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. – М.: ТВТ Дивизион, 2013 – 44 с.
3. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.Д. Скрипко, А.А. Стула. – М.: Спорт, 2016 – 214 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Изд-во, Советский спорт, 2009. – 218 с.
5. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

References

1. Gifford K. Vse o futbole [All about football]. Moscow: AST publ., Astrel publ., Kladez publ., 2015. 661 p.
2. Golomazov S.V., Chirva B.G. Futbol. Faktory, obuslavlivayushchiye mobilizatsionnyuyu gotovnost vratarey v igre [Football. Factors determining the mobilization readiness of goalkeepers in the game]. Moscow: TVT Division publ., 2013. 44 p.
3. Guba V.P., Skripko A.D., Stula A.A. Testirovaniye i kontrol podgotovlennosti futbolistov [Testing and monitoring of football players' preparedness]. Monograph. Moscow: Sport publ., 2016. 214 p.
4. Lapshin O.B. Teoriya i metodika podgotovki yunyx futbolistov [Theory and methods of training young football players]. Methodological guide. Moscow: Sovetskiy sport publ., 2009. 218 p.
5. Futbol [Football]. Textbook for physical education institutes. Polishkis M.S., Vyzhgin V.A. [ed.]. Moscow: Fizkultura, obrazovaniye i nauka publ., 1999. 254 p.

Информация для связи с автором: yurandser@mail.ru

Поступила в редакцию 12.11.2024 г.





Цифровые технологии в физической культуре и спорте



РАЗРАБОТКА ВЕБ-РЕСУРСА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ: ВНЕДРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

УДК/UDC 796.344:372.8:004.9

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Красильников**^{1, 2}

Кандидат педагогических наук **Е.А. Лубышев**^{3, 4}

Р.И. Заппаров³

А.В. Роготнева³

¹Московский городской педагогический университет, Москва

²Институт международных экономических связей, Москва

³Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

⁴Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, Москва

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность сайта для школьников, предназначенного для углубленного изучения данного вида спорта.

Методика и организация исследования. Перед внедрением сайта было проведено анкетирование школьников на платформе Google с целью выявления первоначального уровня знаний, интереса и актуальности образовательного ресурса «Наставник настольного тенниса». В опросе приняли участие 26 учащихся школы № 1598, где 11 человек занимаются настольным теннисом больше года, 15 школьников – менее года.

Результаты исследования и выводы. В результате педагогического проектирования был разработан образовательный ресурс «Наставник настольного тенниса», ориентированный на обучение школьников стратегиям и тактикам современного настольного тенниса. В ходе эксперимента установлено повышение уровня знаний у участников экспериментальной группы, использующей ресурс для повышения знаний в области данного вида спорта, что доказало актуальность разработки обучающего сервиса.

Ключевые слова: настольный теннис, веб-технологии, образовательный ресурс, физическое образование, теоретическая подготовка.

DEVELOPMENT OF A WEB RESOURCE FOR TEACHING SCHOOLCHILDREN TABLE TENNIS: THE INTRODUCTION OF INFORMATION TECHNOLOGY INTO THEORETICAL TRAINING

PhD, Associate Professor **A.A. Krasilnikov**^{1, 2}

PhD, Associate Professor **E.A. Lubyshv**^{3, 4}

R.I. Zapparov³

A.V. Rogotneva³

¹Moscow City University, Moscow

²Institute of International Economic Relations, Moscow

³Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

⁴'Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow

Abstract

Objective of the study was to develop and justify the effectiveness of a website for schoolchildren designed for in-depth study of this sport.

Methods and structure of the study. Before the site was implemented, a survey of schoolchildren was conducted on the Google platform in order to identify the initial level of knowledge, interest and relevance of the educational resource «Table Tennis Mentor». The survey involved 26 students from school No. 1598, where 11 people have been playing table tennis for more than a year, 15 schoolchildren – less than a year.

Results and conclusions. As a result of pedagogical design, an educational resource «Table Tennis Mentor» was developed, aimed at teaching schoolchildren strategies and tactics of modern table tennis. During the experiment, an increase in the level of knowledge was established among the participants of the experimental group using the resource to improve knowledge in the field of this sport, which proved the relevance of developing a training service.

Keywords: table tennis, web technologies, educational resource, physical education, theoretical training.

Введение. Настольный теннис – это динамичная и высокоинтеллектуальная игра, требующая от спортс-

менов не только быстрой реакции, но и способностей к анализу, а также принятию решений в условиях нео-

предельности. Эффективное обучение настольному теннису подразумевает гармоничное сочетание физической подготовки и глубокого понимания стратегических и тактических аспектов игры, что особенно актуально в контексте подготовки школьников [1–3].

Современные требования к обучению настольному теннису подчеркивают необходимость интеграции практических тренировок с теоретическими знаниями. Однако практика показывает, что многие педагоги сталкиваются с трудностями в передаче информации в полном объеме. Для решения данной проблемы рекомендуется применять новые форматы, такие как образовательные ресурсы, способствующие доступу к материалам в любое время и в любых условиях. Это особенно важно для школьников, которые не всегда имеют возможность практиковать тактические элементы игры в рамках учебного процесса [4–6].

Школьный возраст является критически важным периодом для физического и психологического развития ребенка. В это время дети наиболее восприимчивы к обучению новым техническим навыкам. Однако часто возникают сложности при освоении технических приемов настольного тенниса, что может приводить к снижению интереса и мотивации учащихся [7].

Эффективному решению обозначенных проблем может способствовать создание веб-ресурса, который

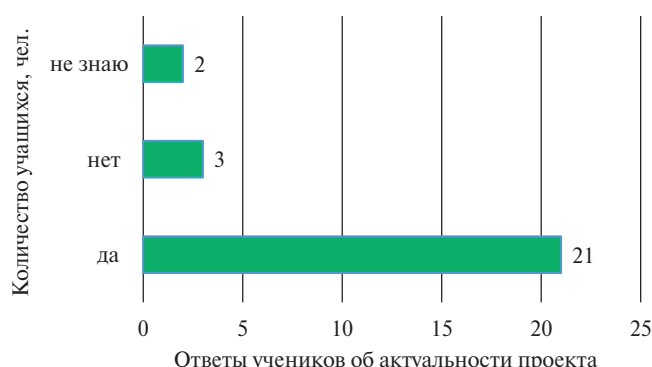


Рис. 1. Интерес школьников к веб-ресурсу по обучению настольному теннису

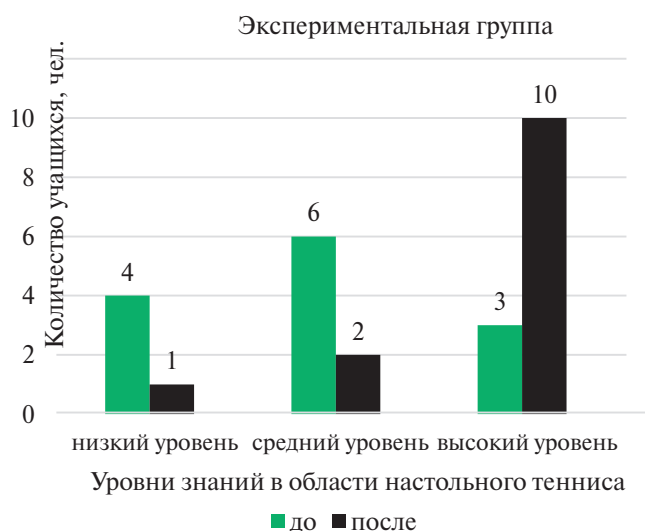


Рис. 2. Результаты в экспериментальной группе

предоставляет школьникам возможность углубленно изучать тактику и стратегию настольного тенниса.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность сайта для школьников предназначенного для углубленного изучения данного вида спорта.

Методика и организация исследования. Проект «Наставник настольного тенниса» разработан для общеобразовательных организаций в рамках дополнительного образования по секциям настольного тенниса. Данный ресурс может использоваться как учащимися для получения и закрепления знаний о тактической подготовке, психологии успешной игры и стратегиях в современном настольном теннисе, так и учителями, педагогами дополнительного образования и тренерами для подготовки обучающих материалов или в качестве демонстрационного источника на занятиях.

Перед внедрением продукта было проведено анкетирование школьников на платформе Google с целью выявления первоначального уровня знаний, интереса и актуальности образовательного ресурса «Наставник настольного тенниса». В опросе приняло участие 26 учащихся школы № 1598, где 11 человек занимаются настольным теннисом больше года, 15 школьников – менее года. Согласно ответам, большинство учащихся (17 чел.) имеют представление о тактике, и только у малой части (9 чел.) таковые знания отсутствуют. Большинство школьников уже не являются новичками и владеют базовой техникой игры в настольный теннис.

Из общего количества опрошенных 23 школьника выразили заинтересованность в получении знаний о стратегиях и тактике посредством образовательного веб-ресурса, даже несмотря на то, что большинство уже используют эти знания на практике (рис. 1).

Таким образом, основная часть опрошенных проявляет интерес к созданию веб-сайта, на котором будет размещена информация для более детального изучения правильной техники выполнения базовых элементов настольного тенниса.

В рамках исследования проведен эксперимент на базе ГБОУ г. Москвы «Школа № 1598», в котором основной целью стало вовлечение школьников в изучение настольного тенниса. В эксперименте приняли участие 26 учащихся в возрасте 12–14 лет, занимающихся в секции настольного тенниса, поделенных на две группы по 13 человек в каждой. Экспериментальная группа использовала образовательный ресурс «Наставник настольного тенниса», занятия проводились с приме-

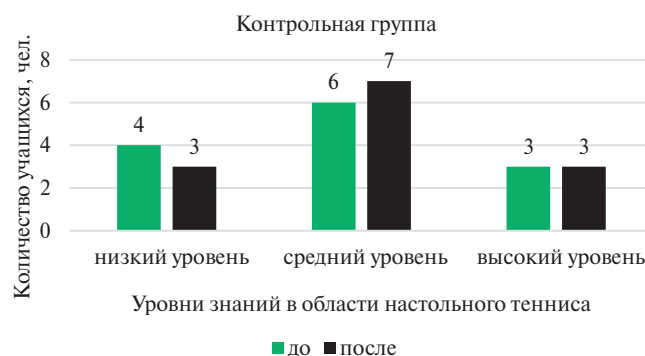


Рис. 3. Результаты в контрольной группе

нением онлайн-сервиса. Контрольная группа занималась в соответствии со стандартной программой секции по настольному теннису, предлагающей традиционные методы обучения.

На начальном и конечных этапах эксперимента обе группы прошли тестирование на платформе сайта для выявления исходного и итогового уровня знаний о настольном теннисе соответственно.

Анализ эффективности образовательного ресурса представлен через увеличение количества учеников, изменивших свой уровень знаний в экспериментальной группе, что визуально отображено на рис. 2. Эти данные подтверждают положительное влияние внедрения образовательного ресурса на процесс обучения настольному теннису и способствуют дальнейшему развитию стратегий обучения в данной области.

Исходя из рис. 2, можно заключить, что большинство школьников в экспериментальной группе смогли повысить свой уровень знаний. С низким уровнем было четыре человека, а остался – один, то есть у троих школьников уровень знаний поднялся с низкого до среднего. Учащихся со средним уровнем было шесть, а стало два, так как четыре ученика повысили свой уровень до высокого. Те ученики, которые остались на своем уровне, также повысили уровень знаний, но только в процентном соотношении, это можно увидеть на рис. 3.

Изменения в контрольной группе зафиксированы на рис. 3, что позволит сравнить динамику уровня знаний между двумя группами и проанализировать влияние образовательного ресурса «Наставник настольного тенниса» на результаты обучения.

Данный рис. 3 демонстрирует минимальное изменение уровня знаний у учеников контрольной группы. Всего один ученик смог перейти с низкого уровня на средний, в то время как остальные школьники остались на прежнем уровне знаний.

Выводы. На основании полученных результатов обеих групп можно сделать заключение о том, что образовательный ресурс является эффективной платформой для обучения. Школьники из экспериментальной группы, где использовался сайт в процессе занятий, успешно усвоили изученный материал и значительно повысили уровень своих знаний.

Литература

- Агамирова Е.В. Особенности организации учебного процесса в общеобразовательной школе по дисциплине физическая культура в дистанционной форме / Е.В. Агамирова // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2020. – С. 33-36.
- Агамирова Е.В. Повышение качества высшего образования в системе государственного регулирования / Е.В. Агамирова, Н.В. Косарева, Е.В. Агамирова, Н.А. Улякина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2021. – Т. 13. – № 3 (53). – С. 35-42.
- Красильников А.А. Развитие гибкости у детей среднего школьного возраста в условиях дополнительного образования / А.А. Красильников, Е.А. Лубышев, Р.И. Заппаров, П.А. Кондратьев // Современное профессиональное образование. – 2023. – № 5. – С. 65-70. – EDN LZCUBU.
- Красильников А.А. Оптимизация физической подготовки девочек-волейболисток в условиях дополнительного образования / А.А. Красильников, А.С. Шеина, Г.Р. Чубанова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2023. – № 5. – С. 104-109. – EDN IDMKVD.
- Лубышев Е.А. Интенсификация тренировочного процесса молодых баскетболисток на основе дифференцированного подхода к выбору интенсивности соревновательных нагрузок / Е.А. Лубышев, А.А. Красильников // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2022. – № 2 (46). – С. 48-57. – DOI 10.25688/2076-9091.2022.46.2.05. – EDN BEOYMD.
- Федорова Е.Ю. Инновационные веб-решения для индивидуализированной коррекции телосложения / Е.Ю. Федорова, Е.А. Лубышев, А.А. Красильников, С.П. Голубничий // Современное педагогическое образование. – 2024. – № 12. – С. 212-216. – EDN NEHVBE.
- Федорова Е.Ю. Web-сервис оценки физического здоровья как инструмент для организации дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / Е.Ю. Федорова // Биология и интегративная медицина. – 2024. – № 3(68). – С. 475-487. – EDN ZUUIA.

References

- Agamirova E.V. Osobennosti organizatsii uchebnogo protsessa v obshcheobrazovatel'noy shkole po distsipline fizicheskaya kultura v distantsionnoy forme [Features of the organization of the educational process in a comprehensive school in the discipline of physical education in a distance form]. *Psikhologiya. Sport. Zdravookhraneniye* [Psychology. Sport. Healthcare]. Proceedings of the International scientific conference, St. Petersburg, October 30, 2020. St. Petersburg: GNI «Natsrazvitiye» publ., 2020. pp. 33-36.
- Agamirova E.V., Kosareva N.V., Agamirova E.V., Ulyakina N.A. Povysheniye kachestva vysshego obrazovaniya v sisteme gosudarstvennogo regulirovaniya [Improving the quality of higher education in the system of state regulation]. *Sovremennaya vysshaya shkola: innovatsionnyy aspekt*. 2021. Vol. 13. No. 3 (53). pp. 35-42.
- Krasilnikov A.A., Lubyshev E.A., Zapparov R.I., Kondratyev P.A. Razvitiye gibkosti u detey srednego shkol'nogo vozrasta v usloviyakh dopolnitel'nogo obrazovaniya [Development of flexibility in children of middle school age in the context of additional education]. *Sovremennoye professionalnoye obrazovaniye*. 2023. No. 5. pp. 65-70. – EDN LZCUBU.
- Krasilnikov A.A., Sheina A.S., Chubanova G.R. Optimizatsiya fizicheskoy podgotovki devochek-voleybolistok v usloviyakh dopolnitelnogo obrazovaniya [Optimization of physical training of girls-volleyball players in the context of additional education]. *Meditcina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnyye issledovaniya*. 2023. No. 5. pp. 104-109. – EDN IDMKVD.
- Lubyshev E.A., Krasilnikov A.A. Intensifikatsiya trenirovchnogo protsessa molodykh basketbolistok na osnove differentsirovannogo podkhoda k vyboru intensivnosti sorevnovatel'nykh nagruzok [Intensification of the training process of young female basketball players based on a differentiated approach to choosing the intensity of competitive loads]. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennyye nauki*. 2022. No. 2 (46). pp. 48-57. – DOI 10.25688/2076-9091.2022.46.2.05. – EDN BEOYMD.
- Fedorova E.Yu., Lubyshev E.A., Krasilnikov A.A., Golubnichiy S.P. Innovatsionnyye veb-resheniya dlya individualizirovannoy korrektsii teloslozheniya [Innovative web solutions for personalized body shaping]. *Sovremennoye pedagogicheskoye obrazovaniye*. 2024. No. 12. pp. 212-216. – EDN NEHVBE.
- Fedorova E.Yu. Web-servis otsenki fizicheskogo zdorov'ya kak instrument dlya organizatsii differentsirovannogo podkhoda v fizicheskom vospitanii shkolnikov [Web service for assessing physical health as a tool for organizing a differentiated approach in physical education of schoolchildren]. *Biologiya i integrativnaya meditsina*. 2024. No. 3(68). pp. 475-487. – EDN ZUUIA.

✉ **Информация для связи с автором:** bemmer007@yandex.ru

Поступила в редакцию 25.01.2025 г.



ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

УДК/UDC 796.01:004.738.5

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Осипенко**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Д. Митусова**²

Кандидат медицинских наук, доцент **Л.А. Симонян**²

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Белкина**³

¹Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

²Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна

³Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Цель исследования – разработка и теоретическое обоснование модели повышения физической активности различных возрастных групп с использованием социальных сетей и цифровых технологий.

Методика и организация исследования. На основе собранных данных проведен сравнительный анализ различных теоретических моделей и подходов к повышению физической активности с использованием цифровых технологий и социальных сетей. Систематизация и обобщение полученных данных позволили разработать новую теоретическую модель, учитывающую особенности различных возрастных групп. Исследование опирается на междисциплинарный подход, объединяющий знания из областей физической культуры, информационных технологий, социологии и психологии.

Результаты исследования и выводы. В модели выделяются три компонента: целевые группы, цифровые инструменты и платформы, функциональный блок, направленные на повышение физической активности с использованием цифровых технологий и социальных сетей. Важными условиями реализации модели является организация онлайн-челленджей и соревнований, которые стимулируют участие и создают дух соперничества. Такие мероприятия мотивируют людей на систематические занятия. Кроме того, в рамках модели предусматривается организация партнерства с образовательными учреждениями и работодателями для интеграции физической активности в повседневную жизнь детей, подростков и взрослых.

Ключевые слова: физическая активность, социальные сети, цифровые технологии, мобильные приложения.

DIGITAL TOOLS IN INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT AGE GROUPS

PhD, Associate Professor **E.V. Osipenko**¹

PhD, Associate Professor **E.D. Mitusova**²

PhD, Associate Professor **L.A. Simonyan**²

PhD, Associate Professor **N.V. Belkina**³

¹Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

²State University of Humanities and Social Studies, Kolomna

³Pacific National University, Khabarovsk

Abstract

Objective of the study was to development and theoretical justification of a model for increasing physical activity of different age groups using social networks and digital technologies.

Methods and structure of the study. Based on the collected data, a comparative analysis of various theoretical models and approaches to increasing physical activity using digital technologies and social networks was conducted. Systematization and generalization of the obtained data allowed us to develop a new theoretical model that takes into account the characteristics of different age groups. The study is based on an interdisciplinary approach that combines knowledge from the fields of physical education, information technology, sociology and psychology.

Results and conclusions. The model has three components: target groups, digital tools and platforms, and a functional block aimed at increasing physical activity using digital technologies and social networks. Important conditions for the implementation of the model are the organization of online challenges and competitions that stimulate participation and create a competitive spirit. Such events motivate people to engage in systematic exercise. In addition, the model provides for the organization of partnerships with educational institutions and employers to integrate physical activity into the daily lives of children, adolescents, and adults.

Keywords: physical activity, social networks, digital technologies, mobile applications.

Введение. В современном мире виртуальные социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей всех возрастов, расширяя спектр средств для продвижения здорового образа жизни и физической активности. В частности, на цифровых платформах социальных сетей имеются возможности размещения программ физической активности, ориентируясь на разные группы населения, а также контролировать и корректировать процесс их выполнения без необходимости посещать спортивные залы, а также адаптировать под потребности и физические возможности занимающихся [1, 3, 4].

Социальные сети предоставляют ресурсы для обмена опытом, поддержки и мотивации среди пользователей, что может значительно повысить уровень вовлеченности и приверженности к физической активности [2].

Необходимость повышения мотивации населения на систематические занятия физической активностью с использованием виртуальных сообществ и обуславливает актуальность данной проблемы.

Цель исследования – разработка и теоретическое обоснование модели повышения физической активности различных возрастных групп с использованием социальных сетей и цифровых технологий.

Методика и организация исследования. На основе собранных данных проведен сравнительный анализ различных теоретических моделей и подходов к повышению физической активности с использованием цифровых технологий и социальных сетей. Исследование опирается на междисциплинарный подход, объединяющий знания из областей физической



Теоретическая модель повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий

культуры, информационных технологий, социологии и психологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Модель повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий предлагает инновационные методы вовлечения населения в регулярные занятия спортом и физической культурой (см. рисунок).

Одним из компонентов модели являются **целевые группы**, которые включают детей и подростков (6–18 лет), молодёжь (19–35 лет), взрослых (36–60 лет) и пожилых людей (60+ лет).

Другая составляющая модели представлена **цифровыми инструментами и платформами**: социальные сети (ВКонтакте), мобильные приложения (Strava, MyFitnessPal, Nike Training Club) и онлайн-платформы (RuTube, Zoom, специализированные сайты для фитнеса и здоровья). Например, приложения Strava и MyFitnessPal позволяют пользователям отслеживать свои тренировки, анализировать данные и делиться результатами с друзьями, а Nike Training Club предлагает разнообразные тренировки с видеoinструкциями от профессиональных тренеров.

Третий компонент модели – **это функциональный блок**, который нацелен на выполнение таких задач, как: мотивация и вовлечение целевых групп в физическую активность, образование и мониторинг, персонализация и адаптация цифровых инструментов, ожидаемые результаты, обратная связь, социальное взаимодействие и аналитика данных. Функциональный блок является связующим звеном между компонентами – целевыми группами и цифровыми инструментами.

Важным условием реализации модели является **организация онлайн-челленджей и соревнований**, которые стимулируют участие и создают дух соперничества. Такие мероприятия мотивируют людей на систематические занятия. Кроме того, в рамках модели предусматривается **организация партнерства с образовательными учреждениями и работодателями** для интеграции физической активности в повседневную жизнь детей, подростков и взрослых. Сотрудничество с образовательными учреждениями позволяет внедрять программы физической активности в учебный процесс, исполь-

зуя цифровые технологии, а компании могут предлагать своим сотрудникам участие в фитнес-программах через корпоративные приложения.

Таким образом, модель функционирует как комплексная система, объединяющая различные цифровые инструменты и платформы для создания мотивирующей и поддерживающей среды, способствующей регулярным занятиям физической активностью. Адаптация и применение данной модели в России и Беларуси, с учетом культурных и социальных особенностей каждой страны, могут значительно повысить уровень физической активности населения, улучшить здоровье и качество жизни, а также укрепить международный имидж обеих стран как спортивных держав. В рамках пилотного проекта в ГУО «Средняя школа № 28 г. Гомеля им. Э.В.Серёгина» (Республика Беларусь) была внедрена данная модель повышения физической активности обучающихся с использованием мобильных приложений и социальных сетей. В результате уровень вовлеченности учащихся в занятия спортом увеличился на 30%, а общее самочувствие и успеваемость улучшились. Одним из возможных барьеров может быть недостаток технической грамотности у пожилых людей. Для преодоления этого барьера можно организовать обучающие семинары и мастер-классы по использованию мобильных приложений и онлайн-платформ.

Выводы. Разработана и теоретически обоснована модель повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий. Результаты исследования подчеркивают важность использования цифровых технологий и социальных сетей для повышения физической активности и демонстрируют потенциал предложенной модели для улучшения здоровья и благополучия общества.

Литература

1. Каменская В.Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков / В.Г. Каменская, Л.В. Томапов / Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 1. – С. 139–159.
2. Митусова Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.
3. Михайлова С.В. Обзор цифровых инструментов, эффективных для применения в образовательном процессе современного вуза / С.В. Михайлова, Ю.В. Подповетная, Е.В. Письменный, А.Д. Подповетный // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 44.

References

1. Kamenskaya V.G., Tomanov L.V. Tsifrovyye tekhnologii i ikh vliyaniye na sotsialnyye i psikhologicheskiye kharakteristiki detey i podrostkov [Digital technologies and their impact on social and psychological characteristics of children and adolescents]. Eksperimentalnaya psikhologiya. 2022. Vol. 15. No. 1. pp. 139-159.
2. Mitusova E.D., Simonyan L.A. Informatsionno-sportivnyye tekhnologii, primenyayemye studencheskoy molodezhyu [Information and sports technologies used by student youth]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2023. No. 4. 24 p.
3. Mikhaylova S.V., Podpovetnaya Yu.V., Pismennyy E.V., Podpovetnyy A.D. Obzor tsifrovyykh instrumentov, effektivnykh dlya primeneniya v obrazovatelnom protsesse sovremennogo vuza [Overview of digital tools effective for application in the educational process of a modern university]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 10. 44 p.

Информация для связи с автором: eosipenko_2009@mail.ru

Поступила в редакцию 05.12.2024 г.



ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5-6 КЛАССАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШАГОМЕРА «TORNEO»

УДК/UDC 796.01/.09

Т.А. Елисеева¹

Е.В. Фомина¹

Е.Р. Стрельцова¹

¹Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Цель исследования – определить режим двигательной активности обучающихся 5-6-х классов на уроках физической культуры с помощью применения фитнес-трекеров шагомеров «Торнео».

Методика и организация исследования. Научный эксперимент проводился в 2024 году, с учениками 5-6-х классов МБОУ СОШ №26 г. Сургут. Общий объем исследуемых составил 125 учеников из них (60 девочек и 65 мальчиков). С целью получения достоверных результатов исследования были использованы шагомеры «Торнео», которые школьники прикрепляли к одежде в начале урока физической культуры.

Результаты исследования и выводы. Во время проведения уроков физической культуры ученики 5-6-х классов получали задания в зависимости от целей и задач урока, уроки состояли из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. С помощью фитнес-трекера шагомера «Торнео» ученики смогли увидеть результаты совершенных локомоций в течение всех уроков. Использование фитнес-трекеров позволило повысить интерес обучающихся 5-6-х классов к занятиям физической активностью, самостоятельность, а также цифровую грамотность.

Ключевые слова: шагомеры, исследование, урок, физическая культура, двигательная активность, 5-6 классы.

ASSESSING THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN GRADES 5-6 USING A PEDOMETER "TORNEO"

T.A. Elisseeva¹

E.V. Fomina¹

E.R. Streltsova¹

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

Objective of the study was to determine the physical activity regime of 5th-6th grade students in physical education classes using the «Torneo» pedometer fitness trackers.

Methods and structure of the study. The scientific experiment was conducted in 2024, with students of grades 5-6 of MBOU Secondary School No. 26 in Surgut. The total number of subjects was 125 students (60 girls and 65 boys). In order to obtain reliable research results, we used «Torneo» pedometers, which schoolchildren attached to their clothes at the beginning of physical education lessons.

Results and conclusions. During physical education lessons, students in grades 5-6 received assignments depending on the goals and objectives of the lesson, the lessons consisted of three parts: introductory-preparatory, main and final. With the help of the fitness tracker pedometer «Torneo», students were able to see the results of the completed locomotion during all lessons. With the help of the fitness trackers pedometers «Torneo» students of grades 5-6 showed an increased interest in physical education classes, students were especially interested in the number of locomotions they made during the classes, from which it becomes obvious that the introduction of fitness trackers into the educational process increases the interest of students in tracking their motor activity.

Keywords: pedometers, research, lesson, physical education, motor activity, grades 5-6.

Введение. Актуальность проблемы физической активности как поведения, связанного со здоровьем, очевидна по целому ряду признаков. Во-первых, требует своего разрешения противоречие между наличным уровнем теоретических знаний о пользе физической активности и практическим участием школьников 5–6-х классов в регулярных занятиях физкультурой. Во-вторых, какие нормы физических нагрузок необходимы для учеников 12–13 летнего возраста, постоянно проживающих в условиях Югорского Севера.

Двигательная активность современного школьника сокращается к минимуму в условиях вынужденного пребывания в статическом положении сидя за партой, учебная нагрузка в школе ежегодно растет и последствия гиподинамии и гипокинезии впоследствии проявят себя, с целью предупреждения возможных негативных последствий актуальным является внедрение в образовательный процесс современных фитнес-технологий, которые являются интересны подрастающему поколению. Отличительной осо-

бенностью фитнес-трекеров является самостоятельное отслеживание двигательной активности, что, безусловно, может оказать положительное влияние на формирование ценностных ориентиров к ежедневной двигательной активности современного поколения [1, 4, 5].

Мотивация к занятиям физической культурой проблема актуальная, требующая постоянных нововведений, спортивный шагомер «Торнео» поможет учителю физической культуры прослеживать двигательную активность школьников, мотивировать и заинтересовывать их с помощью различных заданий, соревнований и конкурсов, связанных с использованием шагомеров и подсчета шагов [2, 3, 6].

Цель исследования – определить режим двигательной активности обучающихся 5–6-х классов на уроках физической культуры с помощью применения фитнес-трекеров шагомеров «Торнео».

Методы и организация исследования. Научный эксперимент проводился в 2024 году, с учениками 5–6-х

классов МБОУ СОШ № 26 г. Сургут. Общий объем исследуемых составил 125 учеников из них (60 девочек и 65 мальчиков). С целью получения достоверных результатов исследования были использованы шагомеры «Торнео», которые школьники прикрепляли к одежде в начале урока физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение.

Во время проведения уроков физической культуры ученики 5–6-х классов получали задания в зависимости от целей и задач урока, уроки состояли из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. С помощью фитнес-трекера шагомера «Торнео» ученики смогли увидеть результаты совершенных шагов в течение всех уроков.

Во время изучения раздела «Баскетбол», плотность урока которого проходила в высоком темпе, ученики находились в постоянном движении. Так, у обучающихся 5-х классов среднее количество совершенных шагов составило 3684 ± 20 у мальчиков и 3410 ± 18 у девочек, а в 6-х классах в среднем 3713 ± 20 у мальчиков и 3522 ± 18 у девочек.

Результаты проведенного урока из раздела «Волейбол» показали, что у обучающихся 5-х классов среднее количество совершенных шагов составило 3121 ± 15 у мальчиков и 2990 ± 20 локомоций у девочек, когда в 6-х классах среднее количество шагов составило 3210 ± 10 у мальчиков и 3145 ± 15 локомоций у девочек (рис. 1).

Урок из раздела «Гимнастика» показал, что в 5-х классах мальчики совершили в среднем 2760 ± 10 шагов, а девочки 2600 ± 15 шагов. В это же время результаты обучающихся 6-х классов составили 2800 ± 15 шагов у мальчиков и 2680 ± 15 шагов у девочек.

Проведенный урок из раздела «Легкой атлетики» показал, что обучающиеся в 5-х совершают в среднем 3420 ± 15 шагов мальчики и 3318 ± 10 шагов девочки, в 6-х классах совершают в среднем 3500 ± 10 шагов мальчики и 3425 ± 20 шагов девочки (рис. 2).

В конце урока обучающиеся высказались, о том, что использование фитнес-трекеров шагомеров «Торнео» оказалось очень удобным, также обучающиеся отмети-

ли, что шагомеры допускают неточности в подсчете: при одинаковых движениях шагомер показывал расхождение результатов в 2–3 шага.

Вывод. Использование фитнес-трекеров позволило повысить интерес обучающиеся 5–6-х классов к занятиям физической активностью, самостоятельность, а также цифровую грамотность.

Литература

- Ахметзянов П.С. Методы формирования положительного отношения шахматистов к физической культуре / П.С. Ахметзянов / В сборнике: Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность). Сборник статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов, 2016. – С. 95-97.
- Богомолова Е.С. Нормы двигательной активности современных школьников: актуальность, проблемы и пути их решения (обзор) / Е.С. Богомолова, Е.О. Максименко, С.Н. Ковальчук, Н.В. Котова, Е.А. Олюшина / Санитарный врач. – 2023. – № 11. – С. 696-707.
- Давыдова С.А. Отношение учителей к применению фитнес-гаджетов на уроках физической культуры / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, Т.А. Елисеева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 21-22.
- Елисеева Т.А. Фитнес-технологии как средство мотивации к занятиям по физической культуре у студентов неспортивных факультетов в вузе / Т.А. Елисеева, Е.В. Фомина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5 (231). – С. 40-43.
- Етумян Г.Г. Двигательная активность современных школьников / Етумян Г.Г. // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2023. – № 9 (52). – С. 15-19.
- Фомина Е.В. Скоростно-силовая подготовка в кроссфите обучающихся педагогического вуза / Е.В. Фомина, К.А. Муштай, О.А. Засыпкина / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 346-349.

References

- Akhmetzyanov P.S. Metody formirovaniya položitel'nogo otnosheniya shakmatistov k fizicheskoy kulture [Methods of forming a positive attitude of chess players to physical education]. Olimpizm, olimpiyskoye dvizheniye, Olimpiyskiye igry (istoriya i sovremennost) [Olympism, olympic movement, Olympic Games (history and modern times)]. Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference within the framework of the XXVIII International Olympic scientific session of young scientists and students, 2016. pp. 95-97.
- Bogomolova E.S., Maksimenko E.O., Kovalchuk S.N., Kotova N.V., Olyushina E.A. Normy dvigatel'noy aktivnosti sovremennykh shkol'nikov: aktualnost, problemy i puti ikh resheniya (obzor) [Norms of physical activity of modern schoolchildren: relevance, problems and ways of their solution (review)]. Sanitarnyy vrach. 2023. No. 11. pp. 696-707.
- Davydova S.A., Galeev A.R., Sinyavskiy N.I., Eliseeva T.A. Otnosheniye uchiteley k primeneniyu fitnes-gadzheto'v na urokakh fizicheskoy kulture [Attitude of teachers to the application of fitness gadgets in physical education lessons]. Teoriya i praktika fizicheskoy kulture. 2023. No. 9. pp. 21-22.
- Eliseeva T.A., Fomina E.V. Fitnes-tehnologii kak sredstvo motivatsii k zanyatiyam po fizicheskoy kulture u studentov nesportivnykh fakultetov v vuze [Fitness technologies as a means of motivation for physical education classes among students of non-sports faculties at a university]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2024. No. 5 (231). pp. 40-43.
- Etumyan G.G. Dvigatel'naya aktivnost sovremennykh shkol'nikov [Physical activity of modern schoolchildren]. Sovremennaya shkola Rossii. Voprosy modernizatsii. 2023. No. 9 (52). pp. 15-19.
- Fomina E.V., Mushtai K.A., Zasypkina O.A. Skorostno-silovaya podgotovka v krossfite obuchayushchikhsya pedagogicheskogo vuza [Speed-strength training in crossfit for students of a pedagogical university]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. No. 2 (192). pp. 346-349.

Информация для связи с авторами: maktanii@mail.ru, homochka17@yandex.ru, katystrelcova@yandex.ru

Поступила в редакцию 05.12.2024 г.

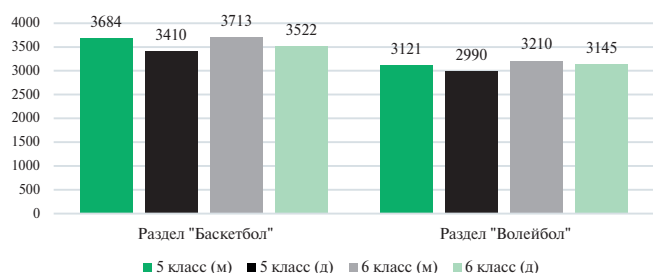


Рис. 1. Двигательная активность обучающихся 5-6-х классов

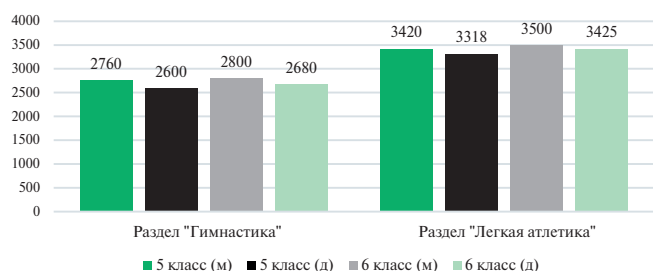


Рис. 2. Двигательная активность обучающихся 5-6-х классов



Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka

Scientific-Methodical Journal
of Russian Academy of Education,
Russian State University
of Physical Culture, Sports and Tourism
(GTSOLIFK)

Bulletin of Problem Council
on Physical Culture
of Russian Academy of Education

Journal was founded in 1996

Издание зарегистрировано
в Роскомпечати, № 014894

ISSN 1817-4779

Подписано в печать: 25.03.2025
Подписной индекс Роспечати:
71669 (годовой 47669)
Объем: 11 п.л.
Формат: 60х90/8

Отпечатано в типографии
ФГУП «ЦНИИХМ»
115487, Москва,
ул. Нагатинская, д. 16 а
www.cniihm.ru

© Научно-издательский центр
«Теория и практика
физической культуры и спорта»

105122, Москва, Сиреневый б-р, 4.
Тел./факс: 8 (499) 166-53-16
E-mail: fizkult@teoriya.ru

Научный портал: www.teoriya.ru

Мнение редакции может не
совпадать с точкой зрения авторов.

При перепечатке ссылка на журнал
обязательна



SPORTS RESERVE PREPARATION

- E.V. Zhgun, K.V. Davletgareev – The use of figure skating tools in the development of technical skills of hockey players at the initial training stage2
- E.M. Solodovnik – Determining basketball players personal «priority» points when taking medium and long long throws.....5
- P.V. Kostichkin, A.A. Russu, N.N. Uryupin – Tactics of playing in the minority on the example of teams of the continental hockey league9
- V.S. Grebenkov – Changes in the competitive results of qualified athletes in the discipline «combat arena» after the introduction of pre-competition and recovery microcycles of sports training12
- A.A. Romashov – Tactical fighting style «breakthrough» in professional boxing.....15
- F.V. Salugin, A.E. Bolotin, M.Kh. Spataeva, A.N. Tkachuk – Features of development of basic physical qualities of young kickboxers at the initial stage of sports training17
- N.S. Demchenko – Technical errors during the execution of mahe gary tyudan kick: analysis and correction in the training of highly qualified athletes kyokushin card.....20

SOCIOLOGY OF PHYSICAL CULTURE

- I.A. Efremenkova, K.Yu. Kosorygina – The ideas of Pierre de Coubertin and the crisis of modern Olympism and the Olympic movement through the eyes of students of a sports university.....24
- E.K. Inake, N.V. Peshkova – Features of organizing the training process of swimmers at the stage of initial training in the aspect of sociological analysis.....27
- N.I. Sinyavskiy, N.N. Beznosko, O.A. Fyntyne, K.A. Mushtay – Attitude of future teachers towards physical education and sports classes30
- Yu. Haotong, V.A. Baranov – The attitude of Chinese coaches to the problem of sports giftedness of 9-11 year old children at the stage of sports selection in figure skating32

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

- N.V. Minnikavea – Foresights of health formation in physical education of students of special medical group35
- N.V. Peshkova, A.A. Peshkov – Features of organizing physical education of foreign students at a Russian university38
- S.V. Kornev – Comparative analysis of the level of development of the basic physical qualities of students: past and present.....40
- D.V. Zhernakov, V.V. Ponomarev, R.S. Vorobyev, A.P. Filkova – Influence of distance learning on physical fitness of students of technical university43
- R.G. Shaykhetdinov, V.Yu. Kokin, I.V. Safina – Semantics of the concept of military-applied physical education competencies of students studying at the military training center of a classical university.....46

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT

- N.V. Arnst, T.A. Martirosova, T.V. Ovchinnikova, V.A. Vesnina – Development of athletics for people with intellectual disabilities in Russia: prospects and opportunities49
- M.V. Smolyaninova, K.V. Sukhinina, B.L. Poshvenchuk, D.A. Peshkova – Evaluation of the frequency of occurrence of symptoms of vegetative-vascular dystonia among 7th grade students52

FUTURE TEACHER TRAINING

- Yu.V. Korichko, V.A. Aikin, A.A. Korichko, N.D. Polyatykina – Prospects for mentoring young specialists in sports aerobics in the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra55
- A.V. Shukaeva, E.D. Mitusova – Formation of value attitudes of students of sports universities by means of educational work.....58

«CHILDREN'S TRAINER» – journal in journal

- E.A. Anagurichi – Development of speed and strength abilities in boys aged 12-13 years engaged in northern all-round events62
- E.D. Mitusova, T.G. Klimanova, T.I. Polunina, N.V. Belkina – Organizing sectional classes on children's fitness in preschool educational institutions65
- N.F. Singina, E.D. Cherkina – Transfer of motor skills to teaching the technique of performing basic dance figures at the initial training stage67
- S.V. Ushkanov, A.S. Yurkov – Assessment of technical readiness of beginning goalkeepers training in a university70

DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

- A.A. Krasnikov, E.A. Lubyshev, R.I. Zapparov, A.V. Rogotneva – Development of a web resource for teaching schoolchildren table tennis: the introduction of information technology into theoretical training73
- E.V. Osipenko, E.D. Mitusova, L.A. Simonyan, N.V. Belkina – Digital tools in increasing physical activity of different age groups.....76
- T.A. Eliseeva, E.V. Fomina, E.R. Streltsova – Assessing the physical activity of students in physical education classes in grades 5-6 using a pedometer "torneo"78

SCIENTISTS FOR PRACTITIONERS

- D.R. Maslennikov, V.P. Guba – Improvement of scientific and methodological support for sports training of young athletes in the Smolensk region.....14
- Yao Mingfeng, V.V. Melnikov – Factors determining the impact on the training of sports reserves in ice hockey in Heilongjiang province (China)23
- M.S. Volkova, N.A. Pereverzeva – Professionally oriented Russian language teaching for foreign students of the sports university of sports26
- E.V. Dolgova, E. Isyuk – Influence of targeted training of coordination abilities on the sports result of academic rowers at the stage of initial training29
- A.E. Savelyeva, S.A. Drobysheva – Using the concept of "Myofascial meridians" by t. Myers in the process of classes on adaptive physical education of 12-13 year-old schoolchildren with spas-tic diplegia42
- M.S. Leontyeva, A.I. Lobanov, A.V. Ponomarev – Analysis of physical fitness of UAV operators in extreme conditions of professional activities45
- P.V. Makeev – Differentiation of speed-strength training loads in the preparation of young football players of various somatic body types with the help of training devices57
- D.A. Antipov, L.V. Tarasova, A.V. Antipov – Formation of a rational structure of lifting actions in the performance of the basic technical techniques of the game in children 5-6 years old in the process of individual football activities.....60

NEW BOOKS8, 19, 37, 39, 48, 64, 69

2. 2025