

Министерство спорта Российской Федерации
Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургский государственный университет

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы Всероссийской
научно-практической конференции**

24–25 ноября 2022 года

Санкт-Петербург
Медиапапир
2022

УДК 378.096+796
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:

засл. работник физической культуры, д-р пед. наук, проф. Г.Н.Пономарёв (Рос. гос. пед. ун-т им. А.И.Герцена); чл.-кор. С.-Петербур. отделения Международной академии наук высшей школы, канд. пед. наук Т.М.Жидких (С.-Петербур. гос. ун-т), д-р социол.наук, проф. Н.Г.Скворцов (С.-Петербур. гос. ун-т); канд.юрид.наук, доц. И.А.Васильев (С.-Петербур.гос.ун-т); чл.-кор. С.-Петербур. отделения Международной академии наук высшей школы, канд. техн. наук, доц. В.С.Минеев (С.-Петербур. гос. ун-т); канд. пед. наук, доц. И.Е. Корельская (Сев. (Арк.) Фед. ун-т им. М.В.Ломоносова)

Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции. 24–25 ноября 2022 года. — СПб.: Медиапапир, 2022. — 502 с.

В сборнике представлены материалы участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития» – практические, методические и теоретические разработки по основным направлениям научно-исследовательской работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

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

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Пономарев Г.Н.

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

Аннотация: цель исследования — определить возможности развития физической культуры в вузах в современных условиях.

Методика и организация исследования. Анализировалась состояни- е и изменения образовательной деятельности и физкультурно- спортивной деятельности студентов образовательных учреждений высшего образования. Показаны возможности приобретения сту- дентами опыта в физкультурно-спортивной деятельности и повы- шения двигательной активности в условиях вуза.

Результаты и выводы. Отмечается необходимость создания для студентов возможности заниматься физическими упражнениями, видами спорта исходя из личных интересов, особенностей физиче- ского развития, двигательной подготовленности, отклонений в со- стоянии здоровья.

В основу образования студентов должна быть заложена идея стремления к профессиональному и социальному росту, который невозможен без активной и продуктивной физкультурно-спортив- ной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, дви- гательная активность

PHYSICAL CULTURE STATUS AND DEVELOPMENT IN HIGH SCHOOLS IN MODERN CONDITIONS

Ponomarev G.N.

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Abstract: the purpose of the study - to determine the possibilities for the development of physical culture in universities in modern conditions.

Methods and organization of the study. The state and changes of educational activity and students physical-sports activity of educational institutions of higher education were analyzed. The possibilities of acquiring experience in physical culture and sports activities and increasing motor activity in the conditions of the university are shown.

Results and conclusions. It is noted the need to create opportunities for students to engage in physical exercises, sports based on personal interests, features of physical development, motor fitness, deviations in health status.

At the heart of students' education should be the idea of striving for professional and social growth, which is impossible without active and productive physical culture and sports activities.

Keywords: physical culture, students sport, physical activity

Физическая культура и спорт становятся важным направлением социальной политики государства и рассматриваются как важное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека и т.д. и прежде всего молодежи в образовательных учреждениях. Трудности в экономической, социальной, экологической сферах российской жизни выдвинули ряд проблем перед всеми социальными институтами, в том числе и перед системой образования. Одна из них связана с сохранением и укреплением здоровья студентов, с приобщением молодежи к культуре физической

Среди первоочередных определены меры: по развитию физического воспитания и оздоровления всех возрастных групп населения Российской Федерации; по совершенствованию программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в образовательных учреждениях. [3].

Образовательная направленность в использовании средств, методов, приемов обучения и воспитания в сфере физической культуры должно развивать собственно явление культуры. Это позволит направить сознание молодежи к пониманию и принятию физической культуры как жизненно важной ценности. В настоящее время в качестве задач, стоящих перед физической культурой как социальной деятельностью выдвигаются следующие: формирование

крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень развития физических способностей, формирование знаний, умений и навыков (в т.ч. необходимых для самостоятельных занятий), ценностных ориентаций на физическое, духовное совершенствование личности. На первый план выдвигается цель - формирование физической культуры личности.

Важнейшей задачей в вузах является обеспечение оптимального режима двигательной активности студентов и увеличение доли регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Обращение к физической культуре и спорту как сфере обеспечивающей повышение двигательной активности в новой социокультурной ситуации обусловлено в немалой степени потребностями современного общества [4].

Уже сегодня для успешного развития физической культуры и спорта в системе высшего образования необходимо создание педагогических условий, которые формируются в соответствии с целями обучения, воспитания и физического развития молодежи. Эффективным в современной образовательной парадигме является создание инновационной составляющей, ориентированной не на простой поиск, а на аналитическую переработку материала и адекватные способы его представления. Однако реализация дисциплин и модулей по Физической культуре и спорту по-прежнему вызывает много дискуссий и разногласий. Сегодня мы видим, что во многих вузах страны учебном плане обязательно реализуются только дисциплины (модули) базовой части блока 1 программы бакалавриата в объёме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, которые должны быть реализованы в объёме не менее 328 академических часов в порядке, установленном образовательной организацией значительно сокращаются (вплоть до исключения из образовательных программ), что ведет к значительному снижению двигательной активности студентов.

Становится очевидным, что необходим инновационный взгляд на отбор содержания, методов, организационных форм, образовательных программ, обеспечивающих повышение эффективности физического воспитания молодежи в вузах, в т.ч. и предоставление

разнообразных программ дополнительного образования по физической культуре и спорту с точки зрения повышения качества их реализации. Студенты должны иметь возможность выбора не только элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, но и дополнительных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в соответствии со своими интересами, способствующих высоким достижениям в будущей профессиональной деятельности. Стремление достичь успеха в профессии немислимо без самосовершенствования, в том числе и в сфере физической культуры. Кроме того, успешная карьера и личная жизнь напрямую зависят от физического, психического и духовного самочувствия человека.

В образовательных учреждениях высшего образования должны быть созданы разнообразные программы дополнительного образования и курсового обучения, максимально охватывающие сферу физической культуры и здорового образа жизни. Необходимо создавать информационные программы с использованием различных технических, визуальных и коммуникативных средств, программы, обеспеченные учебной литературой (учебниками, учебными пособиями, методическими рекомендациями и др.), иллюстрированными журналами.

Решить проблему предполагается путем создания и развития студенческих спортивных клубов, в задачи которых как раз и входит развитие студенческого спорта и создание разнообразной физкультурно-спортивной деятельности по свободному выбору студентов.

От вузов ждут условий, когда каждого студента должен иметь возможность заниматься физическими упражнениями, видами спорта исходя из личных интересов, особенностей физического развития, двигательной подготовленности, отклонений в состоянии здоровья (в том числе с ослабленным здоровьем и ограничениями движения) и т.д. Необходимо только подготовить условия для занятий и специалистов, способных проектировать образовательные программы с учетом запросов и потребностей занимающихся.

Физическая культура не может не реагировать на такую тенденцию в ее развитии, как появление новых и совершенствование устоявшихся направлений в области физкультурно-спортивной деятельности (зумба, пилатес, аэробика, гидроаэробика, калланетика, стретчинг, гимнастика по системе «хатха-йога», тай-бо, и др.).

Именно поэтому наиболее активно, как представляется, разрабатываться программы и обсуждаться проблемы, связанные с формированием основ здорового образа жизни студентов.

Однако, возможности расширения физкультурно-спортивной деятельности часто сдерживается из-за недостаточной и плохо сохраняемой спортивной базы многих высших учебных заведений. Неудовлетворительное состояние спортивной инфраструктуры образовательных учреждений высшего образования обсуждалось на «Заседании рабочей группы по развитию студенческого спорта Комитета по физической культуре и спорту», где были отмечены недостатки в содержании и развитии спортивных баз части вузов РФ. Кроме того, для организации спортивной и оздоровительной работы необходимо наличие соответствующего оборудования и спортивных сооружений: стадионов, игровых залов, бассейнов, спортивных площадок, залы с тренажерами и др. Кроме того, выполнение ряда физических упражнений невозможно без специальных снарядов (мячей, обручей, брусьев и т.д.). В связи с этим и подготовка специалиста не может происходить в пространстве, лишенном такого оборудования. [2].

Современный этап развития образования в России характеризуется поисками новой модели, которая бы соответствовала формирующемуся типу культуры и общества, что обусловило приоритет образовательных задач над узко профессиональными, а также с ориентацией на исследовательскую деятельность как обязательный компонент обучения. Большое возможности создает вузовское образование для проведение интегративных исследований студентами, обучающимся по различным программам высшего образования.

Необходимо шире включать студентов в проведение исследований, используя возможности их профессионального обучения и воспитания. Научные исследования в области физической культуры относятся и к числу приоритетных задач в системе образования. Нам представляется, что весьма перспективным и эффективным направлением исследований является расширение исследований в области физической культуры и спорта, что должно обеспечить эффективность развития образовательной деятельности студентов.

Вместе с тем, недооценка физической культуры как области научных знаний сдерживает формирование положительной мотивации у студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Полноценная экспериментальная апробация новых идей приведет не только к повышению научно-методического обеспечения всех направлений в области вузовской физической культуры и спорта, но исследовательская работа по многим проблемам повлияет на повышение результативности деятельности вузов в области физической культуры и спорта [1].

Речь, прежде всего, идет о прикладных исследованиях по различным аспектам физического воспитания молодежи и взрослого населения. Особенно интенсивно разрабатываются вопросы совершенствования массовых спортивно-оздоровительных технологий направленных на оздоровление различных возрастно-половых групп населения. Поскольку это является существенным резервом для ресурсного пополнения работоспособного населения. Особое значение в последнее время приобрели работы прикладного характера, связанные с проблемами массовой физической культуры и спорта в современных условиях. Среди наиболее актуальных направлений научных исследований, необходимых для обеспечения профессиональной подготовки можно выделить: диагностику физических возможностей человека; влияние физических нагрузок на психофизиологические свойства человека; исследование влияния занятий физической культурой на процессы социализации; исследование и проектирование снарядов для физкультурной деятельности человека и т.д. [3].

Таким образом, в основе высшего образования должна быть заложена идея формирования потребности и способности к самообразованию и самосовершенствованию, т. е. к профессиональному и социальному росту, который невозможен без активной и продуктивной физкультурно-спортивной деятельности. С одной стороны, это позволит реализовать личные возможности, потребности и интересы будущих специалистов, а с другой - спроецированная в будущее доступная физкультурно-спортивная деятельность должна быть сориентирована на более массовое вовлечение студентов в оздоровительные и спортивные занятия.

Список литературы:

1. Пономарев, Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки. /Г.Н. Пономарев //Культура физическая и здоровье. - №6(36), 2011. – С. 11-14.
2. Пономарев, Г.Н. Создание доступной образовательной среды средствами физической культуры в системе высшего образования. /Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2015.- № 4(55). – С. 31-37.
3. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в вузах: состояние и развитие в современных условиях. /Г.Н. Пономарев // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Материалы XV Юбилейной Всероссийской с международным участием научной конференции / Под ред. С.И. Логинова, Н.В. Пешковой. – Сургут: Дефис, 2016. –с. 67-70.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-п. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

List of references:

1. Ponomarev G.N. Training of physical culture specialists: integration of Education and sports science. /G.N. Ponomarev //The Scientific and Methodological Journal Culture Physical and Health, 2011.- № 6. – P. 11-15.
2. Ponomarev G.N. Creative accessible Education environment by means of Physical Culture within the system of higher Education //The Scientific and Methodological Journal Culture Physical and Health. 2015.- № 4(55). – P. 31-37.
3. Ponomarev G.N. Physical Culture in high schools: status and development in modern conditions // Improvement of Physical Education, Sports Training, Tourism and Various Categories of the Population Recovery System: Materials of the XV Anniversary Russian with International Participation Scientific Conference / Edited by S.I. Loginov, N.V Peshkova. – Surgut: Defis, 2016. –с. 67-70.
4. Strategiya razvitiya fizicheskoy kultury i sporta na period do 2030 g. [Strategy for the development of physical culture and sport for the period up to 2030]. Order of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 №. 3081-r. Available at: <http://www.minsport.gov.ru>.

ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ЕВРАЗИЙСКОЙ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЕ

Григорьев В.И.

Санкт-Петербургский государственный экономический
университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация: острый кризис отношений между системой западного и российского спорта указывает на завершение европейского цикла развития и смену мировоззренческой парадигмы. Цель исследования – разработка целевых индикаторов трансформации студенческого спорта России на Евразийской платформе. Задача исследования – анализ структурообразующих условий и факторов, стимулирующих мобилизационные процессы развития. Доказано, что диффузия адаптивных, корпоративных, рекреационных, этнокультурных стимулов, формирует конкурентный потенциал и суверенную субъектность студенческого спорта в новых реалиях.

Ключевые слова: активность, интеграция, модель, организация, стимул, фрактал.

PRIORITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN THE EURASIAN WORLDVIEW PARADIGM

Grigorev V.I.

Saint Petersburg State University of Economics,
Saint Petersburg

Abstract: an acute crisis in relations between the system of Western and Russian sport indicates the termination of the European cycle of development and a change in the worldview paradigm. The aim of the study is to develop target indicators for the transformation of student sport in Russia on the Eurasian platform. The objective of the study is to analyze the structure-forming conditions and factors that stimulate mobilization processes of development. It is proved that the diffusion of adaptive, corporate, recreational, ethno-cultural incentives forms the competitive potential and sovereign subjectivity of student sport in the new realities.

Keywords: activity, integration, model, organisation, incentive, fractal.

Беспрецедентность санкционного давления и русофобии, развернутых функционерами спорта Европейского Союза – это очевидная попытка разрушить суверенность и конкурентный потенциал Национального спорта России. Авторитарность субстанциальной сущности «новой нормальности» свидетельствует о глубоком кризисе идеологии рационализма (субкультур Нью Эйдж) в европейском спорте, что предполагает отказ от западных цивилизационных установок, – констатирует А.Б. Ильин [4]. Разрыв с Западом мотивирует управленческую революцию, в основе которой заложены трансцендентные ориентиры – самобытность, новые приоритеты и корневая функциональность российского спорта. «Зеркальный» ответ на санкции – запуск чрезвычайного проекта, имманентного усилению конкурентной среды, системному развитию российского спорта в Евразийской мировоззренческой парадигме [1].

Президент РФ Путин В.В. отмечает, что «развитие интеграционных процессов, укрепление многопланового партнерства в полной мере отвечает требованиям времени. Это надежная основа для обеспечения мира и стабильности Евразии» [6]. Очевидно, что научное обоснование новой мировоззренческой парадигмы, связано с осмыслением диалектики интеграции информационных и человеческих ресурсов, развития конкурентного суверенитета российского спорта. Вместе с тем, исследование интеграционных механизмов, регламентирующих процессы конкурентного партнерства субъектов Евразийского проекта, оказалось вне поля зрения педагогической науки, что определило цель исследования.

Предполагалось, что диффузия адаптивных, корпоративных, рекреационных, этнокультурных стимулов повысит стратегическую совместимость компонентов Евразийской модели. Предметную область исследования составляет механизм конкурентного партнерства, обладающий синергетическим эффектом трансформации студенческого спорта в формате «мобилизация – развитие».

Целью исследования является разработка целевых ориентиров интеграции дифференцированных по масштабу субъектов российского спорта в систему конкурентного партнерства стран Евразийского союза.

В задачи исследования входит раскрытие сущности интеграционного менеджмента, генерирующего конкурентоспособность студенческого спорта на платформе Евразийского союза. Исследование проведено в границах междисциплинарной парадигмы: теории евразийства, конкуренции и фракталов (Н.Н. Алексеев, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, М.Л. Титаренко, В. Mandelbrot).

Методы исследования. Решение поставленных задач достигалось с помощью контекстного анализа структурно-функциональных процессов, регламентирующих механизм интегрированного менеджмента российского спорта в Евразийской парадигме. Эмпирической базой исследования механизмов конкурентного партнерства субъектов спорта России, Беларуси, Казахстана, Узбекистана послужили справочные материалы Росстата 5-Ф. Идентификация функций конкурентного партнерства, имманентных процессам диффузии ресурсов спорта высших достижений S1, массового S2, военно-прикладного S3, профессионально-прикладного S4, студенческого S5, рекреационного S6, этнического S7 и адаптивного спорта S8, определялась по индексу корреляции R. Эффективность стимулирующей регуляции оценивалась по итогам тестирования здоровья, функционального состояния и физической подготовленности 620 студентов первого курса – юношей (n=285 чел.) и девушек (n=335 чел.). При обработке данных использованы методы регрессионного и корреляционного анализа приложения STATISTICA 6,0.

Результаты и их обсуждение.

Первый аспект исследования связан с экспертной оценкой фрактальных (В. Mandelbrot, 1975) [5] связей, определяющих стратегические цели и приоритеты объединения структурных элементов Евразийского проекта. По данному показателю определены целевые ориентиры, функции и уровни управления процессами конкурентного партнерства субъектов спорта России (Москвы, Санкт-Петербурга, Алтая, Бурятии, Забайкальского края, Ингушетии, Калмыкии, Краснодарского края, Крыма, Сибирского и Приволжского федеральных округов, Дальневосточного региона, Еврейской автономной обл., Карачаево-Черкесии, Курганской обл., Тывы, Республике Хакасии, Чукотского, Ямало-Ненецком автономном округе), а также республик Беларусь, Казахстан, Узбекистан.

Развитие потенциала S5 мотивировано кросс-отраслевой трансформацией контекстных полей S1–S8., связанных с консолидированным взаимодействием субъектов проекта. Определенные по коэффициенту К. Гатева $K_G^{(n)}$ целевые индикаторы передаточных функций, необходимы для роста согласованности информационного и ресурсного обеспечения проекта [2].

$$K_G^{(n)} = \sqrt{\frac{\sum_{j=1}^m (\varphi_1^{(j)} - \varphi_0^{(j)})^2}{\sum_{j=1}^m \varphi_1^{(j)2} + \sum_{j=1}^m \varphi_0^{(j)2}}}$$

Фрактальные связи S1 отражают общесистемные и особенные свойства S5, реализуемые в Нацпроекте «Россия – спортивная держава». Преобладание первых обеспечивает усиление эмерджентных и синергетических связей межэлементного взаимодействия в решении правовых, методологических и организационных задач. Стратегия «общего дела» меняет структуру связей, обеспечивающую синергичные эффекты при реализации имеющихся потенциалов S1–S8. Они объединены едиными долгосрочными целями, требующими устранения административных барьеров, владения корневыми компетенциями и повышения квалификации трудовых ресурсов (R=0,540). С учетом приведенных характеристик критериями оценки конкурентного потенциала российского спорта являются: спортивный имидж России, уровень спортивных достижений, индекс человеческого развития, разработка новейших технологий и индустриального комплекса (R=0,622).

Вторая группа связей включена в генерацию горизонтальных интегрированных структур S5, формирующих конкурентную среду, гибкость и мобильность в национальных границах развития. Социальная значимость интегрированного субъекта определяет эксплуатационную инфраструктуру проекта, создает основу для обеспечения совместимости ресурсов, информации и кадров, присущих всем элементам системы. Благодаря цикличности обмена энергоинформационных потоков они выходят за пределы S1 и попадают в границы системной трансформации S2–S8, улучшающей качественные характеристики всех компонентов проекта. Элементом

интеграционного цикла, релевантной целям Евразийского проекта, является включенность студенческих команд во Всероссийские соревнования: «Лыжня России», «Кросс наций», «Универсиада», «Игры дружбы», «Хрустальная роза» ($R=0,460$).

Вторая позиция ориентирована на оценку совместимости ресурсов массового спорта S2 в контексте перехода на различные формы партнерства S5. Будцын И.В. отмечает, что внедрение «лучших практик» S2 создает новые точки опоры развития S5, способствует снижению дефицитности временных и технологических ресурсов. Устойчивость связей, формирующих единые стандарты и конкурентные преимущества S5, указывают на детерминации между уровнем спортивно-технического мастерства студентов и инновационной составляющей технологического генезиса ($R=0,410$). Обретение интеграционного опыта достигается благодаря технологиям «Спорт – норма жизни», «Измени свое тело», «Прорыв к телесной гармонии», стимулирующим мобилизацию внутренних резервов.

Структуризация задач, ориентированных на комплексное развитие выносливости, силы, скорости и координационных качеств, сопряжена с усилением физиологически целесообразных связей. Результатом конструирования подготовки с помощью фитнес-технологий Barbell Workout, Crossfit, является рост параметров моторных, морфологических, органических и биохимических перестроек, стимулирующих качество и эффективность подхода ($R=0,400$). Диапазон адаптивных перестроек физиологических функций, гемодинамики, энергетического обмена и работоспособности (PWC_{170}) составляет 8,0–14,0% ($R=0,360$). В частности, концептуальные решения по преимущественному использованию нагрузок в режиме PO_2 70–75% МПК, ЧСС 170–180 уд/мин. сопровождаются увеличением мощности работы, мышечной массы, гиперплазией мышц и снижением жировой массы тела на 7,0–10,0% ($p \leq 0,05$). Эффективность интеграционных форм подготовки показательна улучшением результатов тестирования: в сгибании рук в упоре лежа, становой тяге, подтягивании из виса на перекладине, спринтерском беге, прыжках в длину с места в пределах 9,0–16,0% ($p \leq 0,05$).

Установлено, что инкорпорация полиномов военно-прикладной подготовки S3 в процесс патриотического и духовно-нравственного

воспитания, имеет сильный потенциал воздействия на пассионарность и готовность студентов к защите Отечества ($R=0,621$). Максимальные предпочтения воспитательной работы, ориентированные на нормы ГТО, синтезируют новое качественное состояние S5. Драйвером модификации S5 выступают фрактал, определяющий пределы социальной атомизации, политического оптимизма. Логика параметрической настройки размерности социального капитала, биотических переменных, связана с достижением пиковых трендов активности и телесных кондиций. В оценке эффективности военно-прикладной подготовки женщин в период высокой турбулентности, показателен рост результатов в спринтерском беге, поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой в границах 9,0–13,0% ($p \leq 0,05$). Важный показатель – выполнение норм ГТО VI ступени. На «Золотой знак» выполнили 11% в мужской и 8% в женской группе; на «Серебряный знак», соответственно 14% и 11%; на «Бронзовый знак» 16% и 13% ($p \leq 0,05$). Идентификация императивов патриотического и идейно-нравственного воспитания оценивается на проектах «Россия – спортивная держава», «Гонка героев», Военно-спортивные игры армейских подразделений СНГ, Всемирных курсантских играх, Международном военно-техническом форуме «Армия – 2022) ($R=0,411$).

Атрибутивные связи профессионально-прикладного (ППФП) спорта S4, формируют полюс передаточных функций S5, нацеливающий подготовку на повышение корпоративной мобильности, смыслов профессиональной деятельности и трудовой мотивации ($R=0,511$). Многообразии форматов ППФП, например, включение производственной гимнастики в режим корпоративных связей, наполняет императивы S5 оптимистически контекстом. Развитие спортивных зон, включающих проведение корпоративных мастер-классов, инструкторской и судейской практики, стимулирует мотивационные подструктуры «управленческой готовности», развивает компетенции и навыки самоуправления ($R=0,390$). Методическая навигация технологий ППФП S4 нацелена на коррекцию фрактальных связей, включенных в пошаговую реализацию дидактических задач физического развития и повышение корпоративных компетенций. Улучшение подготовленности и функционального состояния

доказывается повышением максимальной ЧССтах и лёгочной вентиляции при нагрузке, рекурсии фазовой структуры в сторону увеличения продолжительности кардиоцикла (R-R) на 0,1 на 3,6% [4]. Конструктивность передаточных опций выражена ростом управленческих компетенций на организационных ресурсах «Вместе со спортом». В корпоративном контексте зафиксирован рост инклюзии студентов в проекты «Россия – спортивная держава», «Голос креатива».

Использование различных форм и антропотехник рекреационного спорта S6, логически связанных с воспроизводством человеческого капитала, нацелено на функциональные преобразования S5 (R=0,460). Можно утверждать, что нормативные параметры качества жизни и здоровья студентов, регулируемые с помощью рекреационного спорта, являются главными индикаторами эффективности Евразийского проекта. Выявлена интегральная роль рекреационного фактора, релевантного онтогенетическому потенциалу «окультуривания» телесности, в создании методологических предпосылок к росту конкурентности S5. Отметим, что операционная навигация рекреационных форм занятий имеет целевую функцию корректирования взаимодействия. Граничные параметры моторно-энергетического функционала коррелируют с повышением активности до 8–9 тыс. локомоций (2,0–2,5 час), 3450–3600 ккал (R=0,400). Управление конкурентным преимуществом S5 достигается на основе взаимодействия Российского студенческого спортивного союза (РССС), Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК России), Евразийской ассоциацией университетов, региональными студенческими лигами и спортивными ассоциациями.

Воплощение стратегических установок на суверенизацию S5 требует самобытности развития в национально ориентированном социокультурном поле демографических, духовных и этнических компонентов S7 (R=0,520). Фрактальные связи «цветущей сложности» Евразийства указывают на глубинные этнические архетипы, интегрированных в одну органическую целостность «супер-этнос» (по Л. Гумилеву) 190 народов России (R=0,400). Этнокультурная структурированность и паритетность S5 в Бурятии, Забайкальском крае, Ингушетии, Калмыкии, проявляется в особой логике соци-

ально-экономических, технологических, нормативно-правовых взаимоотношений. Логическим предикатом управленческой модели, ориентированной на рост конкурентоспособности S5, является воспитание толерантности студентов к культурным различиям ($R=0,360$). Заметим, что баланс традиционализма и самобытности «напряженной гармонии» S5 достигается при контроле и регуляции этнокультурных модальностей в информационном поле Ассамблеи народов Евразии. Гибкость и адаптивность регулятора обусловлена принятием нравственных и этических норм, зафиксированных в Кодексе спортивной этики. Включенность студентов в Нацпроект «Спорт – норма жизни», «Всемирные игры кочевников» формирует этническую солидарность и стимулирует гражданскую зрелость.

Концептуальный базис адаптивного спорта S8 порождает множество импликаций – от стандартов безбарьерной среды по использованию специализированных сооружений, до корректирующего вмешательства в функциональное состояние, каждый из которых имеет свою атрибутивную структуру ($R=0,461$). Это дает основание О.Э. Евсеевой для логической формулировки принципов изоморфизма в отношении студентов, страдающих нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), слуха, зрения (ОВЗ) и инвалидов [3]. Опорный базис развития S5 составляет концепция человеческих отношений, фундаментированная по уровням клинической стратификации. Заметим, что характер активного процесса, редуцируемый клинической симптоматикой, обусловлен повышением адаптивных резервов, улучшением психического состояния и двигательных функций. Анализ показывает, что переход от мотивационной программы «строительство тела» к фрактальной стратегии «жизнестроительство», индуцирует повышение энергетических резервов и капитализации здоровья ($R=0,420$). Модифицированные карты, регламентирующие эффективность комбинирования средств дыхательной гимнастики, дзен, йоги, скандинавской ходьбы, терренкура, сосредоточены на эффекте обратной связи. Соответственно, эффективность корректив оценивается по динамике целевого роста параметров физического развития и состояния студентов. Позитивность ремиссии моторики, «удовлетворенности жизнью» в пределах 9,0–12,0 баллов ($p \leq 0,05$) доказывает снижение

социальной дезадаптации в контексте целевого фактора ($R=0,360$). Регуляторы безопасности и социальной ответственности тренировки студентов разных нозологических групп определяются реабилитационными центрами Минтруда и социальной защиты.

Выводы. Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что интеграционные процессы являются движущей силой трансформации студенческого спорта на платформе Евразийского партнерства. Комплексный интеграционный эффект, выраженный в каскадном развитии функционала студенческого спорта, обусловлен идеологией переформатирования Национального проекта в Евразийскую платформу.

Список литературы:

1. Будцын, И.В. Целеполагание в области физической культуры и спорта в контексте национальной безопасности Российской Федерации / И.В. Будцын, В.В. Слобняков, В.Л. Скитневский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 6-9.

2. Гатев, К. Статистическая оценка различий между структурами совокупности / К. Гатев // Теоретические и методологические проблемы статистики. – М.: Статистика, 1989. – 160 с.

3. Евсеева, О.Э. Организационно-педагогические детерминанты подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта / О.Э. Евсеева. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 176 с.

4. Ильин, А.Б. Страна континент – свой спортивный бренд: к проблеме развития студенческого спорта в период экономической блокады / А.Б. Ильин // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2022. – С. 82-87.

5. Мандельброт, Б. Фрактальная геометрия природы / Б. Мандельброт. – М.: Институт компьютерных исследований, 2002. – 160 с.

6. Приветствие Президента Российской Федерации В.В. Путина к участникам международного форума «Евразийская экономическая перспектива» [Электронный ресурс], 2022. – URL: <https://eurasia.expert/putin-sozdanie-bolshoy-evrazii-eto-sopryazhenie-evrazes-i-kontseptsii-odin-poyas-odin-put/> (дата обращения: 05.10.22).

List of references:

1. Budtsyn, I.V. Goal setting in the field of physical culture and sport in the context of the national security of the Russian Federation / I.V. Budtsyn, V.V. Sdobnyakov, V.L. Skitnevsky // Theory and Practice of Physical Culture. – 2022. – № 10. – P. 6-9.
2. Gatev, K. Statistical assessment of differences between population structures / K. Gatev // Theoretical and methodological problems of statistics. – M.: Statistics, 1989. – 160 p.
3. Evseeva, O.E. Organisational and pedagogical determinants of sports reserve training in paralympic sports / O.E. Evseeva. – SPb.: NSU n.a. P.F. Lesgaft, 2018. – 176 p.
4. Ilyin, A.B. Country continent – its own sports brand: on the problem of the development of student sports during the economic blockade / A.B. Ilyin // Topical issues of youth physical education and student sport: materials of the All-Russian scientific and practical conference. – Saratov: Publishing House “Saratov Source”, 2022. – P. 82-87.
5. Mandelbrot, B. Fractal geometry of nature / B. Mandelbrot. – M.: Institute for Computer Research, 2002. – 160 p.
6. Welcoming address of the President of the Russian Federation V.V. Putin to the participants of the international forum “One belt One road” “Eurasian Economic Perspective” [Electronic resource], 2022. – URL: <https://eurasia.expert/putin-sozdanie-bolshoy-evrazii-eto-sopryazhenie-evrazes-i-kontseptsii-odin-poyas-odin-put/> (accessed 05.10.22).

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Корельская И. Е., Варенцова И. А., Мищенко И.В.,
Аношина Т.В.**

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

Аннотация. В статье предложены возможности внедрения инновационных цифровых технологий в сферу образовательной деятельности студентов в области физической культуры и спорта. Наиболее распространённым инструментом, используемым на занятиях физической культуры и спортом, является фитнес-трекер. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта существует огромное количество гаджетов и устройств, позволяющих собирать и анализировать данные. Современные мобильные приложения обладают большим потенциалом в создании банка данных системы мониторинга функционального состояния организма студента во время занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, «сквозные» цифровые технологий, гаджеты, приложения, Яндекс-формы, QR-код.

THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Korelskaya I. E., Varentsova I. A., Mishchenko I.V., Anoshina T.V.
Northern (Arctic) Federal University named after
M. V. Lomonosov, Arkhangelsk**

Abstract: The article suggests the possibilities of introducing innovative digital technologies into the sphere of students' educational activities in the field of physical culture and sports. The most common tool used in physical education and sports is a fitness tracker. Currently, in the field of physical culture and sports, there are a huge number of gadgets and devices that allow you to collect and analyze data. Modern mobile applications

have great potential in creating a data bank for monitoring the functional state of the student's body during physical education and sports.

Keywords: physical culture and sports, “end-to-end” digital technologies, gadgets, applications, Yandex forms, QR code.

Цифровизация развивается семимильными шагами, вместе с тем развивается и общество. Логическим результатом развития цифровизации, является появление и развитие цифровых технологий. С появлением интернета в ежедневной жизни человека было необратимо, так как он обладает высокой скоростью переработки, передачи и накопления информации и данных [2, 5].

Цифровые технологии являются передовой научно-технической отраслью, обеспечивающей создание высокотехнологичных продуктов и сервисов, которые наиболее сильно влияют на развитие экономики. Эти технологии считаются «сквозными», потому что они находят отражение в любой индустрии, в любой функции и деятельности организации. В основном, эти технологии связаны со сбором, хранением, передачей и обработкой данных.

Рассмотрим какие сквозные цифровые технологии используются на занятиях ФК и С (рис. 1).

На сегодняшний день реальная и виртуальная жизнь человека тесно переплетена, становится очевидным тот факт, что люди неразлучны со своими смартфонами и гаджетами [2].

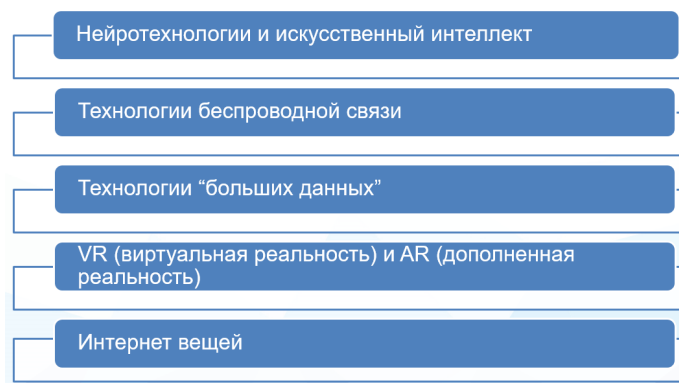


Рисунок 1 – Сквозные цифровые технологии

Наиболее распространённым инструментом, используемым на занятиях физической культуры и спортом, является фитнес-трекер. На сегодняшний день современные фитнес-трекеры предоставляют широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, составлять план тренировок, осуществлять мониторинг жизненно важных показателей, занимающихся [3, 7]. Функционал фитнес-трекера способен упростить и повысить эффективность самоконтроля студентов, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты интересными и наглядными [4].

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта существует огромное количество гаджетов и устройств, позволяющих собирать и анализировать данные. Преподавателями используются различные цифровые технологии для контроля за функциональным и психофизиологическим состоянием обучающихся, например, анализатор состава тела (биоимпеданс), БиоМышь (это компьютерная мышь с возможностью оценки состояния организма человека, уровня стресса, которая тестирует человека по встроенным методикам) и т.д.

Современные мобильные приложения обладают большим потенциалом в создании банка данных системы мониторинга функционального состояния организма студента во время занятий физической культурой и спортом. Умные гаджеты отслеживают различные параметры организма во время занятий физической культурой (вариабельность пульса, кардиовыносливость, вес, длину шага, асимметрию при ходьбе и другие).

Искусственный интеллект — это область информатики, которая занимается разработкой интеллектуальных компьютерных систем, то есть систем, обладающих возможностями, которые мы традиционно связываем с человеческим разумом, — понимание языка, обучение, способность рассуждать, решать проблемы и т.д.

Искусственный интеллект — комплекс технологических решений, позволяющий имитировать когнитивные функции человека (включая самообучение и поиск решений без заранее заданного алгоритма) и получать при выполнении конкретных задач результаты, сопоставимые, как минимум, с результатами интеллектуальной деятельности человека.

Для контроля за состоянием здоровья, планирования тренировочного процесса в настоящее время разработано и успешно используется большое количество приложение, как для андроидов, так и для айфонов. Также с помощью приложений можно контролировать самостоятельные занятия студентов.

Приложение GymApp (рис. 2) – это полезное приложение для Android, которое представляет собой полноценный дневник тренировок для занятий в тренажерном зале. Оно позволит фиксировать полный спектр данных, связанных с физическими упражнениями, составлять тренировочные программы и отслеживать прогресс.

Большие данные - обозначение структурированных и неструктурированных данных огромных объёмов, и значительного многообразия, эффективно обрабатываемых горизонтально масштабируемыми программными инструментами. Часто применяется термин Big Data.

Для мониторинга и сбора данных о студентах (например, оценке физической подготовленности) используем Яндекс формы (таблицы) (рис. 3).

Гугл формы (рис. 4) удобно применять для проведения опросов, анкетирования (например, для знакомства с группой), регистрации на мероприятия и т.д.

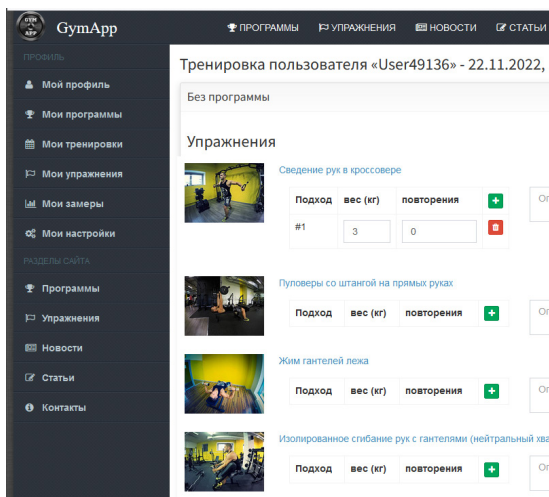


Рисунок 2 – Дневник тренировки в приложении GymApp

№	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	К	Л	М	Н
физическая подготовленность														
№	ФИО студента	группа	преподаватель	группа здоровья	возраст	масса тела	длина тела	Продолжительность (мин) в 30 секунд (количество во раз)	Слабее и разгибание руки в упоре лежа на полу (количество раз)	Удержание угла 45° в упоре сидя на скамье (с)	Прокат на скамье (раз в мин)	Числовой (от 3 до 6)	Тест Крара (12 мин без (во))	
1	Абдулазизов Заур Адран оглы	121201	Ковалева А.М.	основная	18	76	185							
2	Амосов Егор Алексеевич	121201	Ковалева А.М.											
3	Белобородова Александра Борисовна	121201	Ковалева А.М.											

Рисунок 3 – Мониторинг физической подготовленности студентов САФУ с применением Яндекс форм (таблицы)

Регистрация на конференцию Питер

Даты: 24-25 ноября, 2022 г.
 Адрес: fel/ 502? ул. Смольный буян, д. 1, Город, Архангельск
 Контакты: (+7) (902) 199-12-64, l.varencova@narfu.ru

Имя

Рисунок 4 – Регистрация на конференцию с применением Гугл формы

Беспроводные технологии - подкласс информационных технологий, служат для передачи информации между двумя и более точками на расстоянии, не требуя проводной связи (Wi-Fi, Bluetooth). Организация образовательного процесса с применением дистанционного обучения стала очень популярна и востребована в период пандемии, а также со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, программы, применяемые в нашем университете – Sakai, Teams, Moodle. Для проведения конференций и видеовстреч можно использовать Яндекс Телемост (рис. 5).

Что такое VR и AR?

VR-технологии – это специально разработанная цифровая среда, заменяющая наш реальный мир, где пользователи точно также слышат звуки и видят искусственные образы вокруг себя, словно находясь внутри него. AR-технологии – это проецирование вирту-

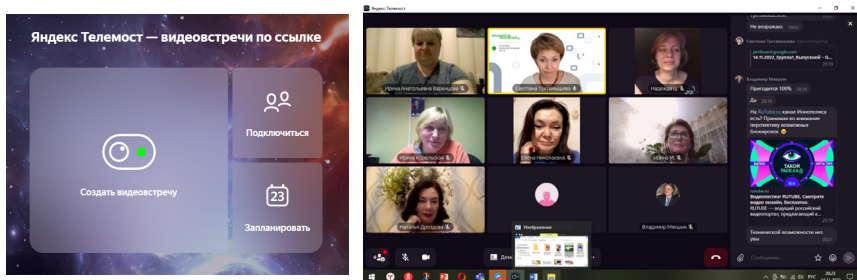


Рисунок 5 – Вебинар с применением программы Яндекс Телемост

альных (цифровых) объектов в реальном мире. Данные технологии применяются для подготовки спортсменов высокой квалификации, для контроля технических качеств и навыков и т.д. В нашем университете имеются VR-лаборатории, но их работа ещё не направлена на разработку в области ФК и С.

QR коды очень широко вошли в нашу жизнь, применяются в огромном количестве сфер деятельности людей и несут и информацию различного рода. Смартфон стал неотъемлемой частью нашей жизни, в нем содержится столько информации, что, забыв его дома остаемся как без рук. А молодежь не выпускает его из рук, даже во время занятий. Мы предлагаем применение QR кодов для проведения занятий индивидуальной направленности.

Смартфон позволяет получать дополнительную информацию через сканирование QR кодов.

Удобство использования QR кодов очевидно. Достаточно навести камеру на его изображение, и закодированная информация выводится на экран.

Как использовать QR-коды в образовательной деятельности?

Создать QR-коды со ссылками, ведущими на мультимедийные источники и ресурсы возможно в бесплатных генераторах QR кодов.

Распечатанный QR-код можно разместить в определенном месте зала, рядом с тренажером или другим инвентарем для выполнения упражнения.

Несомненным достоинством QR кода является простота создания, что позволяет создавать свои зашифрованные коды и использовать их на различных занятиях, например, при поведении занятий на старших курсах или приёме отработок.

На рисунке 6 представлен пример практического занятия с применением круговой тренировки с использованием QR кодов.

Еще достаточно распространенное и доступное (русскоязычное) приложение MuscleandMotion, например, занятие по силовой подготовке (muscleandmotion.com/strength-training-ru).

Для визуализации занятий и обратной связи о самочувствии и настроении после занятия можно использовать, например, доску Google Jamboard (рис. 7).

Таким образом, цифровизация образовательной деятельности развивается в рамках реализации национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 2 марта 2019 г. № 234 «О системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» [6]. Цифровизация является базой для развития общества и общественных отношений, является основополагающим направлением развития государства. В целях внедрения цифровых технологий во все сферы и области общественной жизни, и в том числе в область физической



Рисунок 6 - Практическое занятие с применением круговой тренировки (генератор QR кодов - QRCode Monkey)

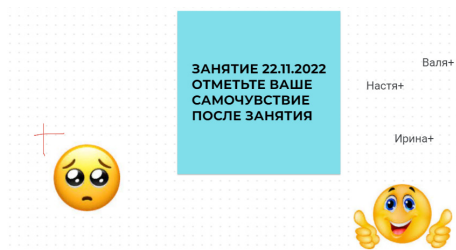


Рисунок 7 - Рефлексия занятия с применением доски Google Jamboard

культуры, в Российской Федерации реализуется множество программ по цифровизации. Однако, важно отметить, что сфера физической культуры и спорта только наращивает темпы роста в данной области и пока находится далеко не на высоком уровне цифрового внедрения и информатизации [1]. Однако следует отметить, что цифровизация образовательной деятельности в области физической культуры является инновационной формой учебной деятельности, направленной на получение новых знаний, на формирование коммуникативных, познавательных, регулятивных учебных действий, способствующих повышению интереса к здоровому образу жизни и физической культуре, в общем.

Список литературы:

1. Артамонова А.С., Волкова Е.Н. Современное состояние цифровой трансформации физической культуры и спорта в Российской Федерации /Артамонова А.С., Волкова Е.Н. // в сборнике: Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров. Материалы Межрегионального круглого стола. - Москва, 2021. - С. 6-11.

2. Варенцова И.А., Блинова С.С., Пехтерева О.О., Валеико Е.Г. Использование мобильных приложений для повышения мотивации занятий физической культурой и спортом / И.А. Варенцова, С.С. Блинова, О.О. Пехтерева, Е.Г. Валеико // в сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. - Нижневартовск, 2021. - С. 84-88.

3. Красильников А.А., Лубышев Е.А., Закиров Ф.Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры / А.А. Красильников, Е.А. Лубышев, Ф.Х. Закиров // в сборнике: Шаг в науку. сборник статей по материалам III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий. 2019. С. 66-70.

4. Милько М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195–200.

5. Подолян О. Сколько времени человек тратит на смартфон / Подолян О. / Жизнь разных стран в цифрах: [сайт]. – URL: <https://radiovesti.ru/brand/61816/episode/1495567/>

6. СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация.

7. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021 – 2028.

ВЛИЯНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ НА ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волкова Н.Л.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург;
Российский государственный педагогический университет
имени А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация: изменения в социальной жизни и культурных ценностях в обществе не могут не отражаться и на физической культуре, как части общей культуры. Траектория данных изменений может быть неоднозначной и не всегда имеет положительный характер. В статье рассмотрены истоки и направления общественного движения «бодипозитив». Проанализировано влияние его целей на мотивы занятий физической культурой и спортом. Выявлено явное противоречие между ценностями данного движения и ценностями физической культуры. Проанализировано влияние нового отношения социума к нормальной массе тела на здоровье человека.

Ключевые слова: бодипозитив, бодишейминг, физическая культура, здоровье, ценности, масса тела, норма.

INFLUENCE OF SOCIO-CULTURAL TRENDS IN MODERN SOCIETY ON THE VALUES OF PHYSICAL CULTURE

Volkova N.L.

St. Petersburg State University,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St. Petersburg

Abstract: changes in social life and cultural values in society cannot but affect physical culture as part of a common culture. The trajectory of these changes can be ambiguous and not always positive. The article considers the origins and directions of the social movement “bodypositive”. The influence of his goals on the motives of physical culture and sports is

analyzed. A clear contradiction between the values of this movement and the values of physical culture has been revealed. The influence of the new attitude of society to normal body weight on human health is analyzed.

Keywords: bodypositive, bodyshaming, physical culture, health, values, body weight, norm.

Социально-экономические и политические изменения, произошедшие в последние десятилетия нашли прямое отражение в смене парадигм и ценностей современного общества. Обостренное внимание к правам человека на самоопределение своей личности и внешнего вида, напрямую начинает затрагивать и ценности физической культуры. Физическое воспитание предусматривает, помимо обучения двигательным действиям и развития физических качеств, воспитание гармонично развитой личности, стремящийся к физическому совершенству и заинтересованному в регулярных занятиях физической культурой. Одним из ведущих мотивов приобщения к регулярным занятиям физической культурой среди подростков и взрослого населения долгое время оставалось желание совершенствовать свою фигуру. В современных реалиях все быстрее набирает силу течение «бодипозитива». Данное движение оспаривает стереотипы о принятых обществом стандартах красоты человеческого тела и требований к его совершенствованию.

Движение зародилось в 1996 г., основателями явились психотерапевт Элизабет Скотт и активистка Конни Собчак (создатели организации The Body Positive). Их целью было развить сообщество, предлагающее «свободу от тисков общественного мнения, заставляющего людей постоянно бороться с собственным телом». Несмотря на длительное существование организации, наибольшую популярность движение получило именно в последние несколько лет. Многие авторы связывают всплеск интереса к данному движению с развитием другого течения – «шейминга». Популяризация социальных сетей, выставление своей жизни напоказ привело к стремлению казаться лучше в виртуальной жизни (средствами фотошопа, различных фильтров, ракурсов), не стремясь к идеальности в реальном мире, а также волны критики со стороны незнакомых людей в отношении внешнего вида – «бодишейминга».

Фондом психического здоровья (Mental Health Foundation) совместно с международной компанией по сбору и анализу данных YouGov в марте 2019 года среди 4505 взрослых в Великобритании в возрасте от 18 лет и 1118 подростков в возрасте от 13 до 19 лет были проведены онлайн-опросы на тему бодишейминга. (<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary>) Результаты опроса представлены на рисунке 1.

В России подобная статистика не проводилась, однако информация в русскоязычных сервисах о причинах бодишейминга и способах борьбы с ним, говорит о существовании данной проблемы и в нашей стране. Как правило критике подвергаются любые отклонения тела от общепринятых стандартов красоты: наличие избыточного веса или слишком худое тело, пропорции тела, рост.

В ответ на новую проблему и связанные с ней последствия для самооценки и психического здоровья людей стало активнее проявлять себя движение бодипозитива. Однако, не смотря на вроде бы благородные цели, на наш взгляд, данное явление перерастает в другую крайность. Модные дизайнеры и бренды спортивной одежды стали привлекать к показам и рекламе «нестандартных» моделей, тем самым навязывая обществу новые стандарты норм человеческого тела.

Изучение идей и направлений деятельности движения «бодипозитив» позволило нам выделить основные проблемы, которые может породить данное движение:

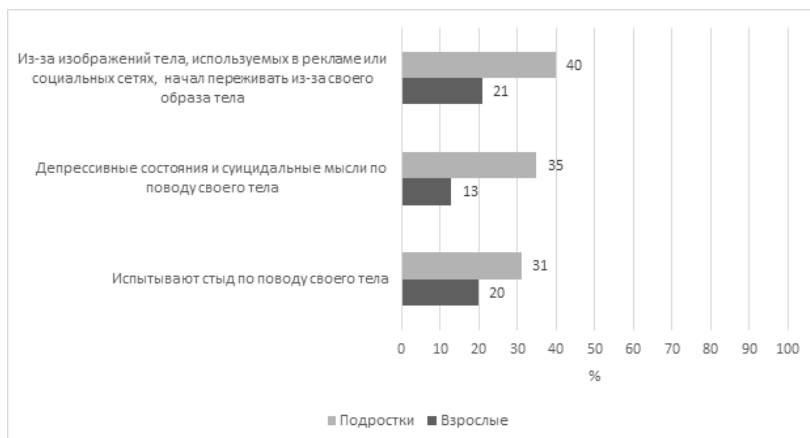


Рис. 1. Результаты опроса на тему бодишейминга

1) увеличение количества людей с лишним весом – стирание границ между стандартами красоты и привлечение в маркетинг людей с лишним весом способствует снижению мотивации людей к регулярным занятиям физической культурой, позиционированием избыточного веса – как нормы;

2) игнорирование проблем со здоровьем – принятие своего тела со всеми несовершенствами безусловно необходимо, в случае невозможности их изменений, однако наличие как избыточной, так и недостаточной массы тела влечет серьезные последствия для здоровья человека, и часто являются следствием неправильного образа жизни (питание, физическая активность) и требует не принятия, а мер по изменению;

3) неприятие и агрессия в адрес людей с нормальной массой тела или спортивным телосложением – восприятие желаний людей по совершенствованию своей фигуры как противоречие идеи принятия себя и любви к себе, что снижает популярность регулярных занятий физической культурой.

В основе физической культуры лежит стремление человека в совершенствовании своего организма, его физических способностей, внешнего вида, здоровья (осанка, гармоничность телосложения, оптимальный мышечный корсет, нормальная жировая прослойка и т.д.). Противоречащее этим ценностям движение «бодипозитива», на фоне нарастающей популярности, может привести к тому, что физическая культура, как минимум может подвергнуться пересмотру своих целей, задач и функций, как максимум - попасть под «культуру отмены».

Важным аспектом проблемы является то, что нормальная масса тела в первую очередь – критерий оценки здоровья человека. Отклонения в весе от значений нормы (как в большую, так и в меньшую сторону) может быть симптомом наличия патологических изменений в организме, или самостоятельно провоцировать их развитие. [1]

Проведенное нами исследование в сентябре 2021 года среди 189 респондентов в возрасте зрелого возраста (31 - 43 лет), работающих учителями в школах Кировского района г. Санкт-Петербурга показало, что нормальную массу тела имеют менее половины учителей (43,4 %), более трети имеют избыточную массу тела (32,3 %) и почти четверть (24,3 %) – недостаточную массу тела (Рис. 2).

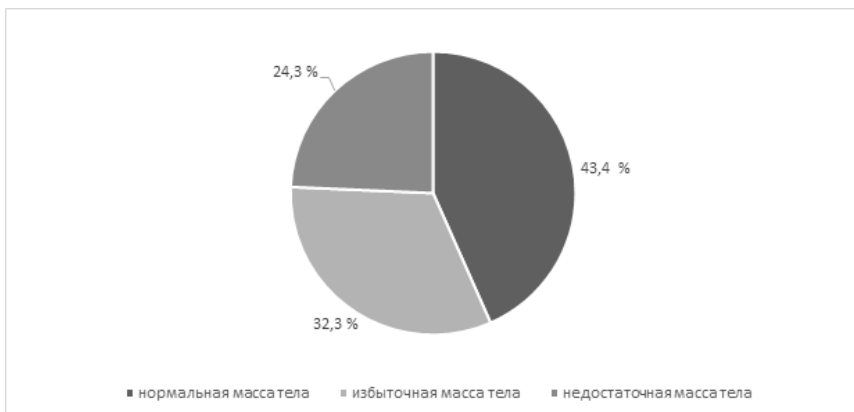


Рис. 2. Распределение результатов тестирования ИМТ среди респондентов

Наличие проблемы большого количества людей подросткового и зрелого возраста имеющих отклонения от нормальной массы тела является серьезной проблемой в сохранении здоровья и трудового долголетия среди работающего населения. Популяризация движения «бодипозитив» ставит новые задачи перед физической культурой, такие как:

1. преодоление негативного отношения общества к совершенствованию своего тела средствами физической культурой;
2. поиск новых мотивов приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой;
3. формирование ценностного отношения к своему телу через призму здоровья и здорового образа жизни.

Заключение.

В современном обществе недопустима дискриминация человека по его внешнему виду. Важно принимать особенности других людей во внешнем виде и принимать свое тело с теми недостатками, которые невозможно изменить. Однако вес человека в отношении его роста указывает на гармоничность телосложения и служит критерием определения его здоровья. Полное принятие себя должно происходить только в том случае, когда это не угрожает здоровью человека. Недостаточная и избыточная масса тела не являются показателями здорового человека, а средства физической культуры позволяют корректировать оба эти состояния. Важно не допустить

принятия этих отклонений как нормы для сохранения здоровья будущего поколения.

Список литературы:

1. Волкова Н.Л. Актуальные проблемы физической активности и здоровья работающего населения / Н.Л. Волкова, Г.Н. Пономарев, Ф.Ф. Костов // Спорт, человек, здоровье: X Международный конгресс, 8-10 декабря 2021 года, Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса. – 2021. – С. 209-211

2. Body image report - Executive Summary [электронный ресурс] // Mental Health Foundation URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary/body-image-childhood> . (Дата обращения: 20.10.2022)

ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проломова М.В., Глебко Т.В.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация: современный уровень развития физической культуры и спорта предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке будущих специалистов в данной области. Одной из наиболее важных проблем является проблема подготовки тренерских кадров. В связи с этим, особое внимание необходимо уделять формированию профессиональных компетенций. В рамках прохождения производственной практики перед руководителями по практической подготовке от профильных организаций стояла задача оценить готовность обучающихся к тренерской деятельности. Авторами представлены результаты оценки уровня сформированности профессиональных компетенций в тренерской деятельности обучающихся физкультурного вуза. В статье освещены методические подходы к решению проблемы, связанной с повышением качества подготовки будущих специалистов сферы ФК и С.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, физкультурный вуз, тренерские кадры, тренерская деятельность, профессиональные компетенции, производственная практика (тренерская).

TRAINING OF COACHING STAFF FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Prolomova M.V., Glebko T.V.

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract: Abstract: the current level of development of physical culture and sports makes high demands on the professional training of future specialists in this field. One of the most important problems is the problem of coaching staff training. In this regard, special attention should be paid to the formation of professional competencies. As part of the internship,

practical training leaders from specialized organizations were faced with the task of assessing the readiness of students for coaching. The authors present the results of assessing the level of formation of professional competencies in the coaching activity of students of a sports university. The article highlights methodological approaches to solving the problem associated with improving the quality of training of future specialists in the field of FC and S.

Key words: professional activity, sports university, coaching staff, coaching activity, professional competencies, industrial practice (coaching).

В настоящее время реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта претерпела ряд изменений в профессиональной деятельности тренерских кадров. Безусловно, происходящие преобразования на рынке труда вынуждают систематически вносить поправки и обновления в образовательные программы бакалавриата.

Немаловажным остается и тот факт, что «... в современных условиях «омоложения» спорта высокие требования должны предъявляться и к квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Отбор будущих «спортивных звезд», постановка «базовой техники» и т.д. должны осуществляться тренерами-профессионалами» [1].

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники физкультурных вузов готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: тренерский, педагогический, научно-исследовательский, организационно-методический. На наш взгляд, особого внимания заслуживает тренерская деятельность. Профессиональные функции тренера многообразны, отсюда и сложность изучения проблемы формирования его профессиональных компетенций. Чем большее количество профессиональных компетенций есть в арсенале тренера, тем более профессионально и качественно он работает.

Профессиональные компетенции в тренерской деятельности будущих выпускников физкультурного вуза необходимо формировать, чтобы в дальнейшем одинаково успешно совмещать решение

сложных задач воспитания своих подопечных с достижением высоких спортивных результатов. Подготовка будущих тренерских кадров в стенах физкультурного вуза осуществляется в процессе освоения ими комплекса учебных дисциплин на протяжении всего периода обучения, а также в условиях прохождения учебной и производственных практик (тренерских). Особенность практической деятельности обучающего проявляется в том, что он должен применить не знания конкретной дисциплины, а профессионально-педагогические умения и навыки, интегрированные из всей совокупности преподаваемых обязательных дисциплин, факультативных и дисциплин по выбору [2].

Производственная практика (тренерская) даёт возможность обучающимся реализовать весь арсенал полученных теоретических знаний, сформированных умений и навыков по таким профильным дисциплинам как «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование», а также по спортивно-педагогическим, психолого-педагогическим и медико-биологическим дисциплинам для решения конкретных практических задач обучения и воспитания молодого поколения.

В ходе исследовательской работы перед нами стояла задача оценить готовность обучающихся к тренерской деятельности. Исходя из программы производственной практики, нами отобран комплекс основных профессиональных компетенций, необходимых студентам-практикантам для работы с юными спортсменами с целью улучшения их профессиональной подготовки. В состав комплекса входили следующие профессиональные компетенции в тренерской деятельности:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

ПК-2 – способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;

ПК-3 – способен проводить тренировочные занятия и осуществлять подбор средств и методов для различных видов подготовки

(ОФП, СФП, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и т. д.) занимающихся в соответствии с Программой спортивной подготовки по виду спорта;

ПК-4 – способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин.

Нами проведена оценка уровня сформированности профессиональных компетенций в тренерской деятельности студентов кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «УралГУФК», в количестве 20 человек.

Профессиональные компетенции в тренерской деятельности студентов оценивались квалифицированными тренерами и руководителями по практической подготовке от профильных организаций (МБУ СШОР № 8 по баскетболу, МБУ СШОР № 12 по волейболу, МБУ СШОР № 13 по гандболу г. Челябинска). Для изучения уровня сформированности профессиональных компетенций в тренерской деятельности нами использовались специальные бланки и 100 балльная шкала оценивания (таблица 1).

Таблица 1. Шкала оценивания профессиональных компетенций в тренерской деятельности

Баллы	Шкала оценивания			
	от 0 до 49 баллов	от 50 до 64 баллов	от 65 до 79 баллов	от 80 до 100 баллов
Уровень	Компетенция не сформирована	пороговый	продвинутый	высокий

Результаты оценки уровня сформированности профессиональных компетенций в тренерской деятельности студентов кафедры теории и методики спортивных игр представлены в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что обучающиеся имеют продвинутый уровень сформированности профессиональных компетенций в области тренерской деятельности. Самые высокие оценки студенты получили за способность проводить тренировочные занятия и осуществлять подбор средств и методов для различных видов подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая, психологическая,

теоретическая и т. д.) занимающихся в соответствии с Программой спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 2. Степень сформированности профессиональных компетенций в тренерской деятельности обучающихся кафедры теории и методики спортивных игр

Обучающиеся (n=20)	Профессиональные компетенции				Сумма баллов	Уровень
	ПК-1	ПК-2	ПК-3	ПК-4		
	Средняя оценка (в баллах)					
Студенты специализации «Волейбол» (n=8)	71,2	70,8	80,6	76,4	74,8	продвинутый
Студенты специализации «Баскетбол» (n=8)	70,4	72,6	79,2	74,8	74,2	продвинутый
Студенты специализации «Гандбол» (n=4)	68,3	71,2	78,4	72,6	72,6	продвинутый
Средний балл	69,9	71,5	79,4	74,6	73,9	продвинутый

Студенты специализации «Волейбол» показали высокий уровень сформированности ПК-3, при этом средний балл равнялся 80,6 баллов, обучающие специализации «Баскетбол» и «Гандбол» продемонстрировали продвинутый уровень, показав оценку 79,2 и 78,4 балла соответственно.

Самый меньший балл студенты набрали при реализации компетенции ПК-1, которая заключалась в умении осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Обучающиеся специализации «Волейбол» показали пороговый уровень сформированности данной компетенции, при этом средний балл равнялся 71,2 балла, у практикантов специализации «Баскетбол» и «Гандбол» оценки были чуть ниже и равнялись 70,4 и 68,3 балла соответственно, что соответствует продвинутому уровню.

Для повышения уровня подготовки тренерских кадров предлагаем использовать несколько методических рекомендаций:

- провести более тщательный анализ рынка труда, потребностей в подготовке тренерских кадров, востребованности профессиональных компетенций;

- учитывать мнения ведущих региональных работодателей при проведении экспертизы основных профессиональных образовательных программ, разработанных в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ на предмет включения в ОПОП дополнительных профессиональных компетенций [3];

- формировать фонд оценочных средств в компетентностном формате. В качестве обязательной составляющей оценочных средств должны быть практические задания, в процессе выполнения которых происходит синтез знаний и умений различных предметных областей. Содержание таких практических заданий должно определяться требованиями профессиональных стандартов в части трудовых действий и умений соответствующих трудовых функций [4];

- осуществлять поиск новых форм учебных и производственных практик, обеспечивающих приобретение обучающимися значимого тренерского опыта, что, безусловно, будет способствовать их гарантированному трудоустройству по специальности;

- приступать к разработке рабочих программ дисциплин обязательного блока с проведения подробного анализа основных документов, регламентирующих тренерскую деятельность, учитывая при этом трудовые функции тренера;

- привлекать опытных специалистов-практиков из профильных организаций к ведению как лекционных, так и практических занятий, адаптации преподаваемых дисциплин к более реальным условиям тренерской деятельности.

Реализация предложенных рекомендаций позволит обеспечить более качественную подготовку тренерских кадров, повысит уровень его профессиональной деятельности, такой специалист, несомненно, будет конкурентоспособным на рынке труда, свободно владеющим своей профессией и ориентирующимся в смежных областях деятельности, готовым к постоянному профессиональному росту и профессиональной мобильности. Будущий тренер по виду

спорта должен обладать стремлением к самообразованию на протяжении всей жизни, владеть новыми информационными технологиями и понимать возможности их использования, уметь принимать самостоятельные решения, работать в команде, быть готовым к стрессовым ситуациям и уметь быстро из них выходить.

Список литературы:

1. Михалев В. И. Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки / В. И. Михалев, И. И. Самсонов, А. А. Сапунков // ОНВ. 2013. №2 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-podgotovki-trenerskih-kadrov-kak-rabotnikov-uchrezhdeniy-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 10.11.2022).

2. Проломова М. В. Взаимодействие физкультурных вузов с профильными организациями в рамках практической подготовки обучающихся / М. В. Проломова, Т. В. Глебоко // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: сб. науч. тр. ; XI Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – С. 145.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки (специальности) 49.03.01 Физическая культура и уровню высшего образования высшее образование – программы бакалавриата, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – М., 2017.

4. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. N 193н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 июля 2014 г., регистрационный N 33035), с изменением, внесенным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 декабря 2016 г. N 727н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 января 2017 г., регистрационный N 45230).

List of references:

1. Mikhalev V. I. Problems and prospects of training coaching staff as employees of sports training institutions / V. I. Mikhalev, I. I. Samsonov,

A. A. Sapunkov // ONV. 2013. № 2 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-podgotovki-trenerskih-kadrov-kak-rabotnikov-uchrezhdeniy-sportivnoy-podgotovki> (accessed: 11.10.2022).

2. Prolomova, M. V. Interaction of sports universities with specialized organizations in the framework of practical training of students / M. V. Prolomova, T. V. Glebko // Quality management system in the university: health, education, competitiveness: Sat. scientific tr. ; XI Intern. scientific-practical. conf. / ed. prof. S. G. Serikova. - Chelyabinsk: UralGUFK, 2022. - S. 145.

3. Federal state educational standard for the direction of training (specialty) 49.03.01 Physical culture and the level of higher education higher education - undergraduate programs, approved by order of the Ministry of Education and Science of Russia dated September 19, 2017 No. 940

4. Professional standard “Trainer”, approved by order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation of April 7, 2014 N 193n (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on July 10, 2014, registration N 33035), as amended by order of the Ministry of Labor and social protection of the Russian Federation of December 12, 2016 N 727n (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on January 13, 2017, registration N 45230)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СПРИНТЕРОВ

Мелихова Т. М.

**Уральский государственный университет физической
культуры, Челябинск**

Аннотация. Целью данной статьи является определение особенностей методики подготовки квалифицированных конькобежцев-спринтеров, которые помогут совершенствовать её в целом. Работа выполнена на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры в период с 2021 г. по 2022 г. Тренировочный процесс проводился на базе МБУ СШОР по конькобежному спорту им. Л. П. Скобликовой» г. Челябинска и Ледового дворца «Уральская молния». Соревновательная деятельность конькобежцев осуществлялась на различных ледовых аренах России. Применялись следующие методы: анализ теоретических источников по проблеме исследования, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, анализ результатов соревновательной деятельности по протоколам (500 и 1000 м), анализ объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. В работе проанализировано общее количество нагрузок, а также соотношение средств общей и специальной подготовки у 20 конькобежцев-спринтеров. Обоснованы методические приемы, которые рекомендуется использовать в тренировочном процессе конькобежцев-спринтеров высокой квалификации.

Ключевые слова: конькобежцы-спринтеры, методика подготовки, скоростно-силовая подготовка.

IMPROVING THE TRAINING METHODOLOGY SPEED SKATERS-SPRINTERS

Melihova T. M.

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Annotation. The purpose of this article is to determine the features of the training methodology of qualified sprint skaters, which will help to

improve it as a whole. The work was carried out at the Department of Theory and Methodology of Speed Skating at the Ural State University of Physical Culture in the period from 2021 to 2022. The training process was carried out on the basis of the MBU SSHOR for speed skating named after L. P. Skoblikova» Chelyabinsk and the Ice Palace «Ural Lightning». Competitive activities of skaters were carried out at various ice arenas in Russia. The following methods were used: analysis of theoretical sources on the research problem, pedagogical observations, pedagogical testing, analysis of the results of competitive activity according to protocols (500 and 1000 m), analysis of the volume and intensity of training loads. The paper analyzes the total number of loads, as well as the ratio of general and special training facilities for 20 sprint skaters. The methodological techniques that are recommended to be used in the training process of highly qualified speed skaters are substantiated.

Keywords: sprint skaters, training methodology, speed-strength training.

Актуальность. В настоящее время конькобежный спорт является одним из самых популярных видов спорта. Он входит в программу зимних Олимпийских игр и характеризуется большим разнообразием дистанций, преодоление которых предъявляет различные требования к организму спортсменов, однако, наибольшей сложностью отличается техника бега на короткие дистанции. Ученые установили, что высокий уровень технической подготовленности спринтера обеспечивает значительное снижение энергозатрат и более быстрое восстановление организма, что обуславливает необходимость совершенствовать технику бега именно за счет особенности методики подготовки спринтеров.

Основной особенностью методики подготовки конькобежцев-спринтеров является отличие тренировочного плана, направленного на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов. Но возникает проблема в поиске определенных особенностей в различиях методик подготовки спринтеров и стайеров, так как существует много практических рекомендаций на эту тему. Кроме того, противоречие заключается в наличии множества вариантов применения различных методик подготовки и из-за этого, порой,

трудно определить влияние наиболее эффективной в подготовке спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Методика подготовка квалифицированных конькобежцев-спринтеров рассматривается как сложная система, посредством которой реализуется двигательный потенциал спортсменов. Тактическую подготовку применительно к конькобежцам-спринтерам высокой квалификации целесообразно рассматривать не только как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы на дистанции, но и как фактор структурированного множества функций спортивной подготовки, направленных на повышение эффективности различных ее сторон [3]. Профессиональное мастерство конькобежцев-спринтеров базируется на высоком уровне технической, физической, психологической подготовки. Основу спортивно-тактического мастерства спринтеров составляют тактические знания, умения, навыки и уровень скоростно-силовой подготовки [4].

На этапах многолетней тренировки, когда закладываются базовые основы мастерства конькобежцев, главное внимание должно быть уделено развитию скоростно-силового потенциала, повышению силы отталкивания, объективным показателем которых может служить темп и ритм бега. В дальнейшем по мере роста спортивного мастерства уровень достижений зависит от способностей спортсменов поддерживать высокий темп бега на дистанции при сохранении оптимальной длины шага.

Кроме того, физическая подготовка спринтеров претерпела за последние годы существенные изменения за счет появления крытых катков. Наиболее распространенным и практически единственным эффективным вариантом построения методики подготовки конькобежцев-спринтеров, ориентированной на достижение наивысшего результата в беге на коньках, является высокий уровень функциональной и скоростно-силовой подготовки. Скоростно-силовая подготовка должна быть специализированной, т.е. учитывать основные параметры и характер работы мышц, наблюдаемые во время соревновательного бега на коньках на дистанциях 500 и 1000 м. Она должна моделировать темп движений, их количество, время выполнения и учитывать специфику режимов работы мышц в беге по повороту и по прямой [2].

Анализ общего количества нагрузок в подготовительном периоде показал, что конькобежцы-спринтеры не нуждаются в значительных количественных объемных нагрузках. Основной акцент нужно сосредоточить на качественной стороне их выполнения. По мере роста квалификации конькобежцу-спринтеру необходимо уделять как можно больше времени и внимания приемам тактической грамотности и технического совершенства [1, 4].

Снижение объемов количества нагрузок в подготовительном периоде должно быть обосновано теми задачами, которыми руководствовался тренер перед составлением годового рабочего плана на макроцикл. Одной из главных задач было совершенствование технических элементов спринтерского бега. За счет этого возможно снижение объема нагрузки, но при этом возрастает интенсивность выполнения упражнений. По нашему мнению, это поспособствовало значительному улучшению спортивных результатов в беге на коротких дистанциях в соревновательном периоде.

Соотношение средств специальной и общеразвивающей подготовки указывает на направленность в развитие аэробных возможностей организма в подготовительных периодах. Это, в первую очередь, влияет на общую работоспособность, а потом и на восстановление после тяжелых тренировочных нагрузок, что, в целом, повышает эффективность тренировочного процесса [2].

Достижение максимального спортивного результата как главной, конечной цели многолетней тренировки предлагает в качестве отправного момента считать наиболее полную реализацию индивидуальных качеств, свойств и способностей в специфической спринтерской деятельности, но и высокую направленность на совершенствование техники спринтерского бега на высоких скоростях. Исходным моментом совершенствования техники, как основы успешности, считается наиболее грамотный подбор «своей» техники и целенаправленного овладения фазой расслабления [4].

Выводы. Анализ методики подготовки конькобежцев-спринтеров высокой квалификации позволил выявить следующую тенденцию: современные методики подготовки не отличаются от методик 10-20 летней давности. На это указывают относительно невысокие результаты, показанные конькобежцами на соревнованиях высоко-

го уровня. Кроме того, в методиках подготовки прослеживается направленность тренировочных программ, которая предполагает максимально полную реализацию индивидуальных и наследственных предпосылок в процессе становления спортивного мастерства.

В подготовке конькобежцев-спринтеров большое внимание уделяется объемным тренировкам в те периоды, в которых вся работа должна быть направлена на совершенствование техники бега на коньках. По интенсивности нагрузок методики тренировок очень разнообразны. В них прослеживается постепенный переход от объемных нагрузок к более интенсивному выполнению различных упражнений. В этом, видимо, состоит современная особенность в тренировочных программах конькобежцев-спринтеров.

В современных условиях организации спорта высших достижений для спортсмена имеется выбор специализации в одной из дистанций спринтерского многоборья, определение рациональной («своей» для каждого спортсмена) структуры многолетней подготовки и содержания тренировочных нагрузок в зависимости от особенностей его подготовленности и соревновательной деятельности. Своевременное решение указанных проблем, с нашей точки зрения, позволяет повысить эффективность подготовленности конькобежцев-спринтеров Челябинской области в достижении высоких результатов.

Список литературы:

1. Мелихова, Т. М. Обучение конькобежцев технико-тактическим действиям на средних дистанциях : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 88 с.
2. Мелихова, Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Урал ГУФК, 2020. – 52 с.
3. Метелькова, Е. В. Модельные характеристики технико-тактических действий сильнейших спринтеров мира на дистанции 500 метров / Е. В. Метелькова // Конькобежный спорт. – 2005. – № 3. – С. 20-21.
4. Панов, Г. М. Тактическая грамотность сильнейших конькобежцев мира на дистанции 1000-5000 метров / Г. М. Панов, Е. В. Метелькова // Конькобежный спорт. – 2004. – № 12. – С. 21-23.

List of references:

1. Melikhova T. M. Training of skaters in technical and tactical actions at medium distances : studies. manual for students. Chelyabinsk, UralGUFK, 2016. – 88 p.
2. Melikhova T. M. Training of skaters in the conditions of an indoor skating rink : studies. manual for students. Chelyabinsk, UralGUFC, 2020. – 52 p.
3. Metelkova E. V. Model characteristics of technical and tactical actions of the world's strongest sprinters at a distance of 500 meters. Speed skating. – 2005. – No. 3. – pp. 20-21.
4. Panov G. M., Metelkova E. V. Tactical literacy of the world's strongest skaters at a distance of 1000-5000 meters. Speed skating. – 2004. – No. 12. – pp. 21-23.

ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗЫВАНИЯ СТЕПЕНИ ВИНЫ ИЛИ ХАЛАТНОСТИ ПРИ ДОПИНГОВОМ НАРУШЕНИИ

Козлова П.Д.

**Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Аннотация: Отрасль спортивного права, возникшая в процессе формирования отношений между субъектами спорта, является специфической, поскольку здесь главенствует принцип автономии. Одной из основных особенностей данной отрасли является наличие институтов, регулирующихся регламентными нормами и их нарушение влечет за собой разбирательство в Спортивном арбитраже (CAS), отличающимся от иных юрисдикционных органов. В его полномочия входит разрешение споров, связанных исключительно с возникновением конфликтов в сфере спорта. Наличие презумпции вины и различных способов доказывания требует учета специфики. В данной статье рассмотрены ключевые способы доказывания (особенности) при допинговом нарушении, такие как: «баланс вероятностей» и «достаточная убежденность», которые влияют на определение степени вины, а впоследствии на назначение санкции.

Ключевые слова: CAS, спортивный арбитраж, вина или халатность, стандарты доказывания, допинговое нарушение, спортивная ответственность.

FEATURES OF PROVING THE DEGREE OF GUILT OR NEGLIGENCE IN A DOPING VIOLATION

Kozlova P.D.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The branch of sports law that arose in the process of forming relations between sports subjects is specific, since the principle of autonomy prevails here. One of the main features of this industry is the presence of institutions regulated by regulatory norms and their violation entails proceedings in Sports Arbitration (CAS), which differ from other

jurisdictional bodies. Its powers include the resolution of disputes related exclusively to the occurrence of conflicts in the field of sports. The presence of a presumption of guilt and various methods of proof requires taking into account the specifics. This article discusses the key methods of proof (features) in doping violations, such as: “balance of probabilities” and “sufficient conviction”, which affect the determination of the degree of guilt, and subsequently the imposition of sanctions.

Keywords: CAS, Sports arbitration, fault or negligence, standards of proof, doping violation, sports liability

Введение

Последние несколько лет слово «допинг» не сходит со страниц российских и международных СМИ. Принятие в США закона Родченкова, в соответствии с которым власти США могли преследовать чиновников любой страны, махинировавших на результатах проб, также было мотивировано инкриминируемыми российским спортсменам событиями. Сборная была отстранена от участия в Олимпийских играх, но позже удалось добиться выступления хотя бы под нейтральным флагом без гимна. Более 100 спортсменов были отстранены с различными сроками дисквалификации. Многие спортсмены подвергались и подвергаются по сей день несправедливому преследованию со стороны Международных Федераций (МФ), Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), Международного Олимпийского комитета (МОК) и вместо добывания золотых медалей на стадионе вынуждены защищать их в арбитраже. В данной статье рассмотрены некоторые особенности определения вины и ее доказывания при наличии допингового нарушения, опираясь на правоприменительную практику.

Понятие допинга (допингового нарушения)

Перед тем, как перейти к вине и особенностям доказывания ее отсутствия, необходимо понимать что же такое «допинг». Его использование влечет за собой наложение санкций, посредством привлечения к дисциплинарной ответственности, начиная от предупреждения заканчивая пожизненной дисквалификацией спортсмена. Но что такое допинг и почему возможна санкция? Об-

ратившись к Всемирному антидопинговому кодексу ВАДА к ст.1 (Определение допинга) можно увидеть следующее: «Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.11 настоящего Кодекса»¹. Анализируя данное положение, а конкретно п.2.1-2.11 где описаны нарушения, можно истолковать это как «фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата»². Такая терминология наиболее наглядно дает представление о сущности данного явления в спорте, которое свидетельствует о нездоровом подходе. Исторический контекст происхождения допинга заключался в высокой смертности из-за употребления препаратов искусственно «заряжающих» спортсмена. В погоне за медалью спорт переставал нести в себе миротворческую миссию по поддержанию здорового тела и духа, и превращался в битву фармакологических компаний. Более того, наличие стимулирующих веществ в организме отнюдь не делало соревнования равными, скорее наоборот обеспечивало преимущество на старте. Это всячески нарушало ныне действующий принцип честности, именуемый «Fair play», закрепленный в ст.2 Олимпийской Хартии. С появлением документов прямо запрещающих подобное поведение развитие получила и политика, направленная на противодействие допингу в спорте. Об этом свидетельствуют принятые на раннем этапе положения «Конвенции против применения допинга ETS №135» в 1989 году³, «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте» в 2005, Всемирный антидопинговый кодекс и др.

Говоря о допинговых нарушениях необходимо обратиться к ст.2 Всемирного антидопингового кодекса ВАДА, которая прямо отсылает к тем же п.2.1-2.11. Как раз именно эти положения и являются

¹ Кодекс Всемирного антидопингового агентства WADA 2021

² Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М., 2001. С. 108.

³ Документ о присоединении к Конвенции СССР передан на депонирование Генеральному секретарю Совета Европы 12 февраля 1991 г. См.: Бюллетень международных договоров. 2000. № 2. С. 14-26. Конвенция вступила в силу для СССР 1 апреля 1991 г.

допинговыми нарушениями: 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб и др. Нарушение каждого из этих пунктов в совокупности или по отдельности будет являться основанием для спортивной ответственности и назначения соответствующей санкции.

Понятие и виды «вины или халатности»

Вина или халатность, в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, определяется как «...любое невыполнение обязанностей или любое отсутствие бдительности, соответствующей определенной ситуации». Логично предположить, что перед тем, как судья определит вину или халатность, он должен понять имеет ли она место вообще в данном конкретном случае. Однако, здесь важно иметь ввиду, что в ситуации с допинговыми нарушениями существует презумпция виновности (в отличие от той же уголовной отрасли, где действует презумпция невиновности), её суть состоит в том, что при обнаружении запрещенной субстанции или метода спортсмен автоматически признается виновным (т.е. достаточно просто нахождения запрещенного вещества в организме и совершенно неважно как оно туда попало) и он либо должен признать вину, либо доказать свою невиновность. Такая презумпция всячески критикуется профессиональным сообществом, но она работает наилучшим образом. Если в соревновательный период обнаруживается наличие допинга, то именно в соответствии с презумпцией вины спортсмен в нормативно определенных случаях обязательно или опционально отстраняется от участия в соревнованиях до последующего принятия решения по существу соответствующим юрисдикционным органом или арбитражем. Это позволяет сохранять целостность соревнований. Условно, такая презумпция блокирует возможность спортсмена способствовать необъективному получению результата, нарушая при этом принцип «Fair play» - честной игры.

Признавая вину или халатность спортсмен подтверждает преднамеренность употребления допинга и имеет право на снижение срока

дисквалификации, поскольку раскрывается в содеянном и соглашается с обвинениями в его сторону (например, дело М. Шараповой⁴). Говоря о преднамеренности необходимо отметить, что существуют и иные варианты квалификации вины, а именно: отсутствие вины или халатности, незначительная вина или халатность. Само словосочетание «вина или халатность» не употребляется в значении «либо», оно используется комплексно. При определении какая из них подходит под тот или иной случай учитывается ряд факторов, например: является ли лицо защищенным или нет, какова степень риска и т.д.

Рассматривая преднамеренность, необходимо учитывать ее целенаправленный характер в отношении совершаемого деяния т.е. субъективная сторона будет усматривать именно наличие цели и мотива, где психологическое отношение лица к происходящему будет очевидно. Соответственно санкция в виде срока дисквалификации будет увеличена.

Касаемо «отсутствия вины или халатности» в общероссийских антидопинговых правилах, то оно трактуется как то, что лицо не знало и не могло объективно знать или подозревать (при проявлении должной осмотрительности), что оно совершает допинговое нарушение. Однако данный вариант практически не представлен в правоприменительной практике и это единичные случаи даже в ситуации с употреблением препарата через загрязненный продукт п.10.4 ВАДА «только в исключительных обстоятельствах», подход подтвержденный в CAS 2017/A/5015 и CAS 2017/A/5110: «Вывод об отсутствии вины применяется только в действительно исключительных случаях. Для того, чтобы действовать без вины, спортсмен должен проявлять «должную осмотрительность», избегая употребление допинга». Как отмечается в документе CAS 2011/A2518 вина спортсмена «измеряется с учетом основного долга, который он несет в соответствии с программой и WADC – сделать всё, что в его силах, чтобы избежать употребления каких-либо запрещенных веществ» (пункт 185). В большинстве своих решений Спортивный арбитражный суд (далее CAS, арбитраж) использует такой аргумент, как «непроявление должной осмотрительности», что закрывает возможность доказать полное отсутствие вины или халатности.

⁴ Дело Марии Шараповой CAS (<https://tass.ru/sport/3677978>)

Наиболее часто встречающимся видом вины можно считать «незначительную вину или халатность». Её суть заключается в том, что вина всё же присутствует, но с учетом обстоятельств является незначительной. Данная вина, в отличие от двух других, включает в себя несколько уровней, так например в деле Леви Кадогана от 20 февраля 2019 года суд говорит о «серьезной степени вины», «средней степени вины», «легкой степени» с разными сроками дисквалификации, т.е. классификация происходит непосредственно внутри незначительной степени вины или халатности. Такое разграничение очень удобно и тем, что соответствует принципу пропорциональности и позволяет индивидуально подойти к назначению той или иной санкции с учетом всех необходимых субъективных и объективных элементов вины. В результате, из-за того, что степень разная, то и ответственность разная. Так, максимальный срок дисквалификации для спортсмена, совершившего нарушение впервые, составляет 4 года при доказанности преднамеренного нарушения правил, предусмотренных п. 2.1, 2.2, 2.6 (не связано с особой субстанцией и методом), п. 2.3, 2.5, 2.7 – умышленные действия – максимальное наказание 4 года, если нашли особую субстанцию, 2 года, если обычную (не являющейся особой). Минимальным наказанием будет предупреждение и отсутствие срока дисквалификации в том случае, если спортсмен докажет так называемую «легкую степень вины» незначительной вины или халатности либо отсутствие вины или халатности. В ст.10.6 Кодекса ВАДА перечислены различные основания для отмены, прекращения, снижения сроков дисквалификации. На назначение санкции также могут повлиять такие элементы, как соревновательный и внесоревновательный периоды, употребление особой субстанции. Последняя подразумевает под собой вещества, употребление которых возможно непреднамеренно, ввиду общей доступности или сомнительности их способности повлиять на результат соревнований.

Доказывание

Пожалуй, самым важным компонентом является доказывание, зависящее от установленной презумпции. Так, презумпция невиновности и презумпция виновности имеют свои плюсы и минусы.

В качестве плюса виновность оставляет возможность другим участникам соревноваться честно, пока лицо находится «под подозрением» и пока не докажет свою невиновность. Это позволяет сохранять целостность соревнований, ввиду запрета возможности участия и способствованию вынесению объективных оценок. Однако минусом будет являться возможное умаление прав человека, поскольку спортсмена обвиняют в том, к чему возможно он не причастен и в случае автоматического обвинения в условиях ограниченного времени в соревновательный период спортсмен не сможет преодолеть необходимый стандарт доказывания.

Спортсмен в соответствии со ст.59 Общероссийских антидопинговых правил отвечает за всё, что попадает в его организм, но это может быть и против его воли, та же случайность (как в случае с загрязненным продуктом) и так далее. Прервать выступление возможно невиновного спортсмена на соревнованиях международного уровня, означает пренебречь его правами, поскольку потерю медали из-за неучастия не представляется возможным компенсировать денежными средствами. В случае с презумпцией виновности идентичная ситуация. Не признавать спортсмена виновным пока антидопинговая организация не докажет его виновность означает возможность дальнейшего выступления его на соревнованиях, что умаляет их целостность в случае доказывания не в пользу спортсмена, что нарушает права других участников. Плюсом же данной презумпции будет являться отсутствие давления на спортсмена и обвинения его в том, к чему он возможно никак не причастен. Т.е. здесь отсутствуют признаки объективного вменения как такового в отличие от презумпции виновности.

Помимо прочего существуют такие стандарты доказывания, как: «Достаточная убежденность» и «Баланс вероятностей». Выделяют также стандарт — «без обоснованных сомнений», но он относится к презумпции невиновности и не применяется в спорах о нарушении антидопингового регулирования. Более строгим по сравнению с балансом вероятностей будет являться достаточная убежденность, поскольку антидопинговая организация берет на себя бремя доказывания наличия нарушения, всячески подкрепляя свою позицию необходимыми доказательствами. Спортсмен, хотя и освобожден

от бремени доказывания в этой ситуации, но, тем не менее, должен решить для себя: предъявить доказательства своей невиновности, либо оставить всё на откуп организации, от доказывания позиции которой будет зависеть дальнейшее решение по делу.

Баланс вероятностей является наиболее легким стандартом. Бремя доказывания в таком случае лежит на спортсмене и необходимо доказать вероятность ситуации, которая повлекла за собой нарушение⁵. Именно это является необходимым для определения незначительной вины или халатности. В деле Хосе Паоло Герреро⁶, игрок употребил допинг через загрязненный продукт, а именно чай, однако в соответствии с заданным стандартом доказывания игрок допустил ошибку, поскольку выдвигал исключительно предположения происхождения запрещенного вещества не имея при этом никакой конкретной истории, способной оправдать его поведение и снизить санкцию. Таким образом, спортсмен может не знать, как вещество попало в его организм, что приведет к назначению максимального срока дисквалификации по причине невыполнения стандарта доказывания.

В спорах CAS также устанавливает принципы, которые применяются к выявлению источника запрещенного вещества, например установление его спортсменом, обосновывая это не домыслами, а доказательствами; обоснование должно иметь причинно-следственную связь (так, при случайном употреблении большого количества вещества в организме наводит на подозрения преднамеренного приема допинга), также в данном случае применяется принцип «должной осмотрительности», (например, профессиональный спортсмен должен быть уверен, что его персонал следит за пищей в условной столовой в отеле). Но даже в этой ситуации само лицо обязано проявлять должную осмотрительность, поскольку при попадании запрещенного вещества в организм ответственность возлагается на него в первую очередь. Во многом непроявление

⁵ Кодекс Всемирного антидопингового агентства. Available at: <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-2015-code-ru.pdf> (дата обращения: 12-10-18)

⁶ Arbitrations CAS 2018/A/5546 José Paolo Guerrero v. Fédération Internationale de Football Association (FIFA) & CAS 2018/A/5571 World Anti-Doping Agency (WADA) v. FIFA & José Paolo Guerrero, award of 30 July 2018 (operative part of 14 May 2018)

ние бдительности препятствует доказыванию полного отсутствия вины или халатности, отменяя при этом срок дисквалификации.

В ситуации с незначительной степенью вины или халатности обстоят сложности в доказывании, ввиду наличия различных степеней («легкая», «средняя», «серьезная»). Как правило, определение диапазона идет после оценки объективного элемента вины в качестве элемента субъективного. В деле Леви Кадогана⁷, если рассматривать его более подробно, речь шла о попадании запрещенного препарата в результате случайного употребления. Арбитраж аргументировал высокую степень с точки зрения объективной стороны: факты высказанные спортсменом были далеки друг от друга; признание, что он принял таблетку, не проверив, действительно ли это то, что он думал; болела ли у него в то время голова. Даже оценивая субъективные элементы вины (таблетка, принятая спортсменом, исходя из материалов дела была схожа с безобидной) CAS не смог изменить верхний диапазон санкции в уже определенной незначительной вине или халатности, поскольку усматривалась всё та же ошибка. Несмотря на наличие внешних обстоятельств, которые спровоцировали сниженный уровень осведомленности при принятии лекарства, он был обязан проявить должную осмотрительность, к чему его обязывают антидопинговые правила.

Заключение

Оценивая факторы, влияющие на определение вины или халатности спортсмена при допинговом нарушении, можно выявить определенные особенности, кроющиеся в доказывании объективных и субъективных элементов. Именно в этом состоит основная задача спортсмена, чтобы снизить срок дисквалификации либо избежать ее назначения, поэтому подходить к данному вопросу необходимо наиболее осторожно. Стандарты могут отличаться, но доказывать невиновность необходимо в любом случае, основываясь на действующих нормах и сформировавшейся практике в этой сфере. Еще одним немаловажным критерием и особенностью в том числе будет являться последовательность доказывания при выяснении

⁷ Arbitration CAS 2018/A/5739 Levi Cadogan v. National Anti-Doping Commission of Barbados (NADCB), award of 20 February 2019

каким образом вещество попало в организм и определение источника, ведь в случае отсутствия такого обоснования будет принято решение не в пользу спортсмена. Основные вопросы, на которые опирается суд при разрешении дел, касающихся употребления допинга такие: Было ли само нарушение? Какая вина? Каково наказание в соответствии с ней? Исходя из этой структуры следует грамотно выстроить свою позицию, поскольку бремя доказывания в первую очередь лежит не на организации, а на спортсмене, в организме которого обнаружено запрещенное вещество.

Список литературы:

1. Понкин, (Игорь Владиславович),. Доклад Р.Макларена «Расследование ВАДА обвинений российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга» : правовой комментарий/, 2017. – 32 с.
2. Алексеев, Сергей Викторович. Спортивное право : учебник / С.В.Алексеев; под редакцией П.В. Крашенникова, 2018
3. Алексеев, Сергей Викторович. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; под редакцией П.В. Крашенникова, 2016 (дата обращения: 20.11.2022).

List of references:

1. Ponkin, (Igor Vladislavovich),. R. McLaren's report "WADA investigation of allegations of doping by Russian participants of the Sochi Olympics" : legal commentary/, 2017. – 32 p.
2. Alekseev, Sergey Viktorovich. Sports Law : textbook / S.V. Alekseev; edited by P.V. Krasheninnikov, 2018
3. Alekseev, Sergey Viktorovich. International Sports Law: textbook / S.V. Alekseev; edited by P.V. Krasheninnikov, 2016 (accessed 20.11.2022).

НЕКОТОРЫЕ ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ВИНЫ СПОРТСМЕНА В ДОПИНГОВЫХ СПОРАХ

Кириухина С.М.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Настоящая статья посвящена особенностям определения степени вины спортсмена по спорам, связанных с применением запрещенных веществ и препаратов (допинга). Авторами анализируется ряд судебных решений Спортивного арбитражного суда в Лозанне (далее – CAS), которые демонстрируют подходы юрисдикционного органа к применению положений Всемирного антидопингового кодекса (далее – Кодекс ВАДА) в отношении таких категорий, как «вина», «преднамеренность», «незначительная вина или халатность».

Ключевые слова: споры в спорте, допинг, Спортивный арбитражный суд, бремя доказывания, стандарт доказывания, вина, преднамеренность.

LEGAL ISSUES CONCERNING THE DEFINITION OF THE ATHLETE'S FAULT DEGREE IN DOPING CASES

Kiryukhina S.M.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: This article covers the definition of the athlete's fault degree in disputes related to the use of prohibited substances and drugs (doping). The authors analyze decisions of the Court of Arbitration for Sport in Lausanne (hereinafter - CAS), which demonstrate the jurisdiction body approaches to the application of the World Anti-Doping Code (hereinafter - the WADA Code) provisions with regard to such categories as «fault», «intentional», « no significant fault or negligence».

Keywords: sports disputes, doping, Sport Arbitration Court, onus of proof, standard of proof, fault, intentional.

Тема юридической ответственности за нарушение антидопинговых правил продиктована постоянным развитием индустрии спорта, фармакологии и не утихающими допинговыми скандалами. Несмотря на богатый опыт участия спортсменов и юристов в спорах, связанных с применением запрещенных субстанций и методов, до настоящего времени на практике не выработано четких подходов по определению преднамеренности, отсутствия вины или халатности, принимаемых во внимание доказательств (прямых и косвенных), что объясняется особенностью каждого случая и предоставлением Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс ВАДА) широких компетенций дисциплинарным органам. Определенная дискреция, с поправкой на «стандарты» правоприменительной практики, о которых мы скажем позднее, существует и в отношении выбора конкретного размера санкции.

Таким образом, актуальным является исследование опыта применения антидопинговых правил при определении степени вины спортсмена, признания субъективных обстоятельств, определения периода дисквалификации, что будет способствовать прояснению некоторых концептуальных неопределенностей.

Привлечение к ответственности за допинговые правонарушения осуществляется в соответствии с принципом строгой ответственности (*strict liability*), который закреплен в ст. 2.1.1 Кодекса ВАДА[5] и ожидаемо нашел отражение в решениях Спортивного арбитражного суда (далее – CAS, арбитраж). Данный принцип обеспечивает разумный баланс между соблюдением антидопинговых правил в интересах всех чистых спортсменов и справедливостью в тех исключительных обстоятельствах, когда может быть доказано, что запрещенная субстанция попала в организм не по вине спортсмена. Само по себе намерение (то есть умысел) не имеет отношения к вопросу о том, совершил ли спортсмен нарушение антидопинговых правил, но имеет значение при определении последствий, основанных на неопровержимой, либо на опровержимой презумпции о фактических причинах присутствия запрещенного вещества в соответствии со ст. 10 Кодекса ВАДА[2].

Субъективная сторона антидопингового правонарушения в Кодексе ВАДА 2021 г. определяется через такие понятия как предна-

меренность (intentional), вина (fault), степень вины (degree of fault), незначительная вина или халатность (no significant fault or negligence), отсутствие вины или халатности (no fault or negligence).

Преднамеренность, согласно ст. 10.2.3 Кодекса ВАДА, состоит из двух аспектов: первый основан на осознании нарушения антидопинговых правил или значительного риска того, что поведение может представлять собой или привести к нарушению антидопинговых правил, а второй – на явном игнорировании соответствующего риска[2]. Бремя доказывания преднамеренности возлагается на антидопинговую организацию, если речь идет об особой субстанции или методе (ст. 10.2.1.2 Кодекса ВАДА), если же субстанция или метод не являются особыми, то непреднамеренность должна доказываться спортсменом (ст. 10.2.1.1 Кодекса ВАДА) в целях сокращения срока дисквалификации до двух лет. Установление такого подхода делает вопрос о намерениях ключевым аспектом практически в каждом антидопинговом деле.

Многолетняя практика CAS по разрешению допинговых споров развивается по пути обязывания спортсмена, претендующего на снижение санкции, всегда доказывать на основании «баланса вероятности» каким образом запрещенная субстанция попала в его (её) организм[1], однако, Кодекс ВАДА прямо этого не закрепляет (прим. к ст. 10.2.1.1), но констатирует, что недоказанность источника – серьезное препятствие на пути к уменьшению дисквалификации, так как спортсмен будет вынужден идти «по самому узкому коридору». «Ширина такого коридора» не установлена законодательно и не сформирована в прецедентном праве, в связи с чем, параметры прохождения через «коридор» разнятся. Например, в деле CAS 2016/A/4534 *Maurico Fiol Villanueva v. Fédération Internationale de Natation (FINA)* спортсмену не удалось успешно пройти тот самый коридор. Доказательствами по делу были: собственные показания, подкрепленные полиграфом, показания тренера и результаты анализа волос. Следует предположить, что камнем преткновения явилось такое фактическое обстоятельство, как резкое улучшение соревновательных результатов[7]. В сравнении, в деле CAS 2020/A/7579 *World Anti-Doping Agency v. Swimming Australia, Sport Integrity Australia & Shayna Jack*, CAS 2020/A/7580 *Sport Integrity*

Australia v. Shayna Jack & Swimming Australia Limited спортсменка выполнила свое бремя доказывания без установления источника. Непреднамеренность подтверждалась следующим: личным заявлением о неупотреблении, низким содержанием вещества в пробе, отрицательными результатами других допинг проб, показаниями свидетелей, значительных затрат на установление источника[15]. Во внимание так же были приняты уровень спортсмена (не призер, победитель олимпийских игр) и её результаты (стабильны на протяжении всего времени).

Успешное прохождение через «узкий коридор» не дает спортсмену право, в отличие от ситуации, когда установлен «путь употребления», претендовать на дальнейшее сокращение санкции в связи со степенью вины, так как иной подход ведет к риску того, что крайняя осторожность спортсмена или отсутствие вины будут проверяться в связи с обстоятельствами, которые могут быть выдуманы[6].

Установить «путь употребления» не означает просто выдвинуть гипотезу, утверждение о возможном событии[16],[17]. CAS требует от спортсмена установить как можно больше фактических и конкретных обстоятельств: что именно было употреблено, дата, место, количество[18], предоставление чеков, показания свидетелей (пар. 146 CAS 2020/A/6978)[19], предполагаемая концентрация вещества в загрязненном продукте, концентрация запрещенного вещества в пробе[8], их соотношение и любые другие сведения (поведение спортсмена).

Например, спортсменке не удалось убедить CAS, что источником запрещенного вещества стало буррито, однако состоятельность данной версии была подтверждена бывшим ученым из лаборатории ВАДА, показаниями на полиграфе и результатом анализа волос[21]. В другом деле CAS 2019/A/6313 Jarrion Lawson v. International Association of Athletics Federations[22] американский легкоатлет добился отмены дисквалификации, убедив суд на основе «баланса вероятности», что причиной положительного теста стало употребление говядины за день до сдачи пробы: предоставив доказательство того, где, когда и в какое время ел мясо, какую часть мяса (чеки из ресторана и выписки, текстовые сообщения о назначении встречи за обедом в этом ресторане, где ресторан закупал мясо и пр.). Кон-

центрация препарата была настолько низкой, что её невозможно было отличить от случайного приема зараженной пищи, также анализы волос не свидетельствовали о длительном воздействии вещества. Несмотря на сходство двух дел, в последнем споре спортсмен предоставил больше доказательств, подтверждающих источник запрещенного вещества, что послужило причиной принятия арбитражем решения в его пользу.

В исключительных случаях при успешном установлении «пути употребления» Кодекс ВАДА призван смягчить суровые последствия правила «строгой ответственности» в связи со степенью вины на основании ст. 10.5 или 10.6.

Стандарт доказывания, как подтверждает прецедентное право CAS, особенно высок при доказывании отсутствия вины или халатности, так как спортсмен должен на основе «баланса вероятности» продемонстрировать, что при имеющихся обстоятельствах проявлял крайнюю осторожность (должную осмотрительность), то есть принимал все мыслимые меры и прилагал усилия, чтобы никакое запрещенное вещество не попало в его организм[3]. О должной осмотрительности свидетельствует то, что спортсмен проверил все субстанции, содержащиеся в препарате, и сравнил их с запрещенным списком, воспользовался переводчиком, если состав препарата был не на родном языке. В сравнении, получение информации от врача команды[9] или от других игроков; употребление чая в общедоступном месте отеля, где проживали все спортсмены, без получения пояснений об ингредиентах от персонала такого отеля[10]; отсутствие антидопингового обучения[20] не свидетельствует об отсутствии вины. Как показывает практика, процент дел, в которых спортсменам удалось доказать отсутствие вины, ничтожно мал.

Как правило, на практике спортсменам чаще удается доказать незначительную вину или халатность (*no significant fault or negligence*) в попадании запрещенного вещества в организм. Санкция в соответствии со ст. 10.6. Кодекса ВАДА может варьироваться от предупреждения до двух лет дисквалификации. Такой подход, с одной стороны, делает акцент на соблюдении прав человека, а с другой, повышает риск субъективизма. В прецедентном праве по борьбе с допингом, традиционно выделяют три степени вины: существенная

(значительная), нормальная, легкая[12]. Степень вины определяется CAS на основании объективных критериев, то есть того, что следовало ожидать от любого разумного человека в ситуации, в которой находился спортсмен[11],[13]. Во внимание принимаются следующие сведения: как вещество попало в организм, при каких обстоятельствах, соблюдал ли спортсмен свои обязанности проявления крайней осторожности, повлияло ли это на спортивный результат и некоторые другие. После того, как дисциплинарный орган определит объективную степень вины, во внимание принимаются субъективные критерии, чтобы переместить спортсмена вверх или вниз по шкале штрафных санкций. Субъективный критерий – это то, что следует ожидать от данного спортсмена в свете конкретных обстоятельств: проходил ли антидопинговое обучение, стаж профессиональной деятельности, уровень выступлений спортсмена, периодичность сдачи проб, наличие языковых трудностей при нахождении в другой стране[14] и другие.

Исторически сложилось, что в соответствии с Кодексом ВАДА само по себе наличие запрещенного вещества в пробе спортсмена – нарушение, влекущее санкцию либо два, либо четыре года, в зависимости от запрещенного вещества и выполнения возложенного бремени доказывания. Такой принцип «строгой ответственности» не лишен недостатков и ни раз становился предметом научных дискуссий. Тем не менее, никакой другой принцип не способен обеспечить защиту прав всех членов спортивного сообщества, иначе есть риск допустить злоупотребления со стороны спортсменов, косвенным образом легализовать допинг.

В свете развития антидопингового регулирования спортсмен, при получении положительного результата допинг пробы должен установить «путь употребления» или пройти «по самому узкому коридору» с целью снижения стандартной санкции. Только при успешном установлении источника запрещенной субстанции возможно претендовать на снижение санкции в связи с незначительной виной или халатностью или доказать отсутствие вины. Стоит отметить, что CAS предпочитает объективный подход к оценке вины, но не оставляет без внимания и субъективные обстоятельства. В настоящий момент, требует к себе внимания процесс прохождения через «узкий коридор»

дор», параметры которого не определены, кроме того, проблемой является отсутствие единообразной практики по признанию субъективных критериев и степени их значимости для влияния на срок дисквалификации. Аналогичная ситуация сложилась и в отношении объективных критериев вины спортсмена.

Доказательства по допинговым правонарушениям могут охватывать достаточно широкий круг фактов, они никак не ограничены процессуальным правом CAS или юрисдикционных антидопинговых органов[4], однако некоторые факты могут иметь меньшее доказательственное значение, как например, заявление об отсутствии намерения к употреблению допинга (признание); заявление и доказательство того, что употребление не повлияло на спортивный результат или на то, как долго принималось вещество[23] (подп. «i», «п» пар. 60 CAS 2021/A/7579 & 7580). Статья 3.2 Кодекса ВАДА прямо закрепляет свободу доказывания, периодически принимаются во внимание даже полученные спорным путем с помощью полиграфа[24], но только с учетом всех доказательств в совокупности.

Таким образом, шансы «чистого» спортсмена, обвиненного в нарушении антидопинговых правил на доказывание отсутствия вины или халатности в соответствии с принципом строгой ответственности, относительно ограничены.

Список литературы:

1. Васильев И.А. Баланс вероятностей в допинговых спорах: установление источника попадания запрещенной субстанции в организм спортсмена//Арбитражный и гражданский процесс, 2022.№4. Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

2. Вире М. Распространенность научно-обоснованного регулирования допинга — Взгляд юриста[Электронный ресурс] - Электрон. дан. - [Б.м.],2020. URL://<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266920300116> (дата обращения: 10.10.2022).

3. Вьюег К. Определение допинга и доказательство допингового правонарушения (нарушение антидопингового правила) с учетом правовой позиции Германии//. Марк. Спорт, 2004. №37 [Электронный ресурс].-.-URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/148695127.pdf> (дата обращения: 05.10.2022).

4. Данилевич А.С. Оценка и исследование доказательств Спортивным арбитражным судом по антидопинговым делам // Прецеденты Европейского суда по правам человека, 2018. № 4(52) – 72с.

5. Кодекс Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2021.—URL: https://www.wadaama.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyu_antidopingovyy_kodeks.pdf (дата обращения: 06.10.2022).

6. Arbitration CAS 2013/A/3124 Rashid Mohd Ali Alabbar v. Fédération Equestre Internationale (FEI), award of 27 September 2013, para. 12.2 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3124.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

7. Arbitration CAS 2016/A/4534 Maurico Fiol Villanueva v. Fédération Internationale de Natation (FINA), award of 16 March 2017, para.40 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/4534.pdf> (дата обращения: 06.10.2022).

8. Arbitration CAS 2019/A/6319 María Guadalupe González Romero v. IAAF, award of 2 July 2020 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/6319.pdf> (дата обращения: 11.10.2022).

9. Arbitration CAS 2019/A/6249 Roman Balandin v. Association Russian Anti-Doping Agency (RUSADA), award of 13 September 2019 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/6249.pdf> (дата обращения: 05.10.2022).

10. Arbitrations CAS 2018/A/5546 José Paolo Guerrero v. Fédération Internationale de Football Association (FIFA) & CAS 2018/A/5571 World Anti-Doping Agency (WADA) v. FIFA & José Paolo Guerrero, award of 30 July 2018 (operative part of 14 May 2018) [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/5546,%205571.pdf> (дата обращения: 05.10.2022).

11. Arbitration CAS 2016/A/4416 FIFA v. Confederación Sudamericana de Fútbol & Brian Fernández, award of 7 November 2016 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/4416.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

12. Arbitration CAS 2018/A/5739 Levi Cadogan v. NADCB, award of 20 February 2019 [Электронный ресурс]. - URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/5739.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

13. Arbitration CAS 2013/A/3327 Marin Cilic v. International Tennis Federation (ITF) & CAS 2013/A/3335 International Tennis Federation (ITF) v. Marin Cilic, award of 11 April 2014 [Электронный ресурс].-. URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3327,%203335.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

14. Arbitration CAS anti-doping Division (OG PyeongChang) AD 18/004 International Ice Hockey Federation (IIHF) v. Ziga Jeglic, award of 9 August 2018 [Электронный ресурс].-. URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/OG%20AD%2018-004.pdf> (дата обращения: 05.11.2022).

15. CAS 2020/A/7579 World Anti-Doping Agency v. Swimming Australia, Sport Integrity Australia & Shayna Jack, para.133 [Электронный ресурс].-. URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/7579-7580_Award_FINAL_for_publication_.pdf (дата обращения: 06.10.2022).

16. CAS 2010/A/2268 I. v. Fédération Internationale de l'Automobile (FIA) [Электронный ресурс].-. URL: https://arbitrationlaw.com/sites/default/files/free_pdfs/CAS%202010-A-2268%20I%20v%20FIA%20Award.pdf (дата обращения: 01.10.2022).

17. Arbitration CAS 2014/A/3820 World Anti-Doping Agency (WADA) v. Damar Robinson & Jamaica Anti-Doping Commission (JADCO), award of 14 July 2015 [Электронный ресурс].-. URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3820.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

18. CAS 2020/A/6978 Andrea Iannone v. FIM CAS 2020/A/7068 WADA v. FIM and Andrea Iannone, para. 142-143. [Электронный ресурс].-. URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Final_Award_CAS_6978-7068.pdf (дата обращения: 21.09.2022).

19. CAS Bulletin №2021/1. С. 71-76 [Электронный ресурс].-. URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/CAS_Bulletin_2021_01.pdf (дата обращения: 01.10.2022).

20. CAS 2008/A/1490 World Anti-Doping Agency (WADA) v. United States Anti-Doping Agency (USADA) & Eric Thompson, award of 25 June 2008 [Электронный ресурс].-. URL: <https://www.usada.org/wp-content/uploads/THOMPSON-CAS.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

21. CAS 2021/O/7977 World Athletics v. Shelby Houlihan, para. 138 [Электронный ресурс].-. URL: <https://www.tas-cas.org/fileadmin/>

user_upload/7977_Award_Reasoned_FINAL_for_publication.pdf (дата обращения: 11.10.2022).

22. CAS 2019/A/6313 Jarrion Lawson v. International Association of Athletics Federations [Электронный ресурс]. - URL: https://www.doping.nl/media/kb/6463/CAS%202019_A_6313%20Jarrion%20Lawson%20vs%20IAAF%20%28OS%29.pdf (дата обращения: 11.10.2022).

23. CAS 2020/A/7579 World Anti-Doping Agency v. Swimming Australia, Sport Integrity Australia & Shayna Jack CAS 2020/A/7580 Sport Integrity Australia v. Shayna Jack & Swimming Australia Limited [Электронный ресурс]. - URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/7579-7580_Award_FINAL_for_publication_.pdf (дата обращения: 05.10.2022).

24. CAS 2008/A/1515 WADA v/Swiss Olympic Association & Simon Daubney, para. 119 [Электронный ресурс]. - URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/cas_2008_a_1515_daubney.pdf (дата обращения: 10.10.2022).

List of references:

1. Vasilyev I.A. The Balance of Probabilities in Doping Disputes: The Establishment of the Source of Entry of a Prohibited Substance in an Athlete's Body // Arbitration and civil procedure. 2022. №4. Mode of access : «ConsultantPlus.».

2. Viret M. Prevalence for evidence-based doping regulation—A lawyer's perspective [Electronic resource]. - Electron. dan. - [B. m.], 2020— . - URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266920300116> (accessed 10.10.2022).

3. Vieweg K. The Definition of Doping and the Proof of a Doping Offense (An Anti-Doping Rule Violation) Under Special Consideration of the German Legal Position, 15 Marq. Sports L. Rev. 37. 2004 [Electronic resource]. - URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/148695127.pdf> (accessed 05.10.2022).

4. Danilevich A.S. Evaluation and Examination of Evidence by the Court of Arbitration for Sport in Anti-doping Cases // Precedents of the European Court of Human Rights, 2018. № 4(52) – 72p.

5. World Anti-Doping Code [Electronic resource]. - Electron. dan. - [B. m.], 2021— . - URL: <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/>

resources/files/2021_vsemirnyy_antidopingovyy_kodeks.pdf (accessed 06.10.2022).

6.Arbitration CAS 2013/A/3124 Rashid Mohd Ali Alabbar v. Fédération Equestre Internationale (FEI), award of 27 September 2013. para. 12.2 [Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3124.pdf> (accessed 01.10.2022).

7.Arbitration CAS 2016/A/4534 Maurico Fiol Villanueva v. Fédération Internationale de Natation (FINA), award of 16 March 2017, para.40 [Electronic resource].--URL:<https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/4534.pdf> (accessed 06.10.2022).

8.Arbitration CAS 2019/A/6319 María Guadalupe González Romero v. IAAF, award of 2 July 2020 [Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/6319.pdf> (accessed 11.10.2022).

9.Arbitration CAS 2019/A/6249 Roman Balandin v. Association Russian Anti-Doping Agency (RUSADA), award of 13 September 2019 [Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/6249.pdf> (accessed 05.10.2022).

10.Arbitrations CAS 2018/A/5546 José Paolo Guerrero v. Fédération Internationale de Football Association (FIFA) & CAS 2018/A/5571 World Anti-Doping Agency (WADA) v. FIFA & José Paolo Guerrero, award of 30 July 2018 (operative part of 14 May 2018) [Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/5546,%205571.pdf> (accessed 05.10.2022).

11.Arbitration CAS 2016/A/4416 FIFA v. Confederación Sudamericana de Fútbol & Brian Fernández, award of 7 November 2016[Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/4416.pdf> (accessed 01.10.2022).

12.Arbitration CAS 2018/A/5739 Levi Cadogan v. NADCB, award of 20 February 2019 [Electronic resource].--URL:<https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/5739.pdf> (accessed 01.10.2022).

13.Arbitration CAS 2013/A/3327 Marin Cilic v. International Tennis Federation (ITF) & CAS 2013/A/3335 International Tennis Federation (ITF) v. Marin Cilic, award of 11 April 2014 [Electronic resource].--URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3327,%203335.pdf> (accessed 01.10.2022).

14. Arbitration CAS anti-doping Division (OG PyeongChang) AD 18/004 International Ice Hockey Federation (IIHF) v. Ziga Jeglic, award of 9 August 2018 [Electronic resource].-. -URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/OG%20AD%2018-004.pdf> (accessed 05.11.2022).

15. CAS 2020/A/7579 World Anti-Doping Agency v. Swimming Australia, Sport Integrity Australia & Shayna Jack, para.133 [Electronic resource].-. -URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/7579-7580_Award_FINAL__for_publication_.pdf (accessed 06.10.2022).

16. CAS 2010/A/2268 I. v. Fédération Internationale de l'Automobile (FIA) [Электронный ресурс].-. -URL: https://arbitrationlaw.com/sites/default/files/free_pdfs/CAS%202010-A-2268%20I%20v%20FIA%20Award.pdf (accessed 01.10.2022).

17. Arbitration CAS 2014/A/3820 World Anti-Doping Agency (WADA) v. Damar Robinson & Jamaica Anti-Doping Commission (JADCO), award of 14 July 2015 [Electronic resource].-. -URL: <https://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/3820.pdf> (accessed 01.10.2022).

18. CAS 2020/A/6978 Andrea Iannone v. FIM CAS 2020/A/7068 WADA v. FIM and Andrea Iannone, para. 142-143. [Electronic resource].-. -URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Final_Award_CAS_6978-7068.pdf (accessed 21.09.2022).

19. CAS Bulletin №2021/1. P. 71-76 [Electronic resource].-. -URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/CAS_Bulletin_2021_01.pdf (accessed 01.10.2022).

20. CAS 2008/A/1490 World Anti-Doping Agency (WADA) v. United States Anti-Doping Agency (USADA) & Eric Thompson, award of 25 June 2008 [Electronic resource] URL: <https://www.usada.org/wp-content/uploads/THOMPSON-CAS.pdf> (accessed 01.10.2022).

21. CAS 2021/O/7977 World Athletics v. Shelby Houlihan, para. 138 [Electronic resource].-. -URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/7977_Award__Reasoned___FINAL__for_publication.pdf (accessed 11.10.2022).

22. CAS 2019/A/6313 Jarrion Lawson v. International Association of Athletics Federations [Electronic resource] URL: https://www.doping.nl/media/kb/6463/CAS%202019_A_6313%20Jarrion%20Lawson%20vs%20IAAF%20%28OS%29.pdf (accessed 11.10.2022).

23.CAS 2020/A/7579 World Anti-Doping Agency v. Swimming Australia, Sport Integrity Australia & Shayna Jack CAS 2020/A/7580 Sport Integrity Australia v. Shayna Jack & Swimming Australia Limited [Electronic resource].-. -URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/7579-7580_Award_FINAL__for_publication_.pdf (accessed 05.10.2022).

24.CAS 2008/A/1515 WADA v/Swiss Olympic Association & Simon Daubney, para119 [Electronic resource].-. -URL:https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/cas_2008_a_1515_daubney.pdf (accessed 10.10.2022).

РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Григан С.А.

**Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ,
Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург**

Аннотация: в статье рассматривается роль образования в области физической культуры для личности и общества, раскрывается образовательная функция физической культуры в воспитании студентов высших учебных заведений. Цель работы проанализировать актуальность образования в области физической культуры в современном обществе, рассмотреть влияние занятия спортом на человека и общество в целом. В опросе приняли участие двести студентов факультета социальных технологий СЗИУ РАНХиГС. Результаты опроса показали, что физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности человека. Образовательная функция физической культуры в школе и вузе максимально высока, процесс обучения должен включать в себя комплексную физическую подготовку, различные методики, которые будут совершенствовать человека как личность.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, нравственное воспитание, моральные ценности, физические ценности, здоровье, здоровый образ жизни, вуз, школа, активность, культура.

THE ROLE OF EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Grigan S.A.

**Russian Academy of National Economy and Public
Administration under the President of the Russian Federation,
North-Western Institute of Management, St. Petersburg**

Abstract: the article discusses the role of education in the field of physical culture for the individual and society, reveals the educational

function of physical culture in the education of students of higher educational institutions. The purpose of the work is to analyze the relevance of education in the field of physical culture in modern society, to consider the impact of playing sports on a person and society as a whole. The survey involved two hundred students of the Faculty of Social Technologies of the NWIMU RANEPА. The results of the survey showed that physical culture is an important tool for maintaining health, fortitude and purposefulness of a person. The educational function of physical culture at school and university is as high as possible, the learning process should include comprehensive physical training, various methods that will improve a person as a person.

Keywords: physical culture, sports, moral education, moral values, physical values, health, healthy lifestyle, university, school, activity, culture.

Физическая культура влияет, как на отдельного человека, так и на общество, мир в целом. Физическая культура – это не только автономный социальный факт, но и часть всеобщей культуры. Спорт влияет на состояние организма, на укрепление и состояние здоровья. Даже на самых ранних этапах взросления человек учится полностью обеспечивать себе полноценное и здоровое развитие. Именно поэтому образование в области физической культуры важно, оно прививает человечеству не только физические ценности, но и моральные.

Спорт – это не только физические упражнения и активность, которые влияют на укрепление здоровья, но и важная составляющая в нравственном воспитании человека. Всестороннему развитию личности и усовершенствованию его важных человеческих качеств помогает целенаправленное физическое воспитание. Для того, чтобы внести вклад в развитие материальных и духовных ценностей нашего общества, человек должен долго и упорно овладевать важными физическими навыками. Это важно не только для отдельной личности, совершенствующей свою физическую форму и получающей знания в процессе обучения, но и для общества, которое с каждым шагом стремится к идеалу поведения [1].

Занятия физической культурой в школе формируют наши минимальные познания в данной области. На раннем этапе взросления

человеку важно принять и начать совершенствовать свои технические, конструкторские навыки. Происходит усвоение индивидуальным социально значимых ценностей, формирование собственного «Я» и гармонизация личности.

Главная задача нравственного воспитания студентов в вузах — это совершенствование волевых качеств личности. Образование в университете и институте закаляет, учит человека коллективизму и патриотизму, настойчивости и упорству, способности преодолевать трудности на жизненном пути.

Физическая культура неразрывно связана с культурой нашего общества в целом. В вузах студенты проходят материал, который максимально помогает им раскрыть свои творческие навыки, приносить в каждое новое познание частичку искусства. Перед образованием в области физической культуры стоят важные задачи — успешная социализация человека, улучшение гражданской позиции. Всё это формирует общую культуру страны и общества [2].

Развитие спорта в нашей стране входит в ряд важных целей, от которых зависит социальная политика государства. Наше государство уделяет особое внимание развитию физической культуры, открывая спортивные школы, запуская работу оздоровительных центров и проводя различные спортивные мероприятия. Но государство не в силах призвать всё общество к развитию спорта, самое важное — это желания человека самому начать заниматься физической культурой и становиться более образованным в данной области.

Образование в школе и в вузах — это ещё не всё нравственное воспитание. Если человек после окончания обучения оставляет занятия физической культурой, это не значит, что ему не дали должных знаний. Это значит, что сам человек отказался применять и совершенствовать полученный материал и его практическое применение, ведь всё зависит только от него.

Цель работы проанализировать актуальность образования в области физической культуры в современном обществе, рассмотреть влияние занятия спортом на человека и общество в целом.

Методика и организация исследования:

В опросе приняли участие двести студентов факультета социальных технологий СЗИУ РАНХиГС (сто юношей и сто девушек).

Задачами опроса были: 1. Выявить мнение студентов о влиянии физической культуры на личность и общество в целом.

2. Определить важность предмета «Физическая культура» в школах и в вузе.

3. Определить какова основная функция физической культуры.

4. Выявить влияние физической культуры на формирование моральных ценностей.

Результаты исследования и их обсуждение:

1). Из результатов данного вопроса мы можем увидеть, что из двухсот опрошенных студентов СЗИУ РАНХиГС подавляющее большинство 85% считает, что физическая культура влияет на человека и общество в целом; 15% студентов, что физическая культура не влияет на человека и общество. Это говорит о том, что студенты понимают, что спорт является важной частью жизни каждого. Но это не исключает того, что некоторые студенты не уделяют должного внимания физической культуре и её образовательной функции.

2). На второй вопрос 31% опрошиваемых студентов считают, что предмет «Физическая культура» не важен для школьников и студентов, из-за чего предпочитают убрать его из программы обучения. Однако другая часть 69% человек убеждены, что физическая культура – это важная часть образования.

3) По результатам третьего вопроса мы можем видеть, что мнения разделились. Меньшая часть опрошенных 20% студентов считают, что главная функция физической культуры – воспитательная.

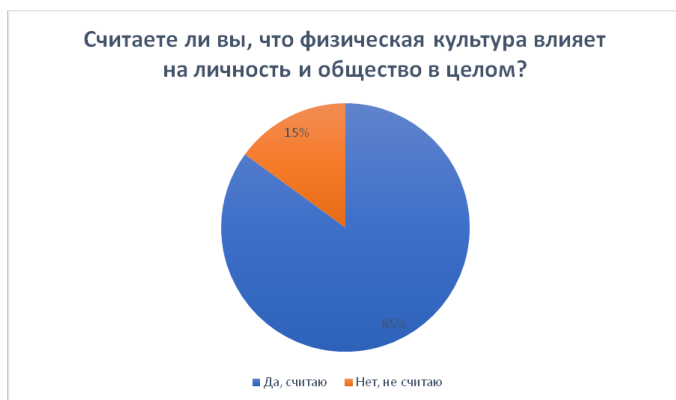


Рис. 1. Ответы студентов на вопрос №1

40% опрошенных считают образовательную функцию самой главной, остальные 40% - рекреативную. Из опроса мы можем сделать вывод, что для многих спорт – это отдых, возможность развлечься. Многие понимают, что физическая культура – это не только развлечение, это знания и умения, которые человек использует для социализации и развития личностных качеств. Но есть те, кто не понимают, как физическая культура может выполнять функцию нравственного воспитания.

4) На четвертый вопрос 50% студентов считают, что физическая культура повлияла на формирование их моральных ценностей. Однако больше четверти опрошиваемых 30% затруднились ответить

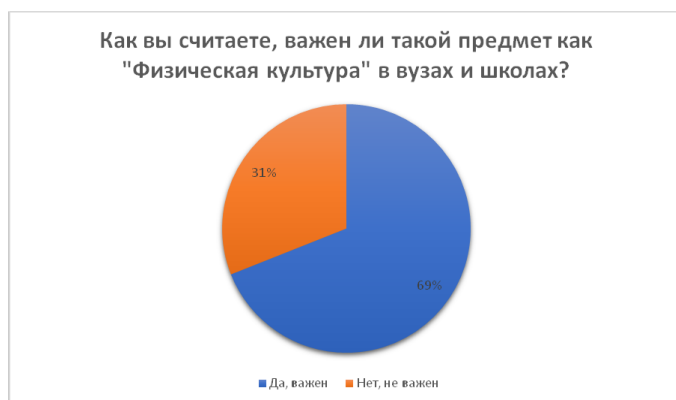


Рис. 2. Ответы студентов на вопрос №2



Рис. 3. Ответы студентов на вопрос №3



Рис. 4. Ответы студентов на вопрос №4

на вопрос, а остальные 20% человек убеждены, что спорт никак не повлиял на их воспитание и формирование моральных ценностей. Мы можем сделать вывод о том, что большинство студентов понимают важность физической культуры, как способа воспитания и привития нравственных ценностей.

Результаты опроса показали, что физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности человека. Образовательная функция физической культуры в школе и вузе максимально высока, процесс обучения должен включать в себя комплексную физическую подготовку, различные методики, которые будут совершенствовать человека как личность. Спорт влияет не только на человека, но и на всё общество, ведь именно коллективная физическая подготовка может привить человеку патриотизм, волевые качества и множество черт, которые создают образ всего нашего здорового поколения.

Список литературы:

1. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009.
2. Григан С.А. Роль образования в области физической культуры в формировании личности студентов/ СА Григан, В.А. Бельмач, С.А. Шенгелая // Теория и практика ФК. - 2022. - №10. - С.8.

List of references:

1. Physical culture and sport: methodology, theory, practice: a textbook for students of higher educational institutions studying in the direction of “Pedagogy” / I. S. Barchukov, A. A. Nesterov; under total ed. N. N. Malikova. - 3rd ed., revised. - Moscow: Academy, 2009.

2. Grigan S.A. The role of education in the field of physical culture in the formation of students' personality / SA Grigan, V.A. Belmach, S.A. Shengelaya // Theory and practice of sports. - 2022. - №10. - p.8.

ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Павлова А. В., Зуб И.В.

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

Аннотация. Законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта создана нормативно-правовая база для определения основных направлений в области физической культуры и спорта. С развитием студенческого спорта появились такие общественные организации как общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС), ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), действующая на площадках образовательных организаций. На международном уровне развитием студенческого спорта занимается международная федерация студенческого спорта (FISU). В законодательстве дано определение студенческой спортивной лиге, которые могут иметь независимую структуру или быть включены в общероссийские спортивные федерации по видам спорта.

24 сентября 2016 года в Санкт-Петербурге была проведена презентация студенческой гребной лиги. Цель студенческой гребной лиги – массовое привлечение к занятиям спортом студентов, а также популяризация гребного спорта. Основными направлениями деятельности студенческой гребной лиги являются привитие студентам основ здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях спортом. В тоже время в данной сфере студенческого спорта есть проблемы с нормативно-правовым регулированием.

Ключевые слова: спорт, спортивное право, студенческий спорт, соревнования, право, правовые проблемы.

THE LEGAL CHALLENGES OF COLLEGE SPORTS

Pavlova A.V., Zub I.V.

**Admiral Makarov State University of Maritime and Inland
Shipping, St. Petersburg**

Abstract. The legislation of the Russian Federation in the field of physical culture and sports has created a regulatory framework for determining the main directions in the field of physical culture and sports. With the development of student sports, such public organizations appeared as the all-Russian public organization «Russian Student Sports Union» (RSSS), the Association of Student Sports Clubs (ASSK), operating at the sites of educational organizations. At the international level, the development of university sports is carried out by the International University Sports Federation (FISU). The legislation defines a student sports league, which can have an independent structure or be included in the all-Russian sports federations by sports. On September 24, 2016, a presentation of the student rowing league was held in St. Petersburg. The goal of the student rowing league is to attract students to sports on a massive scale, as well as to popularize rowing. The main activities of the student rowing league are to instill in students the basics of a healthy lifestyle, the need for regular sports. At the same time, there are problems with legal regulation in this area of student sports.

Keywords: sports, sports law, college sports, competition, law, great problems.

В наши дни спорт с каждым днём приобретает все большую популярность, а спортсмены становятся пропагандистами здорового образа жизни. Говоря о студенческом спорте, хочется отметить, что студенческая молодежь проявляет высокий интерес к занятиям спортом. Это обусловлено желанием попробовать что-то новое в такой интересный период жизни как студенчество, так как после поступления в высшее учебное заведение перед студентами открываются новые возможности, среди которых возможность заняться тем видом спорта, которым мечтал заниматься, но родном городе или поселке не было такой спортивной секции. Студенческий спорт – это не только решение образовательных задач в высших учебных заведениях, профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей специальности, но и средство воспитательного и патриотического воздействия на студенческую молодежь.

В Федеральном законе № 329-ФЗ [1, ст. 2] дано определение студенческому спорту, который рассматривается как «часть спорта, на-

правленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях». В Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации [2], разработанной с целью создания для студентов условий вести здоровый образ жизни и систематически заниматься спортом, для чего им, студентам, должен быть обеспечен доступ к спортивной инфраструктуре. Многогранность студенческого спорта вызывает интерес к его развитию в государственных органах власти и общественных организациях.

Развитием студенческого спорта на Всероссийском уровне занимается общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС). В июне 2013 года была создана Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), действующих на площадках образовательных организаций. На международном уровне развитием студенческого спорта занимается международная федерация студенческого спорта (FISU). Более 130 национальных спортивных ассоциаций в странах мира занимаются развитием студенческого спорта, объединяя университеты и колледжи в спортивные лиги по видам спорта [3]. Еще одной структурой студенческого спорта является студенческая спортивная лига. В соответствии с федеральным законом [1 ст. 2]: «студенческая спортивная лига — это некоммерческая организация, которая создана на основе членства и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий со студентами». Не только студенческие спортивные лиги, но и общероссийские спортивные федерации по видам спорта, в своей структуре развивают студенческий спорт, проводят студенческие соревнования по видам спорта.

С целью привлечения студентов, ранее не занимавшихся спортом, была создана студенческая гребная лига (СГЛ). О СГЛ как

о спортивная организации студентов было анонсировано 24 сентября 2016 года в Санкт-Петербурге. Цель СГЛ – массовое привлечение к занятиям спортом студентов, а также популяризация гребного спорта. Основными направлениями деятельности СГЛ являются привитие студентам основ здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях спортом, умению работать в команде, достижению спортивных результатов [4].

Поскольку в СГЛ не принимают участие профессиональные спортсмены, то календарь соревнований составляется не независимо от календаря соревнований федерации гребного спорта России. Календарные соревнования разделены на летний и зимний сезоны, каждый сезон заканчивается финальным этапом, по результатам выступлений ведется командный и индивидуальный рейтинг участников. Соревнования зимнего сезона состоят из этапов, которые проходят на гребном тренажере «Concept». Соревнования летнего сезона также состоят из нескольких этапов на академических лодках. Соревнования СГЛ проводятся как личные, так и командные [5]. Несмотря на то, что студенческие гребные соревнования скоро отметят вековой юбилей, так как первая гонка состоялась между студентами Оксфорда и Кембриджа в 1827 году, в студенческом гребном спорте есть определенные нюансы в правилах СГЛ и использовании ими национального законодательства. Увеличение количества соревнований, спортивных организаций, спортсменов должно сопровождаться развитием и совершенствованием нормативно-правовой базы. Студенческий спорт как часть общества имеет сложную структуру управления, эффективное функционирование которой невозможно без законодательного регулирования отношений, складывающихся не только в спортивной сфере деятельности, но и в образовательной среде, и которое бы обеспечивало нравственные, межнациональные и социальные функции государства [6].

Нормативно-правовые регламенты должны быть в свободном доступе для каждого студента, занимающегося спортом. Особенно это важно для тех спортсменов, которые только начинают спортивную карьеру. Не знание действующих регламентов может привести к их нарушению и возможной дисквалификации. Такая проблема

может возникнуть на начальном этапе проведения соревнований. Организация проводящая студенческие соревнования разрабатывает положение о соревнованиях и регламент их проведения на основе законодательства Российской Федерации (РФ). Студенты в большинстве случаев не изучают положения и регламент, тем более не обращают внимание на законодательные акты, ссылки на которые там указаны. С правовой точки зрения студентов незнание спортивного законодательства ни к чему не обязывает, они считают, что знание правил соревнований достаточно, остальные законодательные направления соревновательной деятельности ими не рассматривается.

В правилах и регламентах СГЛ, с которыми по каким-либо причинам не ознакомились студенты-спортсмены, рассматриваются вопросы дисквалификации и аннулирования результатов. Это происходит по разным причинам: человек не успел сменить товарища по команде на эстафете, пройдя на 10 метров больше или ряд спортсменов поучаствовали не в студенческих соревнованиях, а в соревнованиях, включенных в календарь федерации гребного спорта России (ФГСР) (Большая Московская регата, Первенство РФ до 23 лет и др.) и заняли на этих соревнованиях призовые места. Такая ситуация возникла в этом сезоне с некоторыми вузами, которые были просто не знали и их никто не известил о том, что регламент был изменен. Стоит отметить, что это не только правовая проблема, что незнание не избавляет от ответственности, но и вызывает у студентов негативные эмоции, которые приводит к снижению мотивации участвовать в соревнованиях. Это объясняется тем, что спортсменом затрачено много сил, времени и энергии для подготовки к старту, а его результат был аннулирован. Объективно рассматривая данную ситуацию судейская комиссия, принимая решение об аннулировании результатов с правовой точки зрения права – есть формальный регламент, запрещающий спортсменам, занимающим призовые места на соревнованиях ФГСР участвовать в СГЛ. Среди студентов таких спортсменов не так много, а соревнования с сильным соперником способствует повышению спортивного мастерства, повышает мотивацию к достижению более высоких результатов. С этой целью предлагается в рамках соревнований СГЛ

в регламент включить открытый класс, в котором могут принимать участие все желающие, но гонка в этом классе не должна влиять на общий рейтинг вуза. Ограничение, которое должно быть в открытом классе — участник должен быть студентом дневного обучения вуза.

Еще одной правовой проблемой стала корректировка правил, касающаяся возраста участников. Разброс в возрастной категории до корректировки имел разницу в 12 лет (от 16 до 28 лет), тем не менее студенческий гребной спорт развивался. После корректировки было введено ограничение по возрасту, теперь участник должен быть не старше 25 лет. Это ограничение не дает возможности участвовать в соревнованиях студентам, которые по каким-либо причинам поступили в вузе не сразу после школы, а через определенный период времени, например, служба в армии. Для спортсменов старше 25 лет остается гребля-индор в открытом классе, где мало участников и нет сильной конкуренции (из-за небольшого количества участников). В данном случае можно было бы просто ввести категории по возрасту как в профессиональном спорте.

Стоит также отметить, что требование к обязательному нанесению символики СГЛ на спортивную форму спортсменов, несоблюдение которого обязывает спортсмена к уплате штрафа. Такое требование нецелесообразно и противоречит самой цели создание студенческих спортивных лиг — массовое вовлечение студентов для занятий спортом. Не все вузы могут обеспечить спортсменов спортивной формой, это, во-первых, во-вторых все вузы как правило бюджетные организации где установлены сроки носки спортивной формы и до их списания новые комплекты не покупаются. Студенты в большинстве случаев, получив спортивную форму обратно её не возвращают. С правовой точки зрения нет обоснования и подтверждения законодательством РФ, что в случае нарушения регламента спортивной формы спортсмен обязан уплатить штраф.

Проблема с выполнением разрядов на студенческих соревнованиях относится не только к соревнованиям СГЛ, но и к соревнованиям в других видах спорта. Складывается такая ситуация как: в регламенте прописано, что можно выполнить условия для присвоения разряда, гарантируется его выполнение, а по итогу возникают про-

блемы с документацией и выясняется невозможность исполнения регламента соревнований, что понижает мотивацию к участию в студенческих соревнованиях, а в некоторых случаях, и интерес в продолжении заниматься этим видом деятельности.

Рассмотренные правовые проблемы студенческого спорта не требуют глобальных изменений в области законодательства РФ, но их решение будет способствовать популяризации студенческого спорта и вовлечению в спортивное движение большого количества участников.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022). Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/. Дата доступа: 04.12.2022 г.

2. Приказ Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в российской федерации на период до 2025 года». Режим доступа: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=283321&dst=100009#r8YT2PTMpL7QEQk61>. Дата доступа: 03.12.2022 г.

3. Степыко, Д. Г. Особенности развития студенческого спорта в Москве и за рубежом / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Т. 1. – № 2. – С. 164-174. – DOI 10.18500/2782-4594-2022-1-2-164-174.

4. Алтынцева, А.Г. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А. Г. Алтынцева, И. К. Латыпов, В. А. Гоголин, С. Н. Павлов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 49-57. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-3-49-57.

5. Алтынцев, В.В. Теоретический анализ развития студенческой гребной лиги / В.В. Алтынцев, Д.Ю. Шатунов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 16-17 декабря 2021 года. Ч. 2. – Омск: ФГБУ ВО «Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта», 2022. – С. 75-80.

6. Турлыбекова, О. Г. Понятие, значение и общая характеристика правовых основ студенческого спорта / О. Г. Турлыбекова // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Сургут, 26 сентября 2020 года / Под редакцией Н.В. Пешковой, Ж.И. Бушевой, Н.М. Ахтемзяновой. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2020. – С. 57-62.

List of literature:

1. Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (as amended on 06.03.2022) “On Physical culture and sports in the Russian Federation” (with amendments and additions, intro. effective from 01.06.2022). Access mode: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ . Access date: 04.12.2022

2. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1007 dated November 21, 2017 “On approval of the concept of development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025”. Access mode: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=283321&dst=100009#r8YT2PTMpL7QEQk61> . Access date: 03.12.2022

3. Stepyko, D. G. Features of the development of student sports in Moscow and abroad / D.G. Stepyko, D.V. Gracheva // Physical education and student sports. – 2022. – Vol. 1. – No. 2. – pp. 164-174. – DOI 10.18500/2782-4594-2022-1-2-164-174.

4. Altyntseva, A.G. Problems and prospects for the development of the student rowing league in Russia / A. G. Altyntseva, I. K. Latypov, V. A. Gogolin, S. N. Pavlov // Science and Sport: modern trends. – 2021. – Vol. 9. – No. 3. – pp. 49-57. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-3-49-57.

5. Altyntsev, V.V. Theoretical analysis of the development of the student rowing league / V.V. Altyntsev, D.Y. Shatunov // Problems of improving physical culture, sports and Olympism : materials of the All-Russian scientific and practical Conference of young scientists, graduate students, undergraduates, applicants and students, Omsk, December 16-17, 2021.

Part 2. – Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sports, 2022, pp. 75-80.

6. Turlybekova, O. G. The concept, meaning and general characteristics of the legal foundations of student sports / O. G. Turlybekova // Student sports: state and prospects of development : Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Surgut, September 26, 2020 / Edited by N.V. Peshkova, Zh.I. Busheva, N.M. Akhtemzyanova. – Surgut: Surgut State University, 2020. – pp. 57-62.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ
БАЗЫ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Левченко Г.Н., Нагорный Е.А.

**Военный институт физической культуры Министерства
обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург**

Аннотация: В статье проведен комплексный анализ требований к составу, предназначению и возможностям применения объектов учебно-материальной базы военного вуза для организации образовательного процесса, а также детально рассмотрены основные направления деятельности руководящего состава ВУЗа, командования факультетов, преподавательского и вспомогательного состава кафедр по совершенствованию учебной материально-технической базы высшего военного учебного заведения Министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: Учебно-материальная база, объекты обеспечения, образовательный процесс, средства информационного обеспечения, помещения жизнеобеспечения, преподавательский состав, интегральная оценка.

**PROMISING DIRECTIONS OF DEVELOPMENT AND
IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL AND MATERIAL
BASE HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION
MINISTRY OF DEFENSE OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Levchenko G.N., Nagorny E.A.

**Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense
of the Russian Federation, St. Petersburg**

Abstract: The article provides a comprehensive analysis of the requirements for the composition, purpose and possibilities of using the objects of the educational and material base of a military university for the organization of the educational process, and also considers in detail the

main activities of the University management, faculty command, teaching and support staff of departments to improve the educational material and technical base of the higher military educational institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation.

Keywords: Educational and material base, objects of support, educational process, means of information support, life support facilities, teaching staff, integral assessment.

В целях реализации основных и дополнительных профессиональных образовательных программ в военных образовательных организациях высшего образования создается учебно-материальная база.

Учебно-материальная база (далее УМБ) – это комплекс материальных и технических средств, зданий, специальных учебных объектов, пунктов управления, различных устройств и сооружений, предназначенных для обеспечения проведения всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом ВУЗа и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам [1].

Требования к составу учебно-материальной базы устанавливаются федеральными государственными образовательными стандартами и квалификационными требованиями.

Элементами учебно-материальной базы являются:

вооружение и военная (специальная) техника, состоящие на вооружении Вооруженных Сил и подлежащие изучению (освоению) и (или) используемые в процессе обучения;

учебно-лабораторная база: здания (корпуса) и сооружения с учебными аудиториями (лекционными залами), клиниками (поликлиниками), специализированными классами, кабинетами, лабораториями, залами для курсового и дипломного проектирования, другими учебными и учебно-вспомогательными помещениями, оснащенными средствами информационной и вычислительной техники, лабораторным оборудованием и установками, техническими средствами обучения и контроля, другим необходимым оборудованием и наглядными пособиями;

тренажерная база: учебно-тренировочные и эксплуатационные комплексы и системы, учебные командные пункты и учебные пункты управления, оснащенные тренажерами, учебным вооружением и военной (специальной) техникой, другими тренировочными средствами;

полевая учебная база (база для воздушной, морской выучки): полигоны, аэродромы, акватории, парашютно-десантные городки, учебные центры, учебные комплексы, учебные корабли, лагеря с размещенными на них объектами (комплексами) боевой подготовки и обеспеченные вооружением и военной (специальной) техникой, тренажерами, оснащенные полигонным и другими видами оборудования, средствами связи, управления и контроля;

база для выполнения научных исследований: специализированные объекты, оборудованные и оснащенные в соответствии с характером и видом выполняемой научной (научно-исследовательской) деятельности;

база для общевойска и физической подготовки: строевые плацы, караульные комплексы (городки), тир и другие объекты, оборудованные и оснащенные в соответствии с требованиями общевойска уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, а также спортивные комплексы, залы, бассейны, оборудованные и оснащенные спортивным инвентарем, и другие спортивные сооружения;

база и средства информационного обеспечения: библиотеки, читальные залы, типографии, электронно-библиотечные системы, печатные и (или) электронные учебные издания (учебники, учебные пособия и другие учебные издания), научная и справочная литература, методические и периодические издания по дисциплинам (курсам, модулям), уставы, наставления, руководства, курсы стрельб и вождения, другие нормативные документы, компьютерные программы и другие электронные образовательные и научные ресурсы, кино-, фото- и видеоматериалы;

объекты обеспечения образовательного процесса: учебно-опытные заводы, учебно-производственные мастерские, склады и другие объекты;

база для проведения мероприятий профессионального психологического отбора и профессионально-психологического сопровождения образовательного процесса: специализированные классы,

кабинеты, лаборатории, оснащенные средствами психодиагностики, информационной и вычислительной техники.

Военно-учебные заведения обеспечиваются в пределах средств федерального бюджета, выделяемых Министерству обороны:

денежными средствами – в соответствии с законодательством Российской Федерации;

вооружением и военной техникой, тренажерами, вычислительной техникой, оборудованием, приборами, техническими средствами обучения, запасными частями, ремонтными комплектами и другим военно-техническим имуществом – в первую очередь, в установленном в Министерстве обороны порядке;

учебниками и учебными пособиями, определяемыми учебными программами в качестве основной литературы, – из расчета по одному экземпляру на обучающихся, одновременно изучающих дисциплину, и преподавателя. Уставами, наставлениями, руководствами – заказывающими (довольствующимися) органами по заявкам военно-учебного заведения – в первую очередь, а заводской, технической, эксплуатационной и ремонтной документацией по новым образцам вооружения и военной техники – заказывающими (довольствующимися) органами одновременно с поставкой образцов.

При этом должен быть обеспечен доступ каждого обучающегося военно-учебного заведения к электронно-библиотечной системе, включающей издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса, в том числе через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»;

учебными кино- и видеофильмами – в соответствии с нормативными документами, регламентирующими производство и прокат кинофильмов в Вооруженных Силах.

Совершенствование материально-технической базы ВУЗа является одним из важных направлений деятельности руководящего состава ВУЗа, командования факультетов и преподавательского и вспомогательного состава кафедр и представляет собой мероприятия (работы), направленные на приведение ее в соответствие потребностям образовательного процесса [3].

К УМБ ВУЗа предъявляются соответствующие требования, которые можно условно разделить на группы: *дидактические, эргономические, экономические и специальные.*

Дидактические требования – это требования, касающиеся собственно образовательного процесса (преподавания и учения) – соответствие учебным и научным задачам, решаемым данным учебным заведением. От степени выполнения этого требования зависит эффективность обучения и качество подготовки специалистов.

В основе методик оценки степени удовлетворения УМБ данному требованию лежит расчет отношения числа занятий (тем), обеспеченных соответствующим оборудованием по всем действующим программам ВУЗа (кафедры), к общему числу занятий (тем) по этим же программам. Эта оценка может выражаться в относительных единицах или в процентах, по своим качественным характеристикам УМБ должна обеспечивать наглядность, доступность обучения и оказывать соответствующее психологическое воздействие на обучающихся [4]. Оценка качества УМБ может проводиться по эффективности процесса обучения за счет экономии времени преподавателя и обучающихся в ходе обучения.

В ряде учебных заведений эффективность использования УМБ оценивают по степени достижения учебных целей. При этом в основе расчетов лежит интегральная оценка качества усвоения учебного материала, которая определяется знаниями, умениями и навыками, полученными обучающимися.

Эргономические требования определяют условия труда обучающихся слушателей и курсантов и обслуживающего персонала. В соответствии с этими требованиями УМБ ВУЗа должна удовлетворять санитарно-гигиеническим нормам и отвечать современным эстетическим вкусам [2]. Важное место в этой группе требований занимают требования по безопасности всего личного состава ВУЗа во время проведения и обеспечения учебного процесса и всей трудовой деятельности в целом.

Данные требования подробно и детально регламентируются нормативными актами, инструкциями и различными документами. Перечислим лишь основные: требования по пожарной безопасности; требования по защите от травматизма; требования по эксплуа-

тации технических устройств с электропитанием и других; требования к оборудованию помещений лабораторий и установок, предназначенных для работ с химическими реактивами, газами, радиоактивными веществами, лазерными установками и источниками радиоизлучений; требования по оборудованию УМБ средствами защиты от всех источников опасности и средствами оказания первой помощи.

Выполнение этих требований ведет к сохранению здоровья, снижению утомляемости организма, повышению жизненного тонуса и настроения и, в конечном итоге, повышению производительности труда всех субъектов образовательного процесса [5]. Оценка УМБ учебного заведения по этой группе требований производится по степени соответствия нормативным требованиям: «соответствует», «не соответствует». В тех случаях, когда несоблюдение требований опасно для жизни и здоровья людей, в учебный процесс должны вноситься изменения, а источник опасности должен быть нейтрализован.

Требования, ведущие к повышению производительности труда, должны быть объектом пристального внимания соответствующих начальников, объектом приложения сил рационализаторов, изобретателей, инженерно-технического, лаборантского персонала и служить основой для совершенствования УМБ ВУЗа.

Экономические требования к УМБ предъявляются в основном на этапе ее создания и совершенствования, но актуальны также и в период эксплуатации. Не останавливаясь на технологии создания объектов УМБ, отметим, что формирование УМБ ВУЗа, оснащение должны проводиться исходя из его предназначения.

Однако реализация данного требования в полной мере становится все более сложной задачей. Это вызвано, в первую очередь, прогрессирующим развитием науки, техники и военного дела. Поэтому сроки жизни учебных планов, программ и тематических планов неуклонно сокращаются, что по определению должно вызвать более частые изменения УМБ.

Из этого следует необходимость учета перспектив развития техники, военного дела и задач, которые могут быть возложены на ВУЗ. Кроме того, из этого вытекает требование гибкости УМБ.

Под гибкостью понимается возможность изменения УМБ при минимальных затратах времени, материально–технических и финансовых ресурсов. При оценке УМБ по этому требованию можно оперировать как абсолютными значениями затрат на реконструкцию, выраженных в денежных единицах или трудозатратах, так и их значением, приведенным к общей стоимости УМБ или к степени изменения учебных планов и программ.

Важными требованиями к УМБ являются требования, определяющие затраты времени, усилий и ресурсов на ее эксплуатацию в ходе учебного процесса [6]. Исходя из того, что оснащение ВУЗа (кафедр) техникой, приборами и устройствами должно привести к повышению эффективности учебного процесса, можно считать, что эти требования вытекают из научной организации труда и являются экономическими требованиями.

К *специальным* требованиям, предъявляемым к УМБ, обычно относят требования, направленные на предотвращение утечки сведений, составляющих военную и государственную тайну, а также сведений служебного характера. Эти требования регламентируются соответствующими приказами и инструкциями.

Ими определяются требования к помещениям, предназначенным для работы, хранения, размножения имеющих ограниченность доступности документов и литературы; требования по размещению специальной аппаратуры; требования к аппаратуре, предназначенной для размножения документов, обработки и передачи информации.

Выполнение указанных требований оценивается по степени соответствия УМБ директивным нормам и полноте охвата требованиями всех объектов вуза. В случае невыполнения основных и специальных требований учебный (производственный) процесс, научные исследования должны приостанавливаться до их строгого выполнения.

Должностные лица, ответственные за содержание, своевременное обновление и совершенствование объектов учебно-материальной базы ВУЗа, обязаны осуществлять: текущее и перспективное планирование развития и совершенствование объектов учебно-материальной базы; правильную эксплуатацию и ремонт вооружения, военной техники, оборудования и учебных объектов; реконструкцию старых и строительство новых учебных объектов, оснащение

и оборудование их новыми образцами технических средств обучения, автоматизированными тренажерными комплексами; организацию и проведение конференций, выставок, смотр-конкурсов; внедрение изобретений и рационализаторских предложений [7]. Развитие и совершенствование учебно-материальной базы осуществляется на основе перспективного плана, разрабатываемого в ВУЗе на 5 лет, и годовых планов.

В соответствии с профилем закреплённых учебных дисциплин каждая кафедра в образовательном процессе может использовать необходимые объекты учебно-материальной базы ВУЗа и иметь свою соответствующую учебно-материальную базу (рисунок 1), которая предназначена для обеспечения деятельности преподавательского состава кафедры.

В составе УМБ кафедры, как правило, имеются следующие помещения: кабинеты начальника кафедры и его заместителя (при наличии штатного заместителя), преподавательские, лаборантские [8]. В зависимости от профиля кафедры и условий размещения могут быть оборудованы лаборатории, учебные кабинеты, командные пункты и пункты управления, специализированные классы,

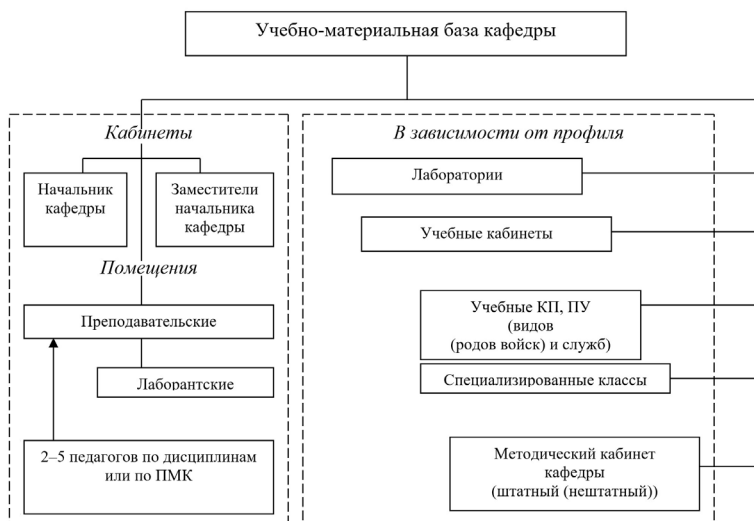


Рисунок 1 – Состав учебно-материальной базы кафедры

методический кабинет, вспомогательные помещения и помещения жизнеобеспечения преподавательского состава.

Преподавательские целесообразно иметь небольшие, из расчета два – пять педагогов в каждой. Считается целесообразным размещение педагогов осуществлять по дисциплинам кафедры (коллективам) или по предметно-методическим комиссиям.

Для эффективной работы персонала кафедры рабочие помещения должны быть оборудованы сейфами (шкатулками), шкафами или полками для хранения средств информационного обеспечения, иметь хорошее освещение, вентиляцию, звукоизоляцию и т. д. в соответствии с нормами научной организации труда.

Кафедра может иметь свой методический кабинет, оборудованный необходимыми стендами, планшетами, оснащенный ПЭВМ, техническими средствами обучения, разными методическими материалами (учебные программы, тематические планы, перечень читаемых лекций и проводимых практических занятий по дисциплинам кафедры, методические указания по проведению видов занятий, учебные материалы по дисциплинам (курсу), информационные сборники поступлений литературы и другие научные и учебно-методические дидактические материалы) [9].

При наличии в составе кафедры лабораторий, учебных кабинетов, специализированных классов и аудиторий за ними должны быть закреплены должностные лица из числа инженерно-технического и лаборантского состава.

Кроме того, для постоянного соответствия учебной базы учебным программам считается целесообразным закрепление этих аудиторий (кабинетов, классов) за ведущими преподавателями.

Техническое обслуживание, средний и капитальный ремонт технических средств и объектов УМБ возлагается на работников лабораторий.

К этой работе целесообразно привлекать слушателей (курсантов), которые в ходе выполнения заданий приобретают определенный опыт в подготовке материального обеспечения занятий, а также получают дополнительные практические навыки в монтаже и наладке оборудования.

Создаваемая в вузах учебно-материальная база с широким комплексом оборудования и технических средств позволяет успешно

применять практически все методические приемы, вести учебный процесс эффективно и динамично. В ходе занятий преподаватели могут варьировать способы применения различных технических средств, менять характер и методику своих действий и объяснений, совершенствовать и обновлять элементы УМБ, исключать устаревшие, добиваться активной производительной работы слушателей (курсантов) на всех видах занятий. При этом каждое техническое средство должно применяться в полном соответствии с его возможностями. Неправильное использование УМБ не только снижает эффективность и качество занятий, но и ведет к дискредитации самой идеи её использования.

Следует четко представлять, что учебный процесс – процесс творческий и его эффективность зависит не сколько от количества применяемых технических средств, сколько от того, как верно определены состав этих средств для каждого вида и темы занятий и как полно и рационально используются их возможности в ходе самих занятий. В зависимости от вида и содержания занятий изменяются не только результаты, но и методика комплексного применения различных технических средств и УМБ в целом.

Исходя из выше изложенного, задача профессорско-преподавательского состава состоит в том, чтобы в совершенстве изучить и освоить эту базу и в ходе учебного процесса не только эффективно использовать все её возможности, но и бережным отношением к ней продлить срок её службы.

В соответствии с утвержденными перспективными и годовыми планами на факультетах и кафедрах ВУЗа должен проводиться широкий комплекс мероприятий по строительству и ремонту учебных и служебных помещений, оснащению специализированных аудиторий, кабинетов, классов и пунктов управления новой специальной техникой, лабораторным оборудованием, техническими средствами обучения, ЭВМ, средствами связи и оргтехники. Основной объем этой работы завершается к началу очередного учебного года.

Таким образом, создаваемая для обеспечения проведения всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом учебно-материальная база военного

ВУЗа должна соответствовать предъявляемым к ней требованиям и постоянно развиваться и совершенствоваться в соответствии с действующими руководящими документами.

Список литературы

1. Ловкачев, П.И. Нормативные правовые основы системы образования. Учебник – СПб.: ВА МТО, 2018 – 644 с.

2. Демков В.В., Милованов А.И., Ловкачев П.И. Технологии профессионально ориентированного обучения. Учебник. – СПб.: ВА МТО, 2013 – 628 с.

3. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. – М.: КНОРУС, 2016. – 432 с.

4. Технологии профессионально ориентированного обучения: учеб. пособие / под ред. Н.С. Кужекина. – СПб.: ВКА имени А.Ф. Можайского, 2017. – 140 с.

5. Слинко С.А. и др. Методы совершенствования профессиональной подготовки офицеров в военных образовательных организациях материально-технического обеспечения ВС РФ в условиях компетентностного образования. Монография – СПб: ВА МТО, 2014.

6. ГОСТ Р ИСО 9000–2001. Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь. – М.: Изд-во стандартов, 2001.

7. ГОСТ Р ИСО 9001–2001. Системы менеджмента качества. Требования. – М.: Изд-во стандартов, 2001.

8. ГОСТ Р ИСО 9004–2001. Системы менеджмента качества. Рекомендации по улучшению деятельности. – М.: Изд-во стандартов, 2001.

9. Европейская сеть (ассоциация) гарантии качества в сфере высшего образования (ENQA) (European Network for Quality Assurance). Точка доступа на Web–сайте <http://www.enqa.net/>.

List of literature

1. Lovkachev, P.I. Regulatory legal foundations of the education system. Textbook – St. Petersburg: VA MTO, 2018 – 644 p.

2. Demkov V.V., Milovanov A.I., Lovkachev P.I. Technologies of professionally oriented training. Textbook. – St. Petersburg: VA MTO, 2013 – 628 p.

3. Modern educational technologies: textbook / collective of authors; edited by N.V. Bordovskaya. – M.: KNORUS, 2016. – 432 p.

4. Technologies of professionally oriented training: studies. manual / edited by N.S. Kuzhekin. – St. Petersburg: A.F. Mozhaisky VKA, 2017. – 140 p.

5. Slinko S.A. et al. Methods of improving the professional training of officers in military educational organizations of material and technical support of the Armed Forces of the Russian Federation in the conditions of competence education. Monograph – St. Petersburg: VA MTO, 2014.

6. GOST R ISO 9000-2001. Quality management systems. Basic provisions and dictionary. – M.: Publishing House of Standards, 2001.

7. GOST R ISO 9001-2001. Quality management systems. Requirements. – M.: Publishing House of Standards, 2001.

8. GOST R ISO 9004-2001. Quality management systems. Recommendations for improving activities. – Moscow: Publishing House of Standards, 2001.

9. European Network (Association) for Quality Assurance in Higher Education (ENQA) (European Network for Quality Assurance). Access point on the website <http://www.enqa.net/>.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПЕРСПЕКТИВЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ РАЗРАБОТОК

Банаян А.А., Георгиади В.В.

**ФГБУ «Санкт-Петербургский научно исследовательский
институт физической культуры», Санкт-Петербург**

Аннотация: в настоящей статье представлены результаты исследования отечественного и зарубежного опыта в сфере психологического сопровождения спортсменов с использованием комплексных систем в рамках научно-методического обеспечения спортивной деятельности. Результаты контент анализа публикационной активности в специализированных научных изданиях сферы физической культуры и спорта демонстрируют недостаточное использование имеющегося разнообразия современных цифровых технологий, необходимых в практической работе специалистов.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, психологическое сопровождение в спорте, спортивная деятельность, цифровые технологии

DIGITALIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: PROSPECTS OF NATIONAL TECHNOLOGY

Banayan A.A., Georgiadi V.V.

**Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical
Culture, St. Petersburg**

Abstract: the article reveals the study results of national and foreign experience in the athlete psychological support with use of integrated systems within the scientific and methodological support of sports activities. The content analysis of publication activity in specialized physical culture and sports scientific publications indicates the insufficient use of the existing variety of modern digital technologies necessary in the practical activities of specialists.

Keywords: scientific and methodological support, psychological support in sports, sports activities, digital technologies.

Развитие физической культуры и спорта, а также привлечение населения к занятиям двигательной активностью и здоровому образу жизни в современном российском обществе представляет собой одно из приоритетных стратегических направлений развития нашего государства, что подтверждается нормативными документами и, в частности, Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [7]. При этом, с каждым годом все более популярными среди учреждений, компаний и частных пользователей становятся цифровые инновации. Использование онлайн систем, мобильных и веб приложений повышает доступность необходимой информации и научного знания для широких слоев населения, оптимизирует планирование тренировочного процесса, упрощает запись в спортивные секции, позволяет отслеживать параметры здоровья и индивидуальные достижения [6, 7].

Развитие научно-методического обеспечения (НМО) спортивной деятельности в современных условиях ускоренного научно-технического прогресса предъявляет высокие требования не только к средствам реализации, но также к методам сбора, обработки и анализа данных. Так, например, обширное количество уже проведенных исследований в каком-либо виде спорта, конкретной спортивной команде или группе спортсменов требует систематизации и объединения накопленного объема данных в едином пространстве для получения оперативной информации по оптимизации содержания и контроля эффективности тренировочного процесса.

Психологическое сопровождение спортсменов является одним из практических направлений НМО спортивной деятельности. Актуальность качественной реализации этого процесса подтверждается не только научными публикациями, но и острым интересом общественности, и широким обсуждением вопросов, связанных с психологической подготовкой спортсменов в медиа пространстве.

Специалисты в области спортивной психологии используют в своей работе, как правило, не один, а несколько различных методов, в том числе программно-аппаратные комплексы, позволяющие получать необходимые данные, которые требуют дополнительной математико-статистической обработки для составления

лаконичных, информативных интерпретаций и практических рекомендаций спортсменам и тренерам. В настоящее время в практике психологического сопровождения спортсменов проведены многочисленные исследования с помощью различных методов и, как результат, накоплен большой объем данных. Одновременно существует дефицит программно-цифровой реализации методик планирования и применения методов психолого-педагогических воздействий для повышения эффективности процесса спортивной подготовки в «настоящем моменте».

Цель настоящего исследования заключалась в изучении отечественного и зарубежного опыта в сфере психологического сопровождения спортсменов с использованием комплексных систем в рамках научно-методического обеспечения спортивной деятельности.

Методы исследования: аналитический обзор литературных источников и имеющихся цифровых решений, контент-анализ публикационной активности. Статистический анализ проведен в программе Excel.

Для достижения поставленной цели были сформулированы частные задачи:

- 1) провести контент-анализ современных отечественных и зарубежных публикаций в специализированных научных изданиях, освещающих вопросы различных направлений в сфере физической культуры и спорта (ФК и С);
- 2) определить основные направления исследований в области ФК и С;
- 3) оценить актуальность темы психологического сопровождения;
- 4) провести аналитический обзор методов сбора, обработки и анализа данных, используемых в современных исследованиях.

Результаты исследования

Тема научно-методического обеспечения спортивной деятельности по различным направлениям широко представлена в научных публикациях, как в отечественных отраслевых журналах и сборниках конференций, так и в зарубежных изданиях. Нами был проведен аналитический обзор 476 литературных научных источни-

ков в доступных базах научного цитирования, из которых 334 (70%) опубликованы в 2022 году. Проведен анализ 19 отечественных журналов по тематике «Физическая культура и спорт», 7 сборников профильных конференций и 26 зарубежных журналов по направлениям – физическая культура, спортивная деятельность, реабилитация и спортивная психология. Результаты обзора показали, что доля публикаций по вопросам научно-методического обеспечения (НМО) спортивной подготовки составляет 50,6% (241) от общего количества. Основными направлениями исследований НМО являются: общая физическая подготовка (13%), специальная физическая подготовка (12%), техническая подготовка (15%), тактическая подготовка (4%), медико-биологическое сопровождение и реабилитация (16%), теоретическая подготовка 17%. Доля публикаций, имеющих отношение к теме психологического сопровождения спортсменов составляет 12% от общего количества (476) и 23% от НМО (241), что подтверждает актуальность этого направления. При этом, несмотря на высокий интерес исследователей к вопросам психологического сопровождения и психологической подготовке в спорте, большая часть публикаций (68%) имеет исключительно теоретическую направленность (рис. 1).

В ходе исследования нами выявлены основные методы сбора данных для проведения исследований в сфере физической культуры и спорта, наглядно демонстрирующие, что доля научных

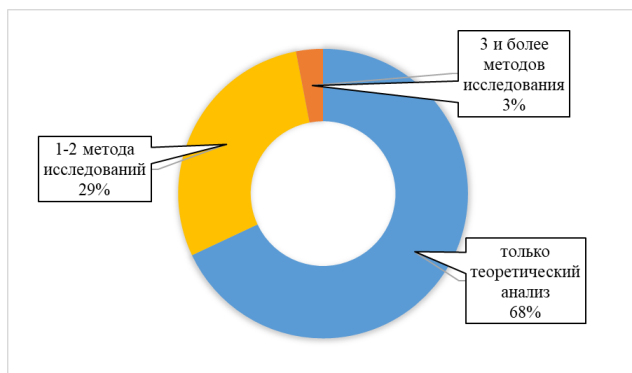


Рисунок 1 – Доля исследований по теме «Психологическое сопровождение» в публикационной активности по направлениям научно-методического обеспечения (241 статья)

исследований с использованием комплексных систем экспертной оценки критически мала (2%) для развития спортивной науки в современных условиях научно-технического прогресса и требований стратегии развития нашего государства (таблица 1).

Таблица 1 – Методы сбора данных в современных исследованиях в области физической культуры и спорта, в % от общего количества проанализированных данных

Используемые методы сбора данных	%
Всего проанализировано 476 публикаций*	
Теоретический анализ научно-методической литературы	68
Тестирование	34
Анкетирование/опрос/интервьюирование	29
Педагогическое наблюдение	23
Аппаратные методы	14
Анализ документов	7,5
Видеоанализ	6
Комплексные системы экспертной оценки	2

Примечание – *-часть публикаций включает больше одного метода сбора данных.

Обзор двадцати существующих программно-аппаратных средств и методов, многие из которых используются в практической работе комплексных научных групп по НМО специалистами ФГБУ СПбНИИФК, в том числе комплексы психофизиологического тестирования, показал наличие и разнообразие отечественных продуктов, однако систем, способных комплексно решать задачи психологического сопровождения спортсменов, не обнаружено [2].

Современному научному сообществу доступно большое разнообразие инструментов для осуществления математико-статистического анализа экспериментальных данных. В качестве основных методов и средств обработки и анализа данных современных исследований используются различные специализированные программные продукты в виде отдельных приложений для персональных компьютеров, имеющие платные и бесплатные версии, с различным набором функционала и с русифицированным либо англоязычным интерфейсом. Также существуют открытые программные

среды для самостоятельного программирования необходимого функционала под решение конкретных задач исследования, которые требуют наличия минимального образования в цифровой сфере, то есть навыки программирования. Результаты проведенного обзора имеющегося программного обеспечения для математико-статистической обработки и анализа данных научных исследований выявили отсутствие отечественных разработок. На рисунке 2 представлены программные продукты (из восьми общеизвестных) для обработки и анализа данных, которые авторы указывают в своих публикациях. При этом обратим внимание, что наиболее популярной остается программа Excel компании Microsoft, входящая в пакет Microsoft Office, а количество публикаций, в которых в принципе указано каким способом проводилась обработка данных, составляет всего лишь 103 (21,6 % от 476) [2, 8].

Количество статистических критериев, используемых в научных исследованиях в области физической культуры и спорта и представленных в научных публикациях для обоснования доказательной базы, тоже не многообразно. При этом, среди публикаций, в которых указаны используемые статистические критерии (329 из 476), 55% используют один, 37% - два и 8% более двух статистических критериев.

Нами был проведен аналитический обзор мобильных приложений и онлайн систем для персонального пользования спортсменами

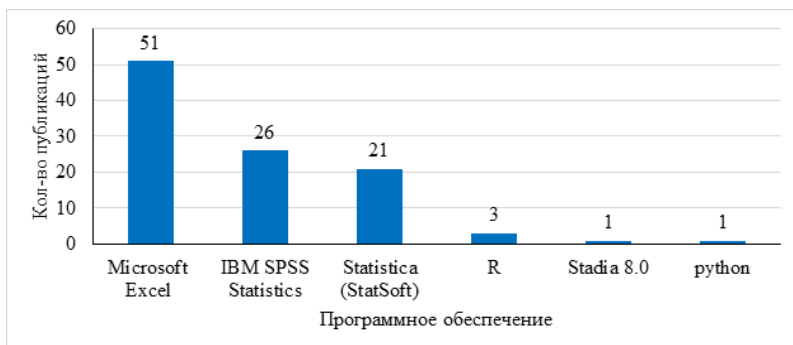


Рисунок 2 – Частота встречаемости программного обеспечения для обработки и анализа данных, указанного в публикациях по тематике физической культуры и спорта

и занимающимися физической активностью, которые на основе собираемых персональных данных и их анализе предоставляют информацию о текущем состоянии пользователя, рекомендации по осуществлению физической активности либо тренировочному процессу, восстановительным мероприятиям, образовательные материалы для самостоятельного ознакомления (табл.2).

Таблица – 2 Приложения для сбора и анализа данных в сфере физической активности и спорта

№ пп	Название приложения	Страна-разработчик
1	Inspiritek	Австралия
2	Hone	Канада
3	Arete	Австралия
4	Thezone	Сингапур
5	Athlete Mental Health L*I*N*K System	США
6	Champion's mind	США
7	Restoic	США
8	Athlete Minds Matter	США
9	IRMA	США
10	Athlete Advisor	США
11	Omegawave	Финляндия

Среди методов сбора данных в приложениях преобладают различные опросники, на основе которых проводится анализ принятия решений и поведения пользователя. Сервисы, использующие технологии искусственного интеллекта, предлагают журналы саморефлексии с подсказками, по результатам заполнения которых происходит криптографический анализ слов, мыслей и эмоций. Для получения данных о физиологическом состоянии широко используются интегрируемые устройства – датчики частоты сердечных сокращений (ЧСС), анализ постоянных потенциалов мозга, ЭКГ. Своевременно полученные данные о физиологическом состоянии организма спортсмена позволяют повысить стрессоустойчивость и работоспособность, предупреждают переутомление, перетренированность, снижают риски возникновения заболеваний и травм, могут улучшить качество жизни. Однако для именно психологического сопровождения, по нашему мнению, перечисленных данных недостаточно.

На ряду с традиционными мобильными, веб-приложениями и аналитическими системами мы рассмотрели интеллектуальные разговорные системы - чат-боты, как компонент комплексного психологического сопровождения. Используя методы и алгоритмы искусственного интеллекта (обработка разговорного языка и машинное обучение) чат-боты могут имитировать собеседника-человека, отвечать на вопросы, поддерживать естественную беседу и выстраивают отношения с пользователем. Однако в сложном процессе психологического консультирования, который требует эмпатии и понимания, приемлемый результат не всегда логически выверен, что на данный момент является препятствием для искусственного интеллекта с одной стороны, и свидетельствует об актуальности и перспективах междисциплинарных исследований и разработок – с другой [4].

Отметим, что рассматриваемые мобильные приложения, как и большинство цифровых решений, являются разработками зарубежных исследователей с участием известных спортсменов и научных организаций. Все указанные приложения осуществляют хранение и обработку данных на серверах, расположенных на территории страны-разработчика. Особое внимание разработчики уделяют конфиденциальности персональных данных пользователей в соответствии с местными законами [1,2,4]. Тот факт, что собираемые приложением персональные данные, в том числе имя, фамилия, дата рождения, пол, рост, вес, адрес электронной почты, номер телефона и другая контактная информация, а также физиологические данные, соответствуют европейским законам, а не российским, в настоящий момент можно рассматривать как недостаток, что позволяет сделать вывод о широких перспективах для отечественных разработок.

В качестве одного из инструментов реализации смешанного формата психологической подготовки спортсменов становятся и социальные сети. Авторами описан опыт разработки дистанционного компонента психологической подготовки российских спортсменов и особенности его реализации в социальной сети «ВКонтакте» во время вынужденных ограничений 2020 года, при подготовке и во время проведения Паралимпийских игр в городе Токио [3, 5].

Полученные результаты демонстрируют, что развитие спортивной науки в условиях цифровизации и научно-технического прогресса с использованием междисциплинарных связей происходит не быстрыми темпами и требует оптимизации. Таким образом, определена целесообразность направить усилия отечественных исследователей и разработчиков на создание комплексных экспертных информационно-аналитических систем для сбора и анализа данных по заданным алгоритмам расчета, конвертации и сопоставления результатов с использованием стандартных статистических критериев.

Список литературы:

1. Банаян А.А. Пути реализации государственной политики по цифровизации в сфере физической культуры и спорта России / А.А. Банаян, А.К. Лашкуль, С.С. Клементьев, А.Г. Горшенев // Мир университетской науки: культура, образование. – 2022. – № 5. – С. 63-74.
2. Банаян А.А., Георгиади В.В., Лашкуль А.К., Шуняева Н.В. Современные методы сбора, обработки и анализа данных для научно-методического обеспечения спортивной деятельности / А.А. Банаян, В.В. Георгиади, А.К. Лашкуль, Н.В. Шуняева // С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург: [б.и.] – 2022. – 44 с.
3. Банаян А.А., Лашкуль А.К. Особенности реализации смешанного формата психологической подготовки в спорте в условиях вынужденных социальных ограничений / А.А. Банаян, А.К. Лашкуль // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С.43-44;
4. Георгиади В. В., Банаян А. А. Чат-боты как компоненты информационно-аналитических систем психологического сопровождения спортсменов (литературный обзор) / В.В. Георгиади, А.А. Банаян // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Т. 2. – № 3. – С. 7–16.
5. Лашкуль А.К., Банаян А.А. Разработка и реализация смешанного формата психологической подготовки в спорте в условиях вынужденных социальных ограничений, вызванных пандемией /

А.К. Лашкуль, А.А. Банаян // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 5. – С.76-79.

6. Российская Федерация. Указ Президента РФ от 09.05.2017 N 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы». – URL: <http://base.garant.ru/71670570/> (дата обращения 23.02.2022).

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 (Утвержд. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения 15.02.2022).

8. Шуняева Н.В., Банаян А.А. Программное обеспечение для математико-статистической обработки данных, используемое в научно-методическом обеспечении спортивной деятельности / Н.В. Шуняева, А.А. Банаян // Smart sport & tourism: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2022, Казань, 23 сентября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 121-124.

List of references:

1. Banayan A.A. Ways of implementing the state policy on digitalization in the field of physical culture and sports of Russia / A.A. Banayan, A.K. Lashkul, S.S. Klementyev, A.G. Gorshenev // The world of academia: culture, education. – 2022. – No. 5. – P. 63-74.

2. Banayan A.A., Georgiadi V.V., Lashkul A.K., Shunyaeva N.V. Modern methods of data collection, processing and analysis for scientific and methodological support of sports activities / A.A. Banayan, V.V. Georgiadi, A.K. Lashkul, N.V. Shunyaeva // S.-Petersburg. Scientific-research institute for Physical Culture, Ministry of Sport of the Russian Federation. – St. Petersburg: [b.i.] – 2022. – 44 p.

3. Banayan A.A., Lashkul A.K. Features of the implementation of a mixed format of psychological training in sports in conditions of forced

social restrictions / A.A. Banyan, A.K. Lashkul // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 3. – P. 43-44.

4. Georgiadi V. V., Banayan A. A. Chatbots as components of information and analytical systems for psychological support of athletes (literary review) / V.V. Georgiadi, A.A. Banayan // Current issues of sports psychology and pedagogy. – 2022. – Vol. 2. – No. 3. – P. 7-16.

5. Lashkul A.K., Banayan A.A. Hybrid format of psychological preparation in sports development and implementation while the pandemic forced social restrictions / A.K. Lashkul, A.A. Banayan // Sports Science Bulletin. – 2022. – № 5. – P. 76-79.

6. Russian federation. Decree of the President of the Russian Federation dated 09.05.2017 N 203 “On the Strategy for the development of the information Society in the Russian Federation for 2017-2030”. – URL: <http://base.garant.ru/71670570/> (accessed 23.02.2022).

7. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 (Approved. By Order of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020). – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (accessed 15.02.2022).

8. Shunyaeva N.V., Banayan A.A. Software for mathematical and statistical data processing used in scientific and methodological support of sports activities / N.V. Shunyaeva, A.A. Banayan // Smart sport & tourism: digital transformation in the field of physical culture, sports and tourism: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation in the framework of the International Forum KAZAN DIGITAL WEEK-2022, Kazan, September 23, 2022. – Kazan: Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2022. – P. 121-124.

2.ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛИЦ СТАРШЕ 50 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЛЕЙСТИКА

Сильчук А. М.¹, Болотин А.Э.², Лаптев А.В.³, Сильчук С.М.⁴

¹Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,
Санкт-Петербург;

²Санкт-Петербургский политехнический университет Петра
Великого, Санкт-Петербург;

³Федерация Плейстик, Санкт-Петербург;

⁴Новосибирское высшее военное командное училище,
Новосибирск

Аннотация: В статье представлены результаты исследований авторов по экспериментальной разработке содержания занятий адаптивной (рекреационной) физической культурой с лицами 50 лет и старше с применением элементов нетрадиционных технологий (на примере системы Плейстик), а также оценивалась ее эффективность влияния разработанных оздоровительных физических упражнений. Для сохранения психического здоровья и физической работоспособности, повышение качества их жизни большое значение имеет двигательная активность. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений, традиционно остаются в арсенале испытанных средств физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности. В разных странах создавались различные комплексы упражнений, которые впоследствии превращались в целые уникальные системы. В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры.

Ключевые слова: Нетрадиционные оздоровительные технологии, адаптация (рекреационная) физическая культура; система Плейстик, уровень физического состояния, сохранение здоровья,

средства и методы физической активности, оздоровительная физическая культура, инновационность и оригинальность, профилактика утомления, комплексы упражнений.

CONTENT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PHYSICAL CULTURE OF PERSONS OVER 50 YEARS OF AGE WITH THE USE OF PLASTIC

Silchuk A. M¹. , Bolotin A.E. ², Laptev A.V³. 3, Silchuk S.M⁴.

¹ Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg;

**² Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
St. Petersburg;**

³Weave Federation, Saint Petersburg;

⁴ Novosibirsk Higher Military Command School, Novosibirsk

Abstract: The article presents the results of the authors' research on the experimental development of the content of adaptive (recreational) physical culture classes with people 50 years and older using elements of non-traditional technologies (using the example of the Playlist system), and also evaluated its effectiveness of the influence of the developed recreational physical exercises. For the, well-known and well-proven in long-term practice, traditionally remain in the arsenal of proven means of physical culture. However, a number of reasons cause the emergence of new non-traditional types of motor activity. Various sets of exercises were created in different countries, which later turned into whole unique systems. In recent years, there has been an interpenetration of the achievements of traditional physical culture and new methods of health improvement, which is a natural process of integration characteristic of progress in all spheres of human activity and culture.

Keywords: Non-traditional health-improving technologies, adaptation (recreational) physical culture; the Playstick system, the level of physical condition, health preservation, means and methods of physical activity, health-improving physical culture, innovation and originality, fatigue prevention, exercise complexes.

Введение

Результаты изучения литературных источников позволили выявить противоречия между необходимостью повышения качества жизни людей старше 50 лет посредством сохранения и повышения уровня их здоровья, с одной стороны, и недостаточной разработанностью программ их оздоровительной физической культуры с учетом состояния здоровья, функциональных возможностей и физического развития организма с другой стороны.

Цель исследования: разработать экспериментальное содержание занятий адаптивной (рекреационной) физической культурой с лицами старше 50 лет с применением элементов нетрадиционных технологий (на примере системы Плейстик), а также оценить эффективность физических упражнений используемых на этих занятиях.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу применения Плейстика в процессе занятий рекреационной физической культурой с лицами старше 50 лет.
2. Разработать экспериментальное содержание занятий рекреационной физической культурой для лиц старше 50 лет с применением Плейстика.
3. Оценить эффективность влияния разработанного содержания занятий рекреационной физической культурой с применением Плейстика на физическое состояние лиц старше 50 лет.

Необходимость сохранения здоровья лиц пожилого возраста было и остается одним из актуальных направлений научных исследований [4-7]. В научной литературе по физической культуре представлен широкий спектр разработок по использованию средств и методов поддержания физической активности пожилых людей, которые на сегодняшний день, требуют уточнения по характеру двигательного режима, объёму нагрузок на основе учета состояния здоровья, физической подготовленности, обусловленной профессиональной принадлежностью и образом жизни [1-5].

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры [5-8]. Однако ряд причин обуславливает появление

новых нетрадиционных видов двигательной активности, различных методик закаливания, психической саморегуляции и т. д. В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры [5-9].

Роль адаптивной (рекреационной) физической культуры (далее – АРФК) в жизни человека старше 50 лет достаточно велика. В отличие от физической культуры АРФК сталкивается с людьми, имеющими проблемы со здоровьем. Это обстоятельство требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры к нуждам данной возрастной категории занимающихся. [1-10].

Основная цель АРФК для лиц в пожилом возрасте – развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Это способствует продлению активного периода их жизни за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил.

Предлагаемый метод Плейстик, как вид адаптивной физической культуры (адаптивная двигательная рекреация), представляет собой пример современной оздоровительной технологии [4-7]. Плейстик был создан на основе восточных практик, эффективность и полезность которых очевидна на протяжении многих столетий. Это авторский метод с более чем 7 летней научно-исследовательской работой (далее – НИР). Работа выполнена в Военно-медицинской академии имени С.М.Кирова. Результаты работы представлены в рамках итогового отчета НИР: «Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп, и его коррекция, с помощью программ оздоровительной физической культуры», шифр «Здоровье», № ВМА.03.07.2022/0030 [7]. Авторы метода А.В. Лаптев, (магистр физкультуры и спорта), А.М. Сильчук (доцент кафедры физической подготовки Военно-медицинской акаде-

мии имени С.М.Кирова, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России).

Комплексы Плейстик содержат элементы и двигательные действия, позволяющие равномерно, органично и безопасно воздействовать на организм. Характерной особенностью выполняемых действий, является их непрерывность. Во время выполнения двигательных действий происходит «перетекание» из одной формы движения в другую. Движения выполняются плавно при работе с предметами - левой и правой рукой. При выполнении всех форм движений необходимо поддержание правильной осанки (положение спины, ног, головы.).

Плейстик объединяет элементы гимнастики, танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальной ракеткой); включает состязательную практику с целью получения удовольствия от движения.

Инновационность и оригинальность Плейстика выражаются в возможности поддерживать и развивать когнитивные навыки и способности в процессе выполнения танцевально-гимнастических упражнений или игры.

К уникальным особенностям метода Плейстик относятся:

- а) отсутствие ударов и бросков, разрешены лишь передачи. Самый не травмоопасный из игровых видов;
- б) оригинальный эргономичный инвентарь;
- в) возможность играть на любой ограниченной территории, даже в небольшом помещении;
- г) нет ограничений по возрасту и здоровью.

Отдельной строкой в методе Плейстик отводится место игре. В психологии игры изначально заложены взаимопонимание и заботливость по отношению к партнеру, при высокой азартности во время игры отсутствует почва для агрессивности, при этом стимулируется самосовершенствование.

Являясь игрой с предельно низким уровнем травматизма, Плейстик - высокоэффективен, как инструмент поддержания устойчивого жизненного тонуса. Именно поэтому игра по методу Плейстик получила неофициальное название «Нежная игра».

«Плейстик, это профилактика утомления, развлечение, интересное проведение досуга общее оздоровление организма, повышение

уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием», говорит сам автор метода. Хорошо известен тот факт, что психологические и физиологические изменения тесно взаимосвязаны. Некоторые психологические характеристики пожилых людей (например, негативное восприятие действительности), могут являться следствием физиологических изменений в организме [1-10].

В связи с этим было принято решение исследовать эмоциональное состояние занимающихся с помощью методики самооценки эмоционального состояния до и после занятий.

На основании проведенных наблюдений можно предполагать, что занятия адаптивной (рекреационной) физической культурой с лицами старше 50 лет по специально разработанной комплексной программе Плейстик, способствуют сохранению и повышению уровня здоровья занимающихся, что положительно влияет на качество их жизни.

Методы исследования и его результаты. Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях по методу Плейстик с лицами старше 50 лет в течение 3 месяцев. Цель наблюдения заключалась в познании педагогического процесса, анализе деятельности педагога.

Педагогическое наблюдение позволило в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. В процессе наблюдения были использованы разнообразные методы регистрации наблюдаемого: видео, аудиозаписи, фото и киносъемка и т.д.

Учитывались параметры движения, красота исполнения, перемены в настроении занимающихся до, во время и после занятий.

Для более качественной оценки психоэмоционального состояния занимающихся было проведено тестирование. Для исследования использовался тест самооценки эмоциональных состояний, разработанный американскими психологами [1-10].

Была сформирована группа из лиц пенсионного возраста в количестве 20 человек в возрасте от 60 до 78 лет. В рамках профессионально-ориентированной практики, на базе СПб ГБУ КЦ «Троицкий» по адресу: г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны д. 223а, с 3.03 по 13.04 было проведено исследование самооценки эмоционального состояния занимающихся до и после занятий. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмо-

ционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом.

Измерение эмоционального состояния производилось по 10-ти балльной (стеновой) системе. Испытуемому давалась инструкция: «Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов». Измеряются следующие показатели:

П1 (показатель) – С (самооценка) «спокойствие – тревожность»

П2 – С «Энергичность – усталость»;

П3 – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

На следующем этапе определялась эффективность использования методики. Были проведены анализ и интерпретация полученных результатов, были конкретизированы выводы исследования, осуществлено литературное оформление работы.

Результаты педагогического наблюдения, а также беседы с участниками занятий, позволили выявить ряд проблем, возникающих на этом жизненном этапе.

Для данного контингента важно не просто заниматься адаптивной (рекреационной) физической культурой, а иметь возможность общаться, чувствовать удовольствие от выполняемых движений, возможно даже любоваться собой, увидев в этом и собственную красоту.

Именно поэтому наше внимание остановилось на занятиях по системе Плейстик, в основу которых входят плавные, округлые непрерывные движения, позволяющие равномерно, органично и безопасно воздействовать на организм.

Экспериментальное содержание занятий по системе Плейстик состояло из комплекса специально подобранных упражнений. Комплексы Плейстик содержат элементы и двигательные действия, позволяющие равномерно, органично и безопасно воздействовать на организм [7]. При работе с предметами - левой и правой рукой. При выполнении всех форм движений необходимо поддержание правильной осанки (положение спины, ног, головы...) [1-10].

Программа разработана с учетом исключения возможности травматизма, связанного с процессом занятий.

Комплекс содержит элементы и формы, позволяющие равномерно, органично и безопасно распределить нагрузку на весь организм.

Занятия следует вести с музыкальным сопровождением. Музыка должна быть размеренной, ритмичной, умиротворяющей.

Все движения выполняются в спокойном ритме, расслабленно округло, мягко и непрерывно.

Дыхание произвольное, если нет особой команды инструктора.

Дозировка кратна 8-ми, если нет особой команды инструктора.

Инвентарь:

Специальный мяч, выполненный из кожи, фетра, пластика или эластичной резины, диаметром 50-65 мм, весом 50-60 грамм. Внутри мяча находится некоторая часть мелкофракционного металлизированного песка.

Ракетка (лозатка) - аутентичное изделие, изготовленное из лозы, толщиной 6-9 мм, похожа на ракетку для бадминтона. Игровое поле в виде круга, с внутренним диаметром 180 мм, заплетено в виде произвольного узора [7].

Основные задачи оздоровительных занятий:

1. Привлечение занимающихся к здоровому образу жизни, с использованием авторского метода Плейстик, который доступен людям любого возраста, безопасен, несложен и красив в исполнении.

2. Формирование адекватной возрасту двигательной базы, с использованием специально подобранных упражнений, способствующих общему улучшению состояния здоровья, а также индивидуальных случаев коррекции различных нарушений, связанных с возрастными особенностями данного контингента.

3. Направление внимание занимающихся на чувство удовольствия от легкости и расслабленности танцевальных движений, тем самым мотивируя их на освоение и в последующем регулярное выполнение упражнений.

До и после занятий участникам было предложено пройти тест на оценку своего эмоционального состояния до и после занятий.

Внедрение в процесс занятий адаптивной (рекреационной) физической культуры с лицами старше 50 лет специально разработанного содержания с применением элементов нетрадиционных технологий (на примере системы Плейстик), окажет положительное влияние на уровень физического состояния занимающихся.

По результатам тестирования, можно утверждать:

По шкале «спокойствие - тревожность» у 80% испытуемых состояние улучшилось, у 20 % состояние не изменилось.

60 % из них в начале занятий чувствовали некоторую озабоченность, скованность и были немного встревожены. В конце занятий их состояние изменилось. Участники почувствовали себя уверенно, свободными от беспокойства, некоторые из них испытывали ощущение полного благополучия.

У 20 % испытуемых состояние сильно изменилось. В начале занятий присутствовали беспокойство и неопределенность. Участники испытывали нервозность, раздражительность и даже указывали на травмированность неопределенностью. По результатам опроса в конце занятий, мы можем утверждать, что ситуация в корне изменилась. Пришло чувство спокойствия и уверенности, у некоторых ощущение благополучия. У одной из участниц состояние изменилось от травмированности неопределенностью до полного спокойствия и уверенности.

По шкале «энергичность – усталость» были получены следующие результаты:

У 95 % участников состояние изменилось в сторону энергичности и лишь у 5% состояние не изменилось.

55% испытуемых, чувствовавших себя в меру бодрыми в начале занятий, отметили, что к концу занятий почувствовали себя свежими, и в запасе осталась значительная часть энергии.

45% из них отметили много энергии и сильную потребность в действии.

По шкале «приподнятость – подавленность», которая показывает настроение участников, 95 % участников улучшили свои показатели, у 5% состояние осталось прежним.

75% испытуемых, которые чувствовали себя чуть-чуть подавлено, «так себе», после занятий почувствовали себя жизнерадостными, в хорошем расположении духа.

20% участников отмечают хорошее расположение духа, и даже радостное возбуждение.

Шкала «уверенность в себе – беспомощность» показала, что и здесь ситуация значительно улучшилась.

85% испытуемых почувствовали себя более уверенными. У 15 % состояние не изменилось.

70% участников, которые в начале занятия чувствовали, что их способности несколько ограничены, в конце занятия заявили, что вполне удовлетворены своими успехами и уверены в своих свершениях.

У 15 % состояние резко возросло от неспособности до уверенности в своих силах.

Диаграмма изменения состояния испытуемых до и после занятий.

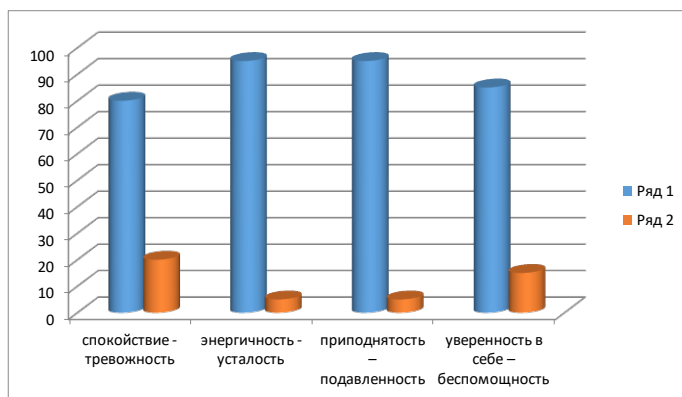


Рисунок – изменение состояния испытуемых до и после занятий

На диаграмме хорошо видно, как менялось состояние участников до и после занятий.

Стоит отметить, что у всех испытуемых состояние не ухудшилось. Наименьшие показатели по второй диаграмме показывают, что эмоциональное состояние не изменилось[5-6].

Выводы

Оценка эффективности влияния разработанного содержания занятий рекреационной физической культурой с применением Плей-

стика на физическое состояние лиц старше 50 лет осуществлялось на основе тестирования. Результаты наблюдений и проведенного тестирования свидетельствуют, что эмоциональное состояние, по собственной самооценке испытуемых, изменилось в лучшую сторону. Снизилась тревожность, улучшилось настроение, появилась бодрость и удовольствие от двигательной активности. Было установлено, что и остальные показатели физического состояния испытуемых также улучшились. Этот факт можно объяснить тем, что психологические и физиологические изменения тесно взаимосвязаны. С улучшением психоэмоционального состояния, вне всякого сомнения, происходят и физиологические изменения, позволяющие продлить активный возраст и улучшить качество жизни.

Проведенное исследование позволило обновить традиционные программы по физическому воспитанию, расширить выбор средств и методических подходов к организации занятий по оздоровительной физической культуре. Это эффективно сказалось на состоянии здоровья занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук и др. // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2016. – № 1 (53). – С. 256-259.
2. Болотин, А.Э. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук и др. // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156
3. Шкляренко А.П. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко. – Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета, 2016. – 43 с.
4. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук

// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175). - С. 273-276.

5. Сильчук, А.М. Анализ эффективности применения методики оздоровительной физической культуры для коррекции состояниями здоровья военнослужащих: монография / А.М. Сильчук.— СПб.: Политех-Пресс, 2022.—193 с.

6. Сильчук, А.М. Разработка и реализация современной педагогической модели оздоровительной физической культуры / А.М. Сильчук. – СПб.: Политех-Пресс, 2022.—193 с.

7. «Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп, и его коррекция с помощью программ оздоровительной физической культуры», отчет по НИР / рук. И.И. Стороженко; шифр «Здоровье», № VMA.03.07.2022/0030. – СПб.: ВМедА, 2022.— 125л.

8. Bolotin, A.E., Bakayev V. V. and Vazhenin S.A. (2016), “Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training ”, Journal of Physical Education and Sport, 16(1), Art. 17, pp. 102-108.

9. Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, Journal of Physical Education and Sport, Vol.16 (3), No.143, pp.910-913.

10. Silchuk, A.M., Silchuk, S.M. and Ryabchuk, V.V.(2019), “Factors determining the need to improve health-improving physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 175, No. 9, pp. 273-276.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ И МЕДИЦИНСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ COVID-19**

Гетман С.И., Дружинин П.В.

**Военная академия материально-технического обеспечения
им. А.Н. Хрулёва, Военный институт
(инженерно-технический), Санкт-Петербург**

Аннотация. Прошло 3 года с момента стремительного появления новой коронавирусной инфекции COVID-19 в жизни россиян. Разработаны эффективные вакцины и производятся лекарственные препараты для борьбы с этой коварной инфекцией. Однако существуют проблемы, связанные с недоверием, сопротивлением и даже протестом вакцинироваться! Авторы статьи поднимают вопросы инфодемии и помогают разобраться в вопросах сложного взаимодействия вакцин и организма человека. Авторы акцентируют своё внимание на медицинском обеспечении отечественными вакцинами граждан, методике проведения вакцинации и проблемах, связанных с отказом *прививаться, что зачастую может быть реакцией на практические трудности*, связанные с вакцинацией.

Ключевые слова: новая коронавирусная инфекция COVID-19, штаммы «дельта» и «омикрон», вакцинация, инфодемия, физическая культура и спорт.

**BIOMEDICAL ASPECTS OF VACCINATION AND MEDICAL
SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE
ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC**

Getman S. I., Druzhinin P. V.

**A.N. Khrulev Military Academy of Logistics, Military Institute
(Engineering and Technical), St. Petersburg**

Annotation. 3 years have passed since the rapid appearance of a new coronavirus infection COVID-19 in the lives of Russians. Effective vaccines have been developed and medicines are being produced to combat this insidious infection. However, there are problems associated with distrust, resistance and even a protest to be vaccinated! The authors of the article raise the issues of infodemia and help to understand the complex interaction of vaccines and the human body. The authors focus their attention on the medical provision of domestic vaccines to citizens, the method of vaccination and the problems associated with refusal to be vaccinated, which can often be a reaction to practical difficulties associated with vaccination.

Keywords: new COVID-19 coronavirus infection, «delta» and «omicron» strains, vaccination, infodemia, physical culture and sports.

ВВЕДЕНИЕ. Новая коронавирусная инфекция (НКИ) COVID-19 – это, безусловно, великая инфекция, которая изменила весь мир! Микроскопический вирус SARS-CoV-2 привёл к большим изменениям в нашей повседневной жизни. Он в принципе перевернул наши взгляды на *жизнь, личную безопасность и долгосрочное планирование в окне более 14 дней [1]*.

Одним из самых переломных моментов развития этой коварной инфекции явилась разработка вакцин.

Два года назад, 11 августа 2020 года в Российской Федерации (РФ) была официально зарегистрирована первая отечественная вакцина от COVID-19 – «Спутник V». На сегодняшний день «Спутнику V» доверились уже в 71 стране мира, где проживают свыше 4 миллиардов человек. Для обеспечения массового производства препарата, усилиями Российских фармкомпаний впервые в истории была создана международная сеть производственных партнёров, а также осуществлена локализация выпуска Российской вакцины на 27 площадках в 18 странах. Вакцина не просто помогла защитить людей от первоначального штамма коронавируса и сбить рост заболеваемости, её проверенная универсальная платформа аденовирусных векторов человека показала высокую эффективность в борьбе с новыми мутациями, включая штаммы «Дельта» и «Омикрон». А в настоящий момент новым гибридом COVID-19

«Дельтакроном». 11 августа 2022 года в России уже выявили 6 случаев заражения «Дельтакроном».

Новый штамм «омикрон» на данный момент (лето–осень 2022 года) является доминирующим вариантом коронавируса и имеет свои особенности [2]. Быстрое распространение, высокая контагиозность, практически сопоставимая с корью (это обусловлено более быстрым связыванием вируса с рецептором ангиотензина-2). Преобладание поражения верхних дыхательных путей, а значит и более лёгкое течение – гриппоподобная клиника. При этом наиболее частыми симптомами являются: осиплость голоса, кашель, насморк, конъюнктивит. Характерно большое распространение штамма «омикрон» в популяции молодого возраста (дети, подростки, молодёжь)!

В группе риска оказались школьники и студенты. Учитывая, что российская молодёжь заточена на принципе «Быть первыми, быть сильными, быть лучшими» и активно участвует в соревнованиях, зачастую выезжая в другие регионы страны, важно соблюдать все меры предосторожности в условиях распространения пандемии COVID-19.

В декабре 2021 г. Министерство Здравоохранения Российской Федерации обновило национальный календарь профилактических прививок (Приказ от 6 декабря 2021 г. N 1122н. Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок) [3].

И основным изменением стала доступная вакцинация от COVID-19, всем лицам старше 12 лет.

Согласно приказа N 1122н от новой коронавирусной инфекции могут вакцинироваться следующие категории граждан РФ.

Дети от 12 до 17 лет (включительно) (вакцинация проводится добровольно при наличии письменного заявления одного из родителей (или законного представителя), составленного в произвольной форме, дополнительно к подписываемому родителем (законным представителем) детей до 14 лет и/или самим подростком 15–17 лет добровольному информированному согласию на медицинское вмешательство.

Взрослые (3 уровня приоритета).

С учётом неблагоприятной эпидемической ситуации в РФ до достижения уровня коллективного иммунитета осуществляется «экстренная» вакцинация.

Вакцинация проводится через 6 месяцев после перенесённого заболевания (в том числе у ранее вакцинированных лиц) или через 6 месяцев после предыдущей вакцинации.

После достижения необходимого целевого показателя уровня коллективного иммунитета осуществляется переход на «рутинную» вакцинацию в плановом режиме — вакцинация проводится через 12 месяцев после перенесённого заболевания или предыдущей вакцинации против COVID-19.

На сегодняшний день интервал между вакцинациями пока остаётся 6 месяцев!

Однако, отношение к вакцинопрофилактике от COVID-19 остаётся сложным не только у нас в стране, но и во всём мире. Процесс вакцинопрофилактики от COVID-19 вызывает особое внимание, всё человечество переживает и негативные и позитивные эмоции по этому поводу.

Сегодня появился даже такой термин как «инфодемия». Глобальная «инфодемия» — когда мы видим достаточно большое количество противоречий, недостоверной или ложной информации о вакцинах. И всё это конечно же влияет на информированность, отношение и готовность людей пройти вакцинацию. При этом противоречивая информация поступает из средств массовой информации, от друзей, родственников, общественных деятелей, на онлайн-платформах и из других источников. Распространение информации о вакцинах само по себе не является достаточным для повышения числа желающих пройти вакцинацию. Медицинские работники — это единственный действенный ресурс, способный вовлекать и информировать людей, а также развеять их опасения.

При этом нужно помнить, что недоверие, сопротивление или протест могут быть реакцией на практические трудности, связанные с вакцинацией. Поэтому вакцинация как процедура должна быть простой и быстрой. А распространение информации о прохождении вакцинации работниками здравоохранения может способствовать укреплению доверия к вакцинам со стороны населения и повышению показателей вакцинации [4].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

С февраля 2021 года в Российской Федерации стартовала всеобщая вакцинация от новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Какие вакцины от коронавируса используют в России?

На территории РФ зарегистрированы и используются следующие отечественные вакцины. Таблица 1.

Как мы видим появились интраназальные вакцины. Для ревакцинации можно использовать интраназальное введение вакцин для создания местного иммунитета слизистых оболочек.

Временные методические рекомендации по вакцинации взрослого населения от COVID-19 от 02.07.2021 г. [5] в Приложении № 11 – содержат порядок сообщения врачом о возникших нежелательных реакциях после вакцинации от COVID-19, включая случаи заболевания COVID-19 после 42 дня от момента введения первой дозы до 6 месяцев (включительно) после вакцинации (что свидетельствует о неэффективности вакцины). При этом все нежелательные реакции делят на серьёзные, о которых необходимо сообщить в Росздравнадзор, а есть предвиденные (ожидаемые) реакции на вакцины, о которых сообщать в Росздравнадзор не обязательно.

Предвиденные (ожидаемые) реакции на вакцинацию – возможны в течение трёх дней. Это гриппоподобные проявления (повышение t тела до 39°C , головная боль, слабость, озноб, резь в глазах, снижение аппетита и т.д.); местные проявления (реакции в месте введения – покраснение, отёк, болезненность); диспепсические проявления (тошнота, рвота и т.п.).

К серьёзным нежелательным реакциям, потребовавшим экстренной госпитализации относят: тяжёлые реакции гиперчувствительности, острую хирургическую патологию, острый коронарный синдром, нарушения сердечного ритма, нарушения мозгового кровообращения, пневмонию, неврологические нарушения, нарушения свёртываемости крови, летальные случаи.

СанПин 3.3686-21 Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней (Постановление Правительства РФ от 28.01.2021 г. N 4) [6] в п. 70 чётко предписывают действия в таких случаях.

Таблица 1.

Название	Вид вакцины	Способ введения	Возраст применения	Схема вакцинации	Производитель
«Гам-КОВИД-Вак»	Комбинированная векторная вакцина	внутримышечно	С 18 лет	0-3 недели	ФГБУ «НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» Минздрав. России
«Гам-КОВИД-Вак» Капли назальные	Комбинированная векторная вакцина	Интраназально	С 18 лет	0-3 недели	ФГБУ «НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» Минздрав. России
«Гам-КОВИД-Вак-Лео»	Комбинированная векторная вакцина	внутримышечно	18-60 лет	0-3 недели	ФГБУ «НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» Минздрав. России
«Гам-КОВИД-Вак-М»	Комбинированная векторная вакцина	внутримышечно	12-17 лет	0-3 недели	ФГБУ «НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» Минздрав. России
«Спутник-Лайт»	Комбинированная векторная вакцина	внутримышечно	С 18 лет	однократно	ФГБУ «НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» Минздрав. России
«Салювак» (спрей назальный)	Комбинированная векторная вакцина	Интраназально	18-60 лет	0-3 недели	АО «ГЕНЕРИУМ»
«ЭпиВакКорона»	На основе пептидных антигенов	внутримышечно	С 18 лет	0-2-3 недели	ФБУН ГНЦ ВБ «Вектор» Роспотребнадз.
«АВРОРА-КоВ»	На основе пептидных антигенов	внутримышечно	18-60 лет	0-2-3 недели	ФБУН ГНЦ ВБ «Вектор» Роспотребнадз.
«КовиВак»	Инактивированная цельновирионная	внутримышечно	18-60 лет	0-2 недели	ФГАНУ «ФНЦИРИП им. М.П. Чумакова РАН»
«Конвасэл»	Субъединичная рекомбинантная	внутримышечно	18-60 лет	0-3 недели	ФГУП СПбНИИВС ФМБА

70. Профилактические прививки, а также случаи необычных реакций и осложнений после введения иммунобиологических лекарственных препаратов (вакцин) подлежат регистрации и учёту по месту их проведения в медицинских организациях и в органах, уполномоченных осуществлять федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Контроль осуществляется путём анализа сообщений, поступающих от самих вакцинированных, их родителей или попечителей, медицинских работников.

Какие проблемы решает вакцинация?

1. Снижение заболеваемости, инвалидизации, смертности.
2. Предупреждение эпидемий.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Экономическая эффективность — сохранение ресурсов.
5. Предупреждение антибиотикорезистентности.
6. Принцип социального равенства (перед инфекцией все равны: и бедные и богатые).
7. Вакцинация на протяжении жизни.

Иммунизация в настоящее время предотвращает 4-5 миллионов смертей ежегодно (Всемирная Организация Здравоохранения). Гораздо легче предотвратить заболевание, чем его лечить! Дешевле сделать прививку, чем выписывать лекарства, оплачивать работу медицинских организаций, выплачивать страховые пособия за лицами.

В РФ граждане с января 2021 года по сентябрь 2022 года трижды были бесплатно привиты отечественными вакцинами от COVID-19. Первая вакцинация населения РФ прошла в январе-феврале 2021 года преимущественно вакциной «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»). Ревакцинация была осуществлена через 6 месяцев после первичной вакцинации летом 2021 года вакцинами на выбор «Гам-КОВИД-Вак», «ЭпиВакКорона», «КовиВак», «Спутник Лайт». Третья вакцинация проведена в феврале-марте 2022 года преимущественно вакциной для профилактики COVID-19 «Спутник Лайт».

Таким образом коллективный иммунитет на сегодняшний день у граждан РФ составляет более 80%, что обеспечило отсутствие

стойкого роста заболеваемости НКИ COVID-19 с января по октябрь 2022 года.

К ноябрю 2022 года Роспотребнадзор ожидает ухудшения ситуации с COVID-19, в том числе из-за нового штамма «омикрон стелс». Однако, уже установлено, что профилактика, лучевая диагностика и лечение нового штамма, не имеют отличий от уже известных вариантов НКИ COVID-19. Но опасность состоит в том, что сразу после заражения инфицированные переносят заболевание легко и в это время активно заражают окружающих, а после их состояние усугубляется. Инкубационный период штамма «омикрон стелс» более короткий, чем у предшественников, поэтому человек может стать заразным уже на вторые сутки после инфицирования, а симптомы появляются на третий-пятый день. Среди основных симптомов штамма «омикрон стелс» – потеря или изменение обоняния и вкуса, высокая температура, непрерывный кашель. Многие из заразившихся жалуются на дискомфорт в поясничной области (области проекции почек) и выраженные головные боли. Лечение предусматривает приём противовирусных средств (арбидол, арпепфлю, триазавирин, осельтамивир и др. – эффективны против РНК-содержащих вирусов); витамина С (аскорбиновая кислота), витамин D (акваДтрин) и антиагреганта (ацетилсалициловая кислота). Также используют иммуномодуляторы (кагоцел, имудол и др.) [7].

При симптомном течении НКИ COVID-19 (лёгкое/среднетяжелое течение) подключают симптоматическую терапию. Это жаропонижающие средства (парацетамол, панадол, ибупрофен и др.); противокашлевые и отхаркивающие препараты (ацетилцистеин, бромгексин, либексин, корень алтея, солодки и др.), сосудосуживающие капли в нос против ринита и промывание носа растворами на основе солёной морской воды. Также применяют противовирусные капли в нос: гриппферон, генферон лайт, интерферон-альфа и др., которые помогают значительно снизить вирусную нагрузку на начальных этапах заболевания. Для снижения неприятных ощущений при першении в горле, рекомендуются местные средства с противовоспалительными и антимикробными свойствами – многократно в день проводят полоскание горла растворами фурациллина, ро-

машки, хлоргексидина. Используют аэрозоли для орошения задней стенки глотки (ингалипт, гексорал, тантум-верде и др.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы хорошо понимаем, что карантинные мероприятия, мытьё рук, ношение масок, массовая вакцинация – позволили прервать эпидемию COVID-19. Однако уже наблюдается начало роста очередной волны заболеваемости. При этом, казалось бы охват вакцинации должен расти поскольку все уже поняли и приняли последствия новой коронавирусной инфекции. Но мы видим, что охват вакцинации немного снижается и поэтому считаем своевременным и целесообразным напомнить всем россиянам о возможности бесплатной, доступной и эффективной вакцинации от COVID-19. Ввиду по-прежнему беспокойной эпидемиологической обстановки во всём мире и активной миграции населения внутри стран проживания и между странами (например, выезд спортсменов в другие регионы на соревнования, вылеты на отдых за границу, активная миграция населения внутри страны и др.), в течение учебного года необходимо помнить о правилах личной гигиены в условиях распространения пандемии НКИ COVID-19 и соблюдать все меры предосторожности и ограничительные мероприятия по COVID-19, а именно:

1. Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными.
2. Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле.
3. Избегайте прикосновения к своему рту и носу.
4. Сократите время пребывания в местах скопления людей.
5. Тщательно и часто мойте руки с мылом и протирайте их дезинфицирующими средствами (антисептиками).
6. Используйте защитную медицинскую маску, прикрывая плотно ею рот и нос. Меняйте маску каждые 2 часа.
7. Соблюдайте дистанцию при общении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гетман, С.И. Мир на гребне волны пандемии COVID-19 / С.И. Гетман, П.В. Дружинин // Монография. ВА МТО, Санкт-Петербург. – 2022. – 179 с.

2. AbdoolKarim, S. Omicron SARS-CoV-2 variant: a new chapter in the COVID-19 pandemic / S. Abdool Karim, Q. Abdool Karim // *Lancet*. – 2021 Dec 11; 398(10317): 2126–2128.doi:10.1016/S0140-6736(21)02758-6.Epub 2021 Dec 3.

3. Приказ от 6 декабря 2021 г. N 1122н. Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок МЗ РФ 06.01.2021.

4. Гетман, С.И. Вакцинация и иммунитет в пандемию COVID-19 / С.И. Гетман, П.В. Дружинин // Сборник научных статей Межведомственной научно-теоретической конференции «Актуальные вопросы развития технического обеспечения в современных условиях», Ч. 4, инвент. № 47502 от 16.12.2021. – ВА МТО, Санкт-Петербург. – 2021. – С. 127–135.

5. Временные методические рекомендации «Порядок проведения вакцинации взрослого населения против COVID-19» МЗ РФ 02.07.2021. – 65 с.

6. СанПин 3.3686-21 Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней. Постановлением Правительства РФ от 28.01.2021 г. N 4.

7. Временные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» МЗ РФ Версия 16. 18.08.2022. – 249 с.

List of references:

1. Getman, S.I. The world on the crest of the COVID-19 pandemic wave / S.I. Getman, P.V. Druzhinin // Monograph. VA MTO, St. Petersburg. – 2022. – 179 p.

2. AbdoolKarim, S. Omicron SARS-CoV-2 variant: a new chapter in the COVID-19 pandemic / S. Abdool Karim, Q. Abdool Karim // *Lancet*. – 2021 Dec 11; 398(10317): 2126–2128.doi:10.1016/S0140-6736(21)02758-6.Epub 2021 Dec 3.

3. Order of December 6, 2021 N 1122n. About the approval of the national calendar of preventive vaccinations, the calendar of preventive vaccinations for epidemic indications and the procedure for preventive vaccinations of the Ministry of Health of the Russian Federation 06.01.2021.

4. Getman, S.I. Vaccination and immunity in the COVID-19 pandemic / S.I. Getman, P.V. Druzhinin // Collection of scientific articles of the Interdepartmental scientific and theoretical conference “Topical issues of technical support development in modern conditions”, Part 4, invent. No. 47502 dated 12/16/2021. – VA MTO, St. Petersburg. – 2021. – pp. 127-135.

5. Temporary methodological recommendations “Procedure for vaccination of adults against COVID-19” of the Ministry of Health of the Russian Federation 02.07.2021. – 65 p.

6. SanPiN 3.3686-21 Sanitary and epidemiological requirements for the prevention of infectious diseases. By the Decree of the Government of the Russian Federation of 28.01.2021 N 4.

7. Temporary guidelines “Prevention, diagnosis and treatment of new coronavirus infection (COVID-19)” of the Ministry of Health of the Russian Federation Version 16. 18.08.2022. – 249 p.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА – БОЧЧА В АРХАНГЕЛЬСКЕ

Багрецов С.Ф.

**Северный (Арктический) федеральный университет имени
М. В. Ломоносова, г. Архангельск**

Аннотация: В данной работе рассмотрены различные проблемы развития параолимпийского вида спорта – бочча в городе Архангельске. В России принят закон о стратегии развития физической культуры и спорта, где еще прописываются главные способы вовлечения людей с ограниченными возможностями в общий спорт. Актуальность данной темы определяется необходимостью интеграции в общество воспитанников детских домов, а также детей с физическими ограничениями. Необходимость анализа развития помогает выявить основные задачи: социальная адаптация инвалидов; воспитание и стимулирование потребности к занятиям физической культурой и спортом; создание условий для формирования коммуникативных навыков; утверждение здорового образа жизни; развитие волевых качеств; участие в соревнованиях.

Ключевые слова: паралимпийский бочча, проблемы развития, подготовка спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC SPORT – BOCCIA IN ARKHANGELSK

Bagretsov S.F.

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

Abstract: Description: This article discusses various problems of the development of the Paralympic sport - boccia in Arkhangelsk. Russia has adopted a law on the strategy for the development of physical culture and sports, which also prescribes the main ways to involve people with disabilities in general sports. The relevance of this topic is determined by the need to integrate children from orphanages, as well as children with

physical disabilities, into society. The need for development analysis helps to identify the main tasks: social adaptation of disabled people; education and stimulation of the need for physical culture and sports; creation of conditions for the formation of communication skills; promotion of a healthy lifestyle; development of volitional qualities; participation in competitions.

Keywords: paralympic boccia, development problems, training of athletes with disabilities.

История вида спорта. Бочча – паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к виду игр с мячом, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года. Она является развивающимся видом спорта для людей с тяжелейшими формами поражения ЦНС и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает мыслить. Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга [1].

В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2017 года участвовали уже 110 спортсменов из 25 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения. Руководящим органом является Международная Ассоциация Спорта и Отдыха для людей с ДЦП, основанная в 1978 г. В летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. В настоящее время более 50 стран имеют свои региональные или национальные программы[6].

Устойчивый прирост людей с инвалидностью стимулировал во всём мире поиск наиболее эффективных систем функционирования

социальных групп населения с ограниченными возможностями здоровья. Опыт последних десятилетий показал, что одной из наиболее динамично развивающихся и завоёвывающих всемирную популярность практик оздоровительного, восстанавливающего, развивающего воздействия на телесную, духовную, культурную, экономическую составляющие процесса социализации оказались адаптивная физическая культура и спорт.

В Поморье бочча начали развивать с 2014 года. В Архангельске на базе ФОК «Феникс» проходят Кубок области, чемпионат и первенство области по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине «бочча». В соревнованиях участвуют спортсмены из Архангельска и Северодвинска. Спортсмены состязаются в индивидуальном зачете по классам «BC1 - BC2», «BC4», а также в парных и командных зачетах.

Примером привлечения к систематическим занятиям массовым спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов является Фестиваль спорта инвалидов «Воробьевы горы» организованный и проводимый ежегодно Федерацией инваспорта города *Москвы* при поддержке городского Департамента физической культуры и спорта. Это самый масштабный спортивный праздник инвалидов в России. В Фестивале принимают участие более 600 человек с инвалидностью из разных регионов России. Основная задача Фестиваля спорта инвалидов «Воробьевы горы» - пропаганда физической активности инвалидов, организация помощи в реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Организаторы массового спортивного мероприятия наглядно показывают, что люди с ограниченными возможностями могут заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и ощущать себя полноценными членами общества. Программа Фестиваля рассчитана на инвалидов всех возрастных групп и нозологических категорий: с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллекта.

Правила и регламент проведения соревнований. Соревнования проводятся в индивидуальном, парных и командном (тройка) зачетах. Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спор-

тсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндос счет остается равный, то проводится тай-брейк [1].

Цель работы – выявить основные проблемы развития бочча в городе Архангельске и предложить пути их решения.

Методика. Выявление перечня проблем, возникающих у людей с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся бочча в городе Архангельске, осуществлялось путем интервьюирования спортсменов, их родителей и тренеров (Татьяна Кравченко) спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва Архангельской области [2].

Цель школы:

- создание необходимых условий для популяризации и развития физической культуры и спорта инвалидов на территории города Архангельска;

- подготовка спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, высокой квалификации в избранном виде спорта и спортивной дисциплине, достижения ими высоких спортивных результатов;

- содержание (включая обновление) материально-технической базы и создание условий для обеспечения подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд города Архангельска и Российской Федерации по видам и направлениям адаптивного спорта.

В результате проведённых бесед был составлен следующий перечень проблем, с которыми сталкиваются люди при занятиях бочча:

- недостаточное количество научно-методической литературы;
- отсутствие (недостаточное количество) специально обученных тренеров;

- невысокая зарплата тренеров;

- отсутствие специального инвентаря;

- нежелание родителей (опекунов) водить инвалидов на занятия;
- отсутствие желания инвалидов заниматься бочча;
- невозможность транспортировки спортсменов к местам тренировок;
- отсутствие (недостаточное количество) медицинского персонала (массажистов и пр.);
- отсутствие меценатов;
- отсутствие информации в медицинских учреждениях.

Выводы. Приобщение людей с ограниченными возможностями здоровья к массовому спорту в России – процесс продолжительный по времени и трудоемкий, несмотря на хорошие паралимпийские достижения Российской Федерации на международном уровне.

Привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к использованию физической культуры с целью продления их активной деятельности, сокращения заболеваемости в этой группе населения, возвращения к общественно полезному труду можно считать одной из важнейших социальных задач. Физическая культура и спорт для этой части населения могут выступать как эффективное средство всесторонней реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество, как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширении круга знакомств и самореализации.

Формирование физической культуры инвалида предполагает использование таких средств, форм, методов, которые соответствуют возрастным, половым, психологическим, социальным, биологическим особенностям и возможностям инвалидов, позволяют сформировать жизненно важные движения, заложить основу самоорганизации жизнедеятельности, включая в себя воспитание телесной культуры, интеллектуальное развитие, формирование жизненно и профессионально необходимых социально-психологических качеств. Приоритет здорового образа жизни, адаптивной физкультурной деятельности среди инвалидов трудоспособного возраста и их окружения должен быть обеспечен за счет большей привлекательности, разнообразия, новаций в области двигательной активности.

Следует признать положительной работой последних лет в Российской Федерации на федеральном, региональном и муниципальном уровнях по совершенствованию системы организации адаптивной физической культуры и спорта. В соответствии с Поручением Президента Российской Федерации о разработке и утверждении программы по созданию условий для занятий спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья всеми субъектами Российской Федерации внесены изменения и дополнения в региональные целевые программы «Развитие физической культуры и спорта» и «Доступная среда».

Также очевидна необходимость систематического планирования и координации между всеми заинтересованными участниками массовой физкультурно-спортивной деятельности для претворения в жизнь задуманных программ. Необходимо стремиться к тому чтобы каждая организация заботилась о том, чтобы принимать инвалидов во все программы, где занимаются здоровые люди, или по желанию для них создавать секцию, спортклуб или персональные тренировки. Со временем это приведет к интеграции и популяризации массового спортивного движения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов трудоспособного возраста на региональном и муниципальном уровнях.

Поэтому для более эффективного развития паралимпийского бочча необходимо:

- пропагандировать данный вид спорта среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать материально-техническую базу для занятий бочча в регионе, включая беспрепятственный доступ людей с ограниченными возможностями здоровья к спортивным объектам;
- привлекать к организации тренировочного процесса и соревнований большее количество волонтеров и меценатов;
- совершенствовать научно-обоснованную систему подготовки тренеров.

Список литературы:

1. Бочча – паралимпийский вид спорта для инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/bochcha/> – Дата доступа: 11.11.2022.

2. В Архангельске назвали победителей областного турнира по бочке среди спортсменов с инвалидностью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=glNhwCR-6_k. – Дата доступа: 11.11.2022.

3. В Архангельске состоялись Чемпионат и Первенство региона по бочке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MitRYcV7YBw>. – Дата доступа: 11.11.2022.

4. Физическая реабилитация детей, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, при помощи параолимпийского вида спорта бочка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2241>. – Дата доступа: 11.11.2022.

5. Махов А.С. Проблемы управления развитием адаптивного спорта в России / А.С. Махов, О.Н. Степанов // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12(58). – С. 67-71.

6. Сборник нормативных правовых документов в области параолимпийского спорта / авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с.

List of references:

1. Bocce is a Paralympic sport for the disabled [Electronic resource]. – Access mode: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/bochcha/> – (accessed date: 11/11/2022).

2. In Arkhangelsk, the winners of the regional bocce tournament among athletes with disabilities were named [Electronic resource]. – Access mode: https://www.youtube.com/watch?v=glNhwCR-6_k. – (accessed date: 11/11/2022).

3. In Arkhangelsk, the Championship and the Championship of the region in bocce took place [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=MitRYcV7YBw>. – (accessed date: 11/11/2022).

4. Physical rehabilitation of children with lesions of the musculoskeletal system using the Paralympic sport bocce [Electronic resource]. – Access mode: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2241>. – (accessed date: 11/11/2022).

5. Makhov A.S. Problems of managing the development of adaptive sports in Russia / A.S. Makhov, O.N. Stepanov // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2009. – No. 12(58). – S. 67-71.

6. Collection of normative legal documents in the field of Paralympic sports / author-compiler A.V. Tsarik; under the general editorship of P.A. Rozhkov; Russian Paralympic Committee. – M.: Soviet sport, 2011. – 1040 p.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ОГРАНИЧЕННОСТЬ НЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

**Румянцева А.М., Румянцева О.А.
Северный (Арктический) федеральный университет имени
М. В. Ломоносова, Архангельск**

Аннотация. Цель исследования - изучить эффективность инклюзивного подхода в организации проекта «Ограниченность не для детей».

Задачи исследования: изучить и выявить особенности адаптации детей с ОВЗ к физкультурно-массовой деятельности, разработать методический материал для проведения физкультурно-массового мероприятия, определить эффективность использования разработанного методического материала.

Основные методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, статистика.

Исследование проведено во время подготовки и реализации инклюзивного проекта «Ограниченность не для детей».

Участники: студенты Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Разработан методический материал для проведения физкультурно-массового мероприятий и распространен по муниципальным образований Архангельской области.

После реализации проекта увеличилось количество детей с положительными эмоциями.

Ключевые слова: инклюзия, физкультурно-спортивные мероприятия, совместная деятельность, студенты, водная среда.

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF AN INCLUSIVE PROJECT “LIMITATION IS NOT FOR CHILDREN”

**Rumiantceva A.M. Rumiantceva O.A.
Northern (Arctic) Federal University named after
M.V. Lomonosov**

Abstract. The purpose of the study is to study the effectiveness of an inclusive approach in the organization of the project “Limitation is not for children”.

Research objectives: to study and identify the features of adaptation of children with disabilities to physical culture and mass activities, to develop methodological material for conducting physical culture and mass events, to determine the effectiveness of the developed methodological material.

Main research methods: analysis of literary sources, testing, pedagogical observation, statistics.

The study was conducted during the preparation and implementation of the inclusive project “Limitation is not for children”.

Participants: students of the Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, children with disabilities.

Methodological material has been developed for conducting a physical culture and mass event and distributed to municipalities of the Arkhangelsk region.

After the implementation of the project, the number of children with positive emotions increased.

Keywords: inclusion, physical activities and sports, joint activities, students, aquatic environment.

В XXI веке все чаще стало использоваться слово инклюзия, однако не многие люди понимают значение этого слова. Если выразаться простыми словами, то инклюзия обозначает включение кого-либо или чего-либо в общественный процесс. В большинстве случаев данный термин употребляют, когда говорят о включении в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ): имеющих особенности развития, инвалидность или ментальные отличия. Инклюзивность предполагает социальный подход к инвалидности, с помощью такого метода человека с особенностями не воспринимают как «проблему», а считают, что общество несовершенно, и оно создает барьеры для человека с ограниченными возможностями. Для устранения этих препятствий предпринимается ряд действий: улучшают городскую среду, чтобы было удобнее передвигаться на инвалидной коляске или создаются классы в школах, в которых совместно учатся обычные дети и дети

с особенностями и т.д. Все это делается для того, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствовали себя лишними, ненужными, ограниченными в чем-то, умели социализироваться, а также чтобы научить простых людей относиться к людям с особенностями спокойно и толерантно.

В последнее время особое внимание стало уделяться развитию адаптивной физической культуре. В связи с этим стало больше проводиться физкультурно-спортивных мероприятий, развиваются различные направления адаптивного спорта, появляются центры или спортивно-адаптивные школы, что позволяет улучшать двигательные возможности людей с ОВЗ. На сегодняшний день в нашем регионе существует не очень много инклюзивных проектов в сфере физической культуры и спорта.

Цель работы состоит в том, чтобы изучить эффективность инклюзивного подхода в организации проекта «Ограниченность не для детей».

Для этого были поставлены следующие задачи: изучить и выявить особенности адаптации детей с ОВЗ к физкультурно-массовой деятельности, разработать методический материал для проведения физкультурно-массового мероприятия, определить эффективность использования разработанного методического материала.

Основные методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, статистика.

Организация и участники исследования. Исследование проведено во время подготовки и реализации инклюзивного проекта «Ограниченность не для детей».

Главными организаторами выступали студенты Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова. В исследовании принимали участие в качестве испытуемых 60 детей с различными нарушениями:

- нарушение зрения;
- нарушение слуха;
- нарушение интеллекта;
- поражение опорно-двигательного аппарата.

Испытуемые обучаются в общеобразовательных учреждениях г. Архангельска, г. Северодвинска, г. Новодвинска.

Организаторами мероприятия были изучены особенности проведения физкультурно-массового мероприятия у детей с различными заболеваниями. Определены и изучены основные характеристики, особенности и этапы организации физкультурно-массовых и зрелищных мероприятий.

На начальном и заключительном этапе исследования был определен эмоциональный фон детей с ОВЗ, который определяли по тесту О. А. Ореховой «Цветовая диагностика эмоций ребенка».

Подготовлен и разработан иллюстрированный методический материал для родителей, организаторов физкультурно-массовых мероприятий по проведению инклюзивных проектов с учетом различных нозологических групп. Разработанный методический материал был применен при проведении инклюзивного проекта «Ограниченность не для детей».

С 2015 года в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М. В. Ломоносова на базе высшей школы педагогики, психологии и физической культуры реализуется социальный проект «Ограниченность не для детей» в рамках инклюзивного образования. Целью проекта является привлечение к систематическим занятиям по физической культуре и спорту детей с ограничениями в состоянии здоровья. Данный проект реализуется в виде различных подвижных игр и заданий в воде. Особое отличие его от других проектов заключается в том, что он является инклюзивным, в нем принимать участие здоровые дети и дети с различными заболеваниями и с различной плавательной подготовленностью. В мероприятии принимали участие испытуемые, которые даже не умели плавать, но все мероприятие они находились в воде и выполняли задание наравне со всеми.

Основная направленность проекта:

- социализация детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры в общество;
- укрепление состояния здоровья занимающихся средствами гидрореабилитации и игровыми методами занятий;
- развитие системы волонтерства в адаптивном спорте Архангельской области.

В данной статье мы представляем основные положения по организации инклюзивного проекта.

Для достижения наилучших результатов следует разделить организацию мероприятия на несколько этапов. На подготовительном этапе проведения мероприятия студенты самостоятельно определяют тему и постановку целей в соответствии с уточнением аудитории, которая будет присутствовать на нем. Группа студентов-активистов составляет план работы, определяет ход и содержание мероприятия на основе анализа и подбора литературы. В зависимости от количества детей, которые будут присутствовать на мероприятии, и их заболеваний разрабатывается сценарий, определяются методы и приемы проведения праздника.

Стоит отметить, что данное мероприятие проводят студенты различных направлений, которые обучаются по направлениям в сфере физической культуры и спорта. Предварительно будущие бакалавры в сфере педагогического образования, физической культуры, адаптивной физической культуры посещают семинары и изучают материалы по теме: «Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми с ОВЗ».

Студенты самостоятельно подготавливают и распределяют задания в различном формате в зависимости от нозологических групп участников. Обратите внимание, что игры и задания должны подбираться с учетом возможностей каждого ребенка, и в центре внимания должны быть положительные эмоции, полученные ребятами от игры или состязания. Также они разрабатывают способы, как понятно и доступно донести до ребенка правила эстафеты. Например:

- для детей с расстройством аутистического спектра создаются картинки и видеоролики с заданиями, которые они заранее просматривают и изучают дома вместе с родителями;
- для слабовидящих детей студенты подготавливают объяснения с четкими рекомендациями и показом в воде;
- для слабослышащих специально подбирается студент с сильным голосом и четкой дикцией, а также с хорошей жестикуляцией.

В конце мероприятия награждаются все участники праздника, вследствие чего студенты самостоятельно ищут спонсоров для приобретения подарков и призов. Спонсорам предлагается реклама их предприятий в социальной сети «ВКонтакте», в группе «СПОРТ-ФАК», которая имеет большой охват пользователей.

На подготовительном этапе проходит проверка и подготовка оборудования и музыкального сопровождения. Обязательно проходит генеральная репетиция в бассейне, где происходит корректировка сценария в зависимости от найденных ошибок и продолжительности эстафет.

Более того, студенты готовят приглашения для зрителей и гостей мероприятия, а далее рассылают их, также они подготавливают посты и постеры с объявлением о дате, месте и времени проведения мероприятия.

На основном этапе в соответствии с заданными функциональными обязанностями студенты проводят мероприятие. Они разделены на несколько групп:

- группа, которая встречает участников в холле здания(за каждой командой закреплено 2 участника: юноша и девушка), сопровождает их до раздевалки, душевых и выводит в бассейн;

- группа, которая отвечает за музыкальное сопровождение во время всего мероприятия;

- группа, которая находится все время в воде, следит за безопасностью детей в воде, также они помогают в объяснении практических заданий;

- группа, закрепленная за каждой дорожкой, находится на бортике бассейна и объясняет, как выполнять то или иное задание, в соответствии с заболеваниями детей;

- ведущие и их помощники.

Бассейн САФУ длиной 25 метров, с углублением до 7 метров. Во время мероприятия дети находятся на безопасной части бассейна (неглубокой стороне), что позволяет им выполнять различные упражнения самостоятельно и без страха. Помимо игр и заданий детям в игровой форме объясняется правила безопасного поведения на воде.

Заключение. Изучены и выявлены особенности адаптации детей с ОВЗ к физкультурно-массовой деятельности, разработан методический материал для проведения физкультурно-массового мероприятий и распространен по муниципальным образованиям Архангельской области.

После реализации проекта был проведен повторно тест О. А. Ореховой, который показал, что увеличилось количество детей с положительными эмоциями и нормальным психоэмоциональным состоянием.

Таким образом, инклюзивный проект «Ограниченность не для детей» дает возможность детям с ОВЗ участвовать в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, повысить уровень физической подготовленности, улучшить состояния здоровья посредством реабилитации и просто весело провести время.

Студенты получают огромный бесценный опыт, ведь они учатся, как правильно взаимодействовать с детьми с особенностями, а в дальнейшем, проводя все больше таких мероприятий, совершенствуются в данной сфере.

Список литературы:

1. Румянцева О.А., Сунгурова А.В. Особенности методики обучения плаванию детей с ОВЗ. Симбирский научный вестник. 2016. № 4 (26), С. 151-153.

2. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Погребной А.И., Ушакова М.В., Румянцева О.А. В сборнике: Образование и молодежная политика в современной России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2022, С. 540-542.

3. Каркавцева И.А., Белецкая Е.В., Румянцева О.А., Каркавцев С.В. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития. Материалы Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор О.Г. Киевская. 2020, С. 61-65.

List of literature:

1. Rumyantseva O.A., Sungurova A.V. Features of the methodology of teaching swimming to children with disabilities. Simbirsk Scientific Bulletin. 2016. No. 4 (26), pp. 151-153.

2. Mosunov D.F., Kleshnev I.V., Pogrebnoy A.I., Ushakova M.V., Rumyantseva O.A. In the collection: Education and Youth policy in modern Russia. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference. 2022, pp. 540-542.

3. Karkavtseva I.A., Beletskaya E.V., Rumyantseva O.A., Kartavtsev S.V. In the collection: Physical culture, sport and health care: search, innovation and development prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Responsible editor O.G. Kievskaya. 2020, pp. 61-65.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Замараева М.П., Фролович В.В., Ипатова А.В.
Северный (Арктический) федеральный университет имени
М.В. Ломоносова, г. Архангельск**

Аннотация: в научной статье рассмотрены вопросы, связанные с организацией обучения плаванию, описана методика обучения плаванию для людей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими заболевание «Слабоумие». Рассмотрены понятия: слабоумие и легкая степень умственной отсталости.

Ключевые слова: заболевание, плавание, обучение, слабоумие, легкая степень умственной отсталости.

LEARNING TO SWIMMING CHILDREN WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALYCH

**Zamaraeva M.P., Frolovich V.V., Ipatova A.V.
Northern (Arctic) federal University named after
M.V. Lomonosov, Arkhangelsk**

Abstract: this article presents a method of teaching swimming to persons with cerebral palsy, which has the following features: training is carried out on a small part, using manual support, breathing training is carried out in detail, alternating stages of mastering movements and coordinating them into a single motor act were used. Adaptive physical culture allows to meet the needs of children with cerebral palsy in motor activity, optimize the psychophysical state and provide sensory, mental and motor capacity, which is necessary for normal life and study.

The participant of the experiment learned to move in the water in different directions at different speeds, mastered the elements of swimming movements «legs crawl on the chest» and «legs crawl on the back». There was a rhythm and consistency of movements. The child learned to hold his breath. The child's motor capabilities expanded

Keywords: illness, swimming, training, cerebral palsy.

К детям с умственной отсталостью относятся дети со стойким, необратимым нарушением преимущественно познавательной сферы, возникающим вследствие органического поражения коры головного мозга, имеющего диффузный (разлитой) характер. Интеллектуальный дефект является основным признаком, объединяющим детей в эту группу. У всех них нарушено развитие познавательных процессов, в особенности сложных – мышления (обобщение, абстрагирование, анализ, синтез), памяти, воображения. При умственной отсталости страдают также эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом [3].

В настоящее время в соответствии с Международной классификацией болезней 10-го пересмотра (МКБ – 10) выделены четыре степени умственной отсталости: легкая (F70), умеренная (F71); тяжелая (F72); глубокая (F73). Возможность обучаться совместно с другими сверстниками в ряде случаев имеются у детей с легкой умственной отсталостью [1].

Легкая степень умственной отсталости у детей встречается значительно чаще, чем другие степени. Нарушения познавательной деятельности становятся очевидными чаще всего с началом организованного обучения (в детском саду или школе). Дети невнимательны, плохо запоминают названия цветов, форм, стихи, правила; имеют низкий уровень речевого развития, не проявляют интереса к игровой и учебной деятельности, проявляют дезадаптивное поведение. В дошкольных специальных образовательных организациях им оказывается коррекционная помощь, для них также возможно посещение обычного детского сада с организацией психолого-педагогического сопровождения. Школьники с легкой умственной отсталостью получают образование в специальных (коррекционных) школах, в специальных классах при обычных школах по доступным для них учебным программам. В последнее время родители стали определять своих детей в массовые школы по месту жительства, хотя такая практика не оправдана, дети не получают необходимых знаний и умений, соответствующих их возможностям. После ряда лет безуспешного обучения, все-таки переходят в специальные школы (классы), не владея навыками счета, чтения, письма. Не готовые к учебному труду, зачастую имея нарушения поведения. Для них бывает сложно вновь адап-

тироваться в новом учебном коллективе, привыкнуть к регулярным учебным занятиям, требующим определенного напряжения сил, произвольной регуляции психических процессов. И все же доступность содержания, наличие коррекционных курсов, использование специальных методов и приемов, профессионально-трудовое обучение, отношение к учебному труду, поведение школьников, способствуют их социальной адаптации и овладению профессией. Став взрослыми, эти люди дееспособны, то есть общество признает их способными отвечать за свои поступки перед законом [3].

Умственно отсталые дети уже в раннем возрасте отстают от нормально развивающихся сверстников в развитии, которое характеризуется низким темпом и качественными особенностями.

Умственно отсталые дети в большинстве своем поступают в школу, не владея навыками самообслуживания, что существенно затрудняет их социальную адаптацию. К началу обучения у многих нарушена осанка, отсутствует пластичность движений, недостаточно развиты двигательные качества: сила, быстрота и выносливость (Мозговой В.М., 2010). У таких детей снижена работоспособность, повышена истощаемость [3].

Важным условием успешной учебной деятельности является развитие внимания. У умственно отсталых школьников оно имеет ряд особенностей, трудность привлечения, невозможность длительной активной концентрации, неустойчивость, быстрая и легкая отвлекаемость, рассеянность, ограниченный объем. Преимущественно отмечается непроизвольное внимание, произвольное формируется со значительными затруднениями. Умственно отсталому ребенку потребуется больше времени, чтобы узнать и назвать предмет, рассмотреть картину, иллюстрацию. При общении с ребенком важно учитывать снижение скорости слухового восприятия: обращенная к ребенку речь должна быть неторопливой, следует выдерживать паузы после заданного вопроса, так как ребенку требуется время, чтобы осмыслить сказанное и дать ответ. Необходимо учитывать ограниченный объем восприятия, что затрудняет овладение пройденного материала [3].

Нарушение ориентировки в пространстве затрудняет овладение такими учебными предметами, как математика, география, история.

Для детей с умственной отсталостью характерны: замедленный темп усвоения знаний, непрочность их сохранения и неточность их воспроизведения [3].

На всех годах школьного обучения у умственно отсталых детей наблюдаются более или менее выраженные отклонения в речевом развитии [3].

Значительное качественное своеобразие развития познавательной сферы и личности школьников с умственной отсталостью затрудняет, а зачастую делает невозможным их обучение в условиях полной инклюзии. Известен опыт дозированной инклюзии таких детей, когда ребенок обучается совместно с нормально развивающимися сверстниками музыке, рисованию, физкультуре, ручному труду. А уроки русского языка, математики для него проводятся отдельно специальным педагогом (олигофренопедагогом) [3].

Наиболее целесообразно обучение ученика с умственной отсталостью в условиях специального класса, в котором он будет осваивать учебный материал по адаптированной образовательной программе совместно с такими же учениками, а на переменах и во вторую половину дня у него будет возможность общения с нормально развивающимися школьниками [3].

Одним из основных направлений реабилитационного процесса, достижения максимально возможного эффекта средовой, психологической и социальной адаптации является создание оптимальных условий для проживания инвалидов, а также для посещения и пользования спортивными залами, плавательными бассейнами, стадионами и другими спортивными сооружениями [4].

Любям, имеющим умственную отсталость, занятия физическими нагрузками приносят огромное удовольствие и очень сильный эмоциональный заряд бодрости. Первые официальные занятия показали, что физические возможности лиц с нарушением интеллекта безграничны. Это позволяет сделать вывод, что спорт стимулирует развитие личных качеств, которые приводят к освоению высоких спортивных результатов людьми с умственной отсталостью [7].

Чтобы ребенок с легкой степенью умственной отсталости смог быстрее адаптироваться к обществу и учебе в целом, ему необходимо заниматься адаптивной физической культурой и спортом. Наи-

более доступный вид, который практически не имеет противопоказаний — плавание.

Плавание является эффективным средством физического развития и закаливания. Во время плавания активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме того, плавание способствует расслаблению мышц. Подбор упражнений по плаванию в бассейне должен быть индивидуальным. Подготовительные упражнения проводятся в начале занятия (подготовительная часть) на суше и воде. Плавание способствует укреплению мышц. Движения в воде замедленны, что дает ребенку запас времени для расчета действий. Способность к сохранению равновесия в воде менее важна, поэтому он может заниматься на равных со сверстниками, что способствует повышению его самооценки. Тренер должен находиться в воде вместе с ребенком, что требует не только повышенного внимания со стороны тренера, но и разработки соответствующих поддержек и страховки, обеспечивающих безопасность организации и проведения занятий. Учитывая тяжелое физическое состояние ребенка, тренеру необходимо обеспечить организацию прохождения им всех служб плавательного бассейна: раздевалка, туалет, душ, спуск в воду, выход из воды [6].

На занятиях по плаванию вырабатываются волевые и психологические качества, выносливость, прикладные навыки [2].

Цель работы: проанализировать особенности обучения плаванию ребенка-инвалида.

Задачи:

- Обучить участника исследования управлять своим телом и передвигаться в воде;
- Освоить навыки плавания кроль на груди и кроль на спине;
- Согласовать работу ног при плавании кролем на груди и выдох в воду.

Материал и методы: работа проводилась на базе плавательного бассейна САФУ имени М.В. Ломоносова в 2021 — 2022 годах. Использовался индивидуальный подход к обучению, игровой метод, метод показа, метод разучивания по частям.

Под наблюдением в рамках эксперимента находился один человек в возрасте 10 лет. Основной диагноз испытуемого: слабоумие

легкой степени. Критерии включения в исследование: возраст, наличие заболевания, информированное согласие родителей на участие ребенка в исследовании. Занятия плаванием проводились один раз в неделю - 45 минут. Участник исследования занимался плаванием в течении 5 месяцев (с октября 2021 года по февраль 2022 года).

Начальный этап обучения плаванию ребенка с заболеванием «Слабоумие легкой степени» проходил на мелкой части бассейна. Для обеспечения безопасности и коррекции положения тела обучающегося использовалась страховка инструктора, который постоянно, на протяжении всех занятий, находился рядом, показывал все упражнения в воде. На начальном этапе все упражнения проводились в игровой форме, чтобы ребенок был увлечен действием и в то же время мог выполнять простые задания. Часто первое занятие вызывает волнение и, как следствие, появляется скованность движений, ребенок начинает искать опору, хвататься за инструктора или бортик бассейна. На данном этапе все упражнения выполнялись в медленном темпе, в небольшой дозировке. В процессе занятий применялись игры в воде с перемещением предметов:

«Гараж». На бортике расположены доски для плавания разных размеров и цветов. Из пункта А в пункт Б необходимо переместить данные материалы. Инструктор вместе с ребенком перемещается шагами в воде, поддерживая его за руки и поясницу. Обучающийся выбирает предмет и переносит его из «гаража» (место на бортике на мелкой части бассейна) на «автостоянку» (место у лестницы – спуск в воду). Преодолеваемое расстояние в игре на первых занятиях короткое, но постепенно увеличивается. Положительный эффект игры: обучающийся начинает вслух проговаривать новые слова, отличает цвета, одновременно двигается и удерживает положение тела в равновесии [5].

«Магазин». В игре используются мячи разных размеров и цветов. Ассоциации цвета мяча и размера позволяет выбрать название фруктов или овощей. Зеленый большой мяч ассоциируется с арбузом, оранжевый большой мяч - с дыней, малый красный – с яблоком или томатом. В игре два участника, тренер предлагает выбрать в магазине товар, ребенок выбирает понравившийся ему мяч, проговаривает его название и берет в руки и переносит его в обозначен-

ное место. Тренер постоянно страхует ребенка. Положительный эффект игры: во время игры у ребенка развивается координация движений, улучшается речь и проходит чувство страха, потому что он увлечен данным действием [5].

«Автобус». На виртуальной остановке около бортика на мелкой части бассейна обучающийся выбирает автобус, на котором будет перемещаться на другую остановку, где можно поиграть в новую игру. С помощью плотной большой плавательной доски, за которую он держится, происходит перемещение «на автобусе» в новое место. Перемещаться в воде можно и с помощью другого удобного приспособления - нудлс – инвентарь в виде палки, предназначенный для занятий аквааэробикой, гидротерапией и для выполнения упражнений на воде и на суше. Он используется начинающими и профессиональными спортсменами, детьми и для реабилитации после полученных травм. Положительный эффект игры: ребенок начинает сам осознанно выбирать «Автобус», на котором он будет перемещаться на новую остановку. Улучшается звукопроизношение, отмечается правильный выбор цвета и название транспорта, увеличивается словарный запас. Во время игры инструктор может произносить стихотворение, таким образом, при неоднократном повторе его, ребенок заучивает фразы, далее воспроизводит стих [5].

На первом этапе и первых занятиях ребенок учится перемещаться в воде вертикально, удерживая свое равновесие. Затем упражнения усложняются и задания выполняются в горизонтальном положении – лежа на воде. Во время начального обучения плаванию отрабатываются подготовительные упражнения для освоения с водой, которые выполняются на малой глубине бассейна. Они способствуют устранению боязни и неуверенности при выполнении движений в воде, развивают навык правильного дыхания, задержки дыхания на вдохе и выдохе: упражнение «Выдох в воду», «Открывание глаз в воде и задержка дыхания на вдохе», упражнение «Поплавок», упражнение «Скольжение» [2].

После первого этапа – знакомства с водной средой, постепенно ребенок учится ложиться на воду. Инструктор использует нудлс для правильного положения тела обучаемого в воде. Исходное положение (И.П.): нудлс под грудью, изучается работа ног в кроле на груди

(попеременное опускание и поднимание ног, ноги вытянуты и носки натянуты). Задание выполняется с поддержкой тренера, который преодолевает расстояние вместе с ребенком. И.П.: нудлс под головой, лежа на спине. Изучается работа ног в кроле на спине. Каждое упражнение выполняется по 2-4 раза, а после ребенок выбирает игру и выполняет задания тренера в игре. Затем снова обучение работе ног.

Обучение дыханию (выдох в воду). Чтобы научить ребенка с диагнозом «Слабоумие легкой степени» выдыхать в воду, сначала учили его на суше дышать через нос с закрытым ртом и задерживать дыхание на вдохе. При погружении в воду напоминали, что вдох выполняется над водой, в воде можно делать только выдох. Такие напоминания были нужны до тех пор, пока обучающийся не выработает стойкую привычку следить за дыханием самостоятельно. Каждое задание проговаривалось медленно и повторялось несколько раз в силу осложнений ребенка по интеллектуальным способностям. Научить ребенка со слабоумием делать выдох в воду очень сложно. У данной категории детей очень много страхов, которые они преодолевают на занятии вместе с инструктором по плаванию (страх лестниц, страх спуска в воду). Погрузив тело испытуемого в воду до плеч, инструктор показывал, как выдыхать в воду. Использовали следующие упражнения: Исходное положение (ИП) на груди, поддержка под грудь и поясницу. 1. Подбородок опускается до уровня воды. Испытуемый дует на воду или на игрушку. 2. Лицо опускается в воду. Испытуемый выдыхает в воду воздух из рта до появления пузырей, можно открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри. Можно пускать пузыри, громко произнося любые звуки (энергичное «го», чуть затянутое «фу...у»). 3. После глубокого вдоха задержать дыхание, вытянуть руки вперед, опустить лицо в воду, сделать выдох в воду. 4. Вдох над водой, опустить лицо в воду, выдох в воду. Исходное положение на груди, нудлс под грудью, инструктор помогает сохранить горизонтальное положение. 5. На счет раз, два, три, спрятались, опустить голову в воду и задержать дыхание. После освоения выдоха в воду и владения телом в водной среде, упражнения усложняют, происходит обучению согласованию работы ног и выдоху в воду.

Особенность методики состояла в чередовании этапов освоения элементов плавания вместе с разучиванием слов, стихов, игр. Именно такая методика подходит детям с различными заболеваниями. Сначала обучали удерживать горизонтальное положение, затем разучивали движения ног «кроль», далее - согласование движений ног и дыхания. Методика обучению плаванию способствует расслаблению мышц обучающегося и напротив укреплению всего мышечного корсета.

Таким образом, методика обучения плаванию лиц с заболеваниями «Слабоумие легкой степени» имела следующие особенности: обучение начинали на малой глубине бассейна, использовали ручные поддержки, использовали различный спортивный инвентарь, детально проводили обучение дыханию (вдох, выдох в воду), использовали чередование этапов освоения движений и согласования их в единый двигательный акт.

Выводы:

Перед началом обучения плаванию испытуемый с диагнозом «слабоумие легкой степени» не умел плавать, держаться на воде. Во время эксперимента обучаемый научился более уверенно передвигаться по дну бассейна, ребенок стал более координирован в движениях и стал осознанно выполнять упражнения и задания по обучению плаванию. Улучшилась мелкая и крупная моторика верхних конечностей. Заметно улучшилась память. Простудными заболеваниями ребенок стал болеть реже. По мере освоения движений в воде у исследуемого сформировались новые двигательные координации: работа ногами одновременно и поочередно, согласование движения ног и дыхания.

Участник эксперимента научился передвигаться в воде в разных направлениях с различной скоростью, овладел элементами движений плавания «ноги кроль на груди» и «ноги кроль на спине». Появилась ритмичность и согласованность движений. Ребенок научился задерживать дыхание. Расширились двигательные возможности ребенка. У испытуемого усовершенствовались характеристики движений за счет многократного повторения упражнений.

По нашему мнению, физические упражнения в воде оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно, если растущий организм имеет

нарушения в развитии. Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, повышается сила, тонус и эластичность мышц, улучшается обмен веществ и функции сенсорных систем. Плавание благоприятно влияет на центральную нервную систему, повышая работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям. Данный вид спорта является необходимым средством для лечения и реабилитации детей с заболеванием «Слабоумие легкой степени».

Список литературы:

1. Инструкция по использованию Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (для пользующегося МКБ-10) [Электронный ресурс] : утверждено Первым заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации А. М. Москвичев, 25 мая 1998 г., № 2000/52-98. // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации / АО «Кодекс». – URL : <http://docs.cntd.ru/document/1200114623> (дата обращения: 27.10.2022)

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

3. Богданова, Т. Г. Педагогика инклюзивного образования [Текст] / Т. Г. Богданова, А. А. Гусейнова, Н. М. Назарова ; под ред. Н. М. Назаровой. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 335 с.

4. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007. – 308 с.

5. Замараева М. П., Сунгурова А. В., Фролович В. В., Варенцова И. А. Обучение плаванию детей с детским церебральным параличом [Текст] : в сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 153-161. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49091253> (дата обращения 17.11.2022 19:47)

6. Мукина, Е. Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича [Текст] / Е. Ю. Му-

кина, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2013. – № 9. – С. 178-182.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

List of literature:

1. Instructions for the use of the International Statistical Classification of Diseases and Health-related Problems, tenth revision (for the user of ICD-10) [Electronic resource] : approved by the First Deputy Minister of Health of the Russian Federation A.M. Moskvichev, May 25, 1998, No. 2000/52-98. // Electronic Fund of Legal and Regulatory-technical documentation / JSC “Codex”. – URL : <http://docs.cntd.ru/document/1200114623> (accessed: 10/27/2022)

2. Barchukov, I. S. Physical culture and sport: methodology, theory, practice [Text] : textbook. manual for students. higher. studies. institutions / I. S. Barchukov, A. A. Nesterov ; under the general editorship of N. N. Malikov. – М. : Publishing Center “Academy”, 2006. – 528 p.

3. Bogdanova, T. G. Pedagogy of inclusive education [Text] / T. G. Bogdanova, A. A. Huseynova, N. M. Nazarova ; edited by N. M. Nazarova. – М.: INFRA-M, 2017. – 335 p.

4. Evseev, S. P. Material and technical support of adaptive physical culture [Text] / S. P. Evseev, S. F. Kurdybailo, V. G. Suslyayev ; edited by S. P. Evseev. – М. : Soviet Sport, 2007. – 308 p.

5. Zamaraeva M. P., Sungurova A.V., Frolovich V. V., Varentsova I. A. Swimming training for children with cerebral palsy [Text] : in the collection: Physical culture and sport in the education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg, 2022. pp. 153-161. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49091253> (accessed 17.11.2022 19:47)

6. Mukina, E. Yu. Swimming classes of correctional and health-improving orientation in adaptive physical recreation of children with the consequences of cerebral palsy [Text] / E. Yu. Mukina, G. I. Deryabina, V. L. Lerner // Bulletin of the Tambov University. Series : Humanities. - 2013. – No. 9. – pp. 178-182.

7. Theory and organization of adaptive physical culture [Text] : textbook / edited by S. P. Evseev. – М.: Soviet Sport, 2002. – 448 p.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Локтионова М.А., Сидоренко А.С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: 23 августа 2022 года ТАСС опубликовал данные опроса среди одной тысячи респондентов в возрасте 18-65 лет, жителей городов всех регионов России. Судя по результатам, лишь 8% россиян считают, что спорт не важен для поддержания здоровья, ни в одном из регионов этот показатель не превышает 10%. По мнению 44%, занятия спортом важны для здоровья, еще 48% считают, что очень важны. Более 1 миллиарда людей в мире, то есть около 15% населения планеты, имеют ту или иную форму инвалидности. Об этом сообщает Всемирная организация здравоохранения. Целью этого исследования является разобраться в истории возникновения адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, история возникновения

THE HISTORY OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Loktionova M.A., Sidorenko A.S.
Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

Abstract: On August 23, 2022, TASS published survey data among 1,000 respondents aged 18-65, residents of cities in all regions of Russia. Judging by the results, only 8% of Russians believe that sport is not important for maintaining health, in no region this figure exceeds 10%. According to 44%, sports are important for health, another 48% believe that they are very important. More than 1 billion people in the world, or about 15 percent of the world's population, have some form of disability. This is reported by the World Health Organization. The purpose of this study is to understand the history of the development of adaptive physical culture.

Keywords: adaptive physical education, the history of adaptive physical education

Роль и значение движений, физических упражнений как лечебного и гигиенического средства высоко ценились еще нашими далекими предками.

«Целительная часть медицины» – так называл движение древнегреческий философ Плато (около 428—347 гг. до н. э.), писатель и историк Плутарх (127 г) называл это же явление — «кладовой жизни».

В 5 веке до нашей эры в Древней Греции возникают первые сведения о медицинской гимнастике, их связывают с врачом по имени Геродик. Об этом враче мы можем узнать из историко-философских трактатов Платона. Он пишет «Геродик был учителем гимнастики: когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы; в начале он терзал этим главным образом самого себя, а затем впоследствии остальную часть человечества». Геродика считают основателем лечебной гимнастики. Больные тогда обращались за помощью не в храмы, а в гимназии — учреждения, в которых преподавали гимнастику. Сам Геродик по свидетельству Платона страдал каким-то неизлечимым недугом (вероятно, туберкулезом), однако, благодаря гимнастике он прожил чуть ли не до ста лет, также обучая ей и своих пациентов.

Китайские же медики применяли при большинстве заболеваний растирания и вытягивание суставов. В книге «Song-fou» (3000 лет до н.э.) подробно излагаются активные, пассивные и комбинированные упражнения в сочетании с массажем (растиранием). Считают, что профилактическая (превентивная) медицина зародилась в Древнем Китае. Китайцы уделяли внимание именно профилактике болезней. Афоризм «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» принадлежит китайцам.

У йогов в Древней Индии насчитывалось более 800 различных дыхательных упражнений. В основном они были на задержку дыхания и применялись с профилактической целью и для лечения многих заболеваний.

В средние века физические упражнения, баня, массаж и гигиенический уход за телом практически были преданы забвению.

В эту мрачную для науки эпоху один из гениальных сынов нашей родины великий врач и ученый Абу-Али Ибн-Сина (около 980—1037 гг.), по национальности таджик, ставший широко известным в средневековой Европе под именем Авиценны, создал свой бессмертный труд «Канон медицинских наук». Этот огромный труд сконцентрировал в себе достижения иранской, арабской и классической медицины и систематизировал знания в этой области своего времени, основанные на опыте и врачебной практике. Переведенный на латинский язык уже в XII в. «Канон» печатался более 30 раз и был основой преподавания медицинских наук почти во всех западных университетах вплоть до XVIII в.

В России наука о лечебном применении физических упражнений стала развиваться со второй половины XVIII века после создания в 1755 году Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет. Теперь это Московская медицинская академия.

Практический выход всем имеющимся наработкам был найден тогда, когда в Санкт-Петербурге было создано первое Врачебно-гимнастическое общество и первой в Европе (1877—1878) поликлиники для восстановления солдат, раненных в русско-турецкую войну, лечебной гимнастикой и спортивными упражнениями.

Особенно велика заслуга в развитии ЛФК П.Ф. Лесгафта (1837—1909), который стал основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем курсов, а затем и института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию.

До революции 1917 года медицина России была недостаточно эффективной, поэтому о массовом применении лечебной гимнастики не могло быть и речи. Развитие системы здравоохранения, доступной медицины, так же, как и массового физического воспитания населения России, происходило в первые годы революции.

Строительство советского здравоохранения осуществлялось под руководством Николая Александровича Семашко, наркома здравоохранения РСФСР. Уже в 1923-1924 гг. были видны успехи этой реформы, целью которой декларировалось оздоровление нации и массовая физкультура.

Быстро развивается курортное дело и физическая культура как важная составная часть санаторно-курортного лечения.

В 1925 году была создана комиссия по проведению физической культуры на курортах, которую возглавил профессор В.В. Гориневская. Комиссией было разработано положение, в котором впервые были указаны показания и противопоказания к применению физических упражнений у больных; средства, необходимые для использования в курортно-санаторной обстановке и в лечебных учреждениях. В 1928 году был принят термин «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

В годы Великой Отечественной войны лечебная физкультура и ЛФК приобрела особое значение как один из мощных факторов восстановления труда и боеспособности раненых и больных. Знания и практический опыт, приобретённый в те годы, не потеряли своего значения до настоящего времени. Особенно широко лечебная физическая культура применялась при ранениях опорно-двигательного аппарата, грудной клетки, черепа, брюшной полости. Перед лечебной физической культурой ставилась задача не только восстановления нарушенных функций органов и систем, но и приобретения ими общей тренированности и выносливости.

В 60-е годы, отечественные специалисты стали пропагандировать и внедрять элементы спорта при восстановлении инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата.

В России первым институтом, ориентирующимся на это направление, стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования, где по инициативе профессора В.И. Филатова, директора института, а также под руководством профессора В.К. Добровольского на отделении ЛФК наравне с применением традиционных методов лечебной физкультуры, были внедрены обязательные занятия со спортивной направленностью. Практика показала, что с применением в занятиях элементов различных видов спорта (легкой атлетики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, плавания и других) двигательные возможности инвалидов с ПОДА восстанавливаются значительно быстрее.

Если сначала эта идея казалась маловероятно обширно реализуемой, теперь получила большой отклик и практическое развитие во всем мире.

Ссылаясь на официальную статистику Всемирной организации здравоохранения, мы знаем, что около 15% населения земли – это люди с ограниченными возможностями здоровья, что эквивалентно более 1 миллиарду людей в мире. В России официальные статистические данные показывают нам цифру в 14,5 млн. человек. Система здравоохранения набирает темп роста в системе медицинского обеспечения, однако вместе с тем растет и количество людей с ограниченными возможностями здоровья, которое к тому же имеет постоянную тенденцию к увеличению.

В России на федеральном уровне был сделан большой шаг вперед по внедрению адаптивной физкультуры в жизнь инвалидов и людей с ограниченными возможностями. В 2007 году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который четко указывал на создание в России адаптивных учреждений (как взрослых, так и детских). На следующий год появляется модельный закон «О паралимпийском спорте», который в свою очередь конкретизировал статус спортсменов-паралимпийцев, описал правовое поле и род деятельности учреждений. На основании данных законов уже на региональном уровне были разработаны местные постановления и распоряжения, приняты программы для адаптации инвалидов, популяризации адаптивного спорта и его продвижения в ряды людей с ограниченными возможностями. Благодаря тому, что государственная власть обратила внимание на проблему адаптивного спорта количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, значительно увеличилось. Начало решения задачи по коррекции и оздоровлению населения с ограниченными возможностями было положено.

На сегодняшний день в России 688 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в общей сложности - более 95,8 тысяч человек, созданы 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ инвалидов (ДЮСОШИ).

Наиболее активно адаптивная физкультура и спорт развиваются в республиках Башкирия, Татария, Коми; Красноярском крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ро-

стовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской областях; городах Москве и Санкт-Петербурге.

В заключении сделаем вывод, что спортом должны заниматься как совершенно здоровые, так и люди с ограниченными возможностями. Для этого важно желание и стремление самого человека, и, что более важно, - помощь и поддержка государства, специалистов и тренеров.

Список литературы:

1. ТАСС [Электронный ресурс]. – URL: <https://tass.ru/ekonomika/15536107> (дата обращения: 18.11.2022)
2. «Лечебная гимнастика в средние века и эпоху возрождения» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/> (дата обращения: 18.11.2022)
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. Учеб. заведений, 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
4. «ЛФК в России» [Электронный ресурс]. – URL: <https://studwood.net/2525933/meditsina/rossii> (дата обращения: 18.11.2022)
5. «Фактологический бюллетень по вопросам инвалидов» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.un.org/ru/rights/disabilities/background_7.shtml (дата обращения: 18.11.2022)
6. Евразийский научный журнал Автор(ы): Ечина Татьяна Олеговна; Рубрика: Педагогические науки; Журнал: «Евразийский Научный Журнал №7 2018» (июль, 2018) «Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в регионах России»

List of references:

1. TASS [Electronic resource]. – URL: <https://tass.ru/ekonomika/15536107> (date of access: 11/18/2022)
2. “Therapeutic gymnastics in the Middle Ages and the Renaissance” [Electronic resource]. – URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/> (date of access: 11/18/2022)
3. Dubrovsky V.I. Therapeutic physical culture (kinesitherapy): Proc. for stud. higher Proc. institutions, 2nd ed., ster. - M.: Humanit. ed. Center VLADOS, 2001. - 608 p.

4. “LFK in Russia” [Electronic resource]. – URL: <https://studwood.net/2525933/meditsina/rossii> (date of access: 11/18/2022)

5. “Fact sheet on issues of the disabled” [Electronic resource]. – URL: https://www.un.org/ru/rights/disabilities/background_7.shtml (date of access: 11/18/2022)

6. Eurasian scientific journal Author(s): Echina Tatyana Olegovna; Rubric: Pedagogical sciences; Journal: “Eurasian Scientific Journal No. 7 2018” (July, 2018) “Problems of the development of adaptive physical culture and sports in the regions of Russia”

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Лагун А.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: в работе представлены результаты исследования ста пятидесяти студентов-спортсменов, изучающих дисциплину «Методические основы организации адаптивной физической культуры и спорта» на тему потенциального взаимодействия будущих выпускников с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Представлены описание психодиагностических инструментов и возможностей их использования с данной целью, а также интерпретация полученных результатов. В статье намечаются дальнейшие пути исследований в этом направлении.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, толерантность, инвалидность, профессиональная деятельность.

THE STUDY OF THE PROCESS OF ORGANIZING THE INTERACTION OF STUDENT-ATHLETES AND PEOPLE WITH DISABILITIES

Lagun A.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: the paper presents the results of a study of one hundred and fifty student-athletes studying the discipline “Methodological foundations of the organization of adaptive physical culture and sports” on the topic of potential interaction of future graduates with people with disabilities. The description of psychodiagnostic tools and the possibilities of their use for this purpose, as well as the interpretation of the results obtained, are presented. The article outlines further ways of research in this direction.

Keywords: students-athletes, people with disabilities in the state of health, tolerance, disability, professional activity.

Актуальность настоящей работы обусловлена тем, что по данным проекта «Если быть точным», общее количество людей с инвалидностью в России, включая как взрослых, так и детей, в 2020 году составило 8,1% населения страны [4]. И это число, к сожалению, растет. Соответственно, возрастает вероятность того, что выпускники колледжей спортивной направленности будут иметь среди своих подопечных людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Таким образом, важно понимать степень готовности молодых специалистов к работе с людьми с особенностями развития.

В представленном исследовании приняли участие около 150 студентов выпускного курса Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета, изучающих учебную дисциплину «Методические основы организации адаптивной физической культуры и спорта». Средний возраст респондентов – 19 лет.

Целью исследования явилось выявление особенностей организации взаимодействия студентов-спортсменов и людей с ограниченными возможностями здоровья

Перейдем к описанию использованных методик и краткому обоснованию необходимости их применения. Одним из важных критериев отбора инструментария стало непродолжительное общее время диагностики, которое не вызывает когнитивного утомления респондентов, а, значит, позволяет получить более достоверные ответы.

Первым был выбран экспресс-опросник «Индекс толерантности» (авторы: Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) [1]. В его основу лег отечественный и зарубежный опыт в данной области. Стимульный материал опросника составили утверждения, отражающие как общее отношение к окружающему миру и другим людям, так и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека. В методику включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам,

психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Специальное внимание уделено этнической толерантности-интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции).

Для нашего исследования опросник помог получить информацию об усредненном уровне общей толерантности респондентов.

Следующая методика «Диагностика принятия других В. Фейя» [3]. Она предназначена для диагностики уровня принятия других людей. По замыслу автора, встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное. Реактивное – отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций. Проактивное – когда между стимулом и реакцией, существует пауза для осмысления и выбора наилучшей реакции. Проактивные люди обладают свободой выбора, как реагировать на то или иное событие. Для проактивной реакции необходимо принятие, признание и уважение самого себя. А так как к другим мы относимся также, как и к самим себе, то принятие себя становится решающим в принятии других.

Таким образом, для нашего исследования методика демонстрирует уровень принятия студентами других людей с различными особенностями.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» (автор И.М.Юсупов) [2] успешно используется для исследования сопереживания (эмпатии), то есть умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными. Соответственно, для нашего исследования она поможет выявить уровень эмпатии в группе студентов-спортсменов.

Перейдем к анализу полученных при помощи данного инструментария результатов.

Данные по всем методикам для наглядности представлены в таблице.

Таблица

Средние значения полученных в исследовании результатов

Название методики	Среднее значение	Краткая интерпретация
«Индекс толерантности»	82,4	Средний уровень толерантности.
Тест Фейя (принятие других)	59,8	Средний показатель принятия других с тенденцией к высокому.
Методика Юсупова (уровень эмпатии)	79	Высокая эмпатийность

Как видно из таблицы, для опрошенных студентов выявлен средний уровень толерантности. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. Это может говорить о том, что в одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других же могут проявлять интолерантность. то есть все-таки существует вероятность демонстрации нетерпимого поведения.

Однако, данные теста Фейя показывают достаточно высокий уровень принятия других. Это может говорить об общей ориентированности респондентов на успешное межличностное взаимодействие, что является основой для стремления понимать и принимать других, невзирая на их особенности.

Перейдем к результатам диагностики по методике Юсупова. У большинства респондентов выявлена высокая эмпатийность. Согласно интерпретации, студенты чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, с неподдельным интересом относятся к людям; эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты и находят общий язык; стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, предпочитают работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаются в социальном одобрении своих действий. При этом их очень легко вывести из равновесия. Данная характеристика перекликается с данными методики «Индекс толерантности», что позволяет сделать вывод о необходимости проведения занятий со студентами, направленными на получение навыков саморегуляции

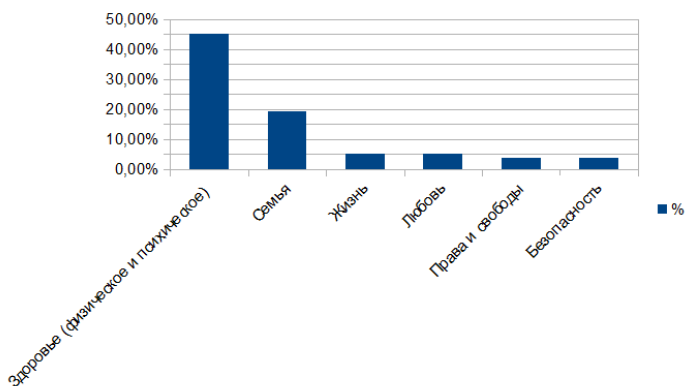


Рис. 1 «Самой главной ценностью для человека является...»

Помимо стандартизованных методик, нами были использованы незаконченные предложения. Они были составлены таким образом, чтобы исследовать представления студентов в разных областях, касающихся, в том числе вопросов взаимодействия с людьми с ОВЗ. Перейдем к анализу полученных данных.

Первое предложение касалось самой значимой ценности («Самой главной ценностью для человека является...»). Ответы респондентов для наглядности представлены на рисунке 1.

Как видно из рисунка, среди ответов респондентов лидирует здоровье. Это может говорить о том, что большинство опрошенных студентов-спортсменов задумываются о собственном физическом состоянии, соответственно, есть вероятность того, что это отражается на их образе жизни и профессиональной деятельности.

Следующее предложение звучало как «В своей профессиональной деятельности я планирую работать ...». Несмотря на ожидаемое большое количество ответов «с детьми и подростками» (41%), тренером (23,5 %) место ответу «людям с ОВЗ» также нашлось, его выбрало 7% респондентов. Это может говорить о том, что студенты уже на данном этапе допускают возможность работы с разными категориями граждан. Это вселяет надежду на их успешное взаимодействие с людьми, имеющими какие-либо ограничения в сфере здоровья.

При ответе на предложение: «Инвалидность – это» абсолютное большинство (58%) ответило «стойкое нарушение здоровья, которое каким-либо образом ограничивают его жизнедеятельность».

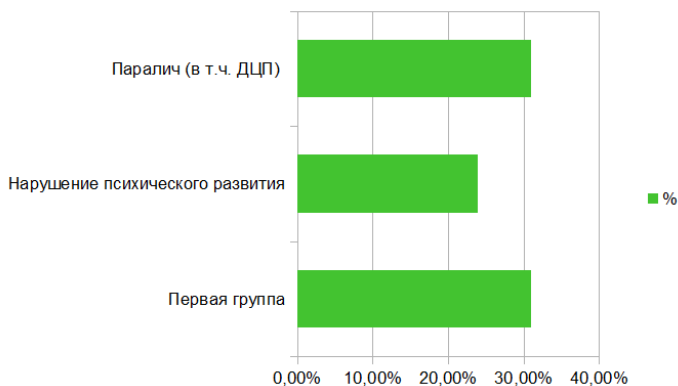


Рис. 2 «Самой тяжелой формой инвалидности, на мой взгляд, является...»

Разброс в других ответах минимальный. Это может говорить о влиянии изучаемой дисциплины на студента, без какого-либо осмысления понятия и субъективного отношения. Данная тема, возможно, в принципе далека от студентов и требует более личной включенности и рефлексии. Для этого, скорее всего, необходимо организовать специальное воздействие в рамках учебного процесса, например посещение учреждений, работающих с людьми с ОВЗ и инвалидами.

Ответы на вопрос «Самой тяжелой формой инвалидности, на мой взгляд, является...» распределились следующим образом (см. рисунок 2):

В предложениях достаточно часто звучали слова о вынужденной необходимости быть зависимым, не быть способным ухаживать за собой. Это может говорить о страхе студентов перед потенциальной беспомощностью, особенно для тех, кто не сталкивался в своем опыте с людьми с ОВЗ и представляет данное состояние как безнадежное.

Заключительное предложение звучало как «Спорт для людей с ОВЗ — это...». В ответах также можно проследить тенденцию к определению понятия через «заученные» фразы: средство адаптации (27%), реабилитации (18%) но радует, что появляются высказывания, выходящие за рамки учебных понятий, такие как, например: возможность для формирования всесторонне развитой личности, расширение контактов, саморазвитие и так далее. Можно говорить

о том, что некоторые обучающиеся испытывают профессиональный интерес к людям с отклонениями в состоянии здоровья, который необходимо поддерживать и развивать, в том числе, во время реализации дисциплины «Методические основы организации адаптивной физической культуры и спорта».

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1) большинство студентов-спортсменов толерантны к окружающим, имеют средний уровень эмпатии, что является фундаментом для успешной работы с разными категория граждан, в том числе, имеющими проблемы со здоровьем.

2) полученные результаты показали целесообразность проведения ситуативных тренингов, направленных на отработку навыков толерантного поведения, а также применение кейс-методов, предполагающих обсуждение возможных вариантов взаимодействия с людьми с ОВЗ.

3) расширение инструментов диагностики, основанных, в первую очередь, на самооценке и самоанализе может помочь студентам более глубоко исследовать свой внутренний мир, отнеся опасения и барьеры при общении с людьми с ОВЗ.

4) возможно, часть практических занятий реализовывать на базах, работающих с людьми с ОВЗ, для того, чтобы сформировать целостное представление об особенностях процесса обучения.

Таким образом, исследование показало необходимость продолжения работы в данном направлении для создания будущей комфортной и толерантной среды взаимодействия выпускников учреждений спортивной направленности и их потенциальных подопечных – лиц с ОВЗ.

Список литературы:

1. URL: <https://banktestov.ru/test/9907> (дата обращения: 15.11.2021).

2. URL: http://ioc.rybadm.ru/universitet/vektor/psi/test_3.pdf (дата обращения: 16.11.2021)

3. URL: <https://psycabi.net/testy/455-diagnostika-prinyatiya-drugikh-v-fej-metodikii-testy-dlya-shkolnikov> (дата обращения: 16.11.2021).

4. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/5fc7f0159a7947b51f8baaa9>
(дата обращения: 15.11.2021).

List of references:

1. URL: <https://banktestov.ru/test/9907> (accessed: 15.11.2021).
2. URL: http://ioc.rybadm.ru/universitet/vektor/psi/test_3.pdf
(accessed: 16.11.2021)
3. URL: <https://psycabi.net/testy/455-diagnostika-prinyatiya-drugikh-v-fej-metodikii-testy-dlya-shkolnikov> (accessed: 16.11.2021).
4. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/5fc7f0159a7947b51f8baaa9>
(accessed: 15.11.2021).

3.ИССЛЕДОВАНИЯ, ИННОВАЦИИ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ.

Джалилов С.А. , Джалилов П.Б.

**Санкт-Петербургский институт (филиал) Всероссийского
государственного университета юстиции
(РПА Минюста России)**

Аннотация: В последнее время наблюдается тенденция активного развития спорта. Ввиду того, что занятия спортом больше привлекают к себе людей, стремящихся к физическому совершенству, за последние годы значительно расширился спектр категорий (номинаций) в данном виде деятельности. Все эти обстоятельства позволяют выявить противоречие между недостаточной эффективностью объективно существующей системы подготовки студентов спортсменов и осознанием необходимости коррекции тренировочного процесса и занятий на основе использования различных тренировочных режимов с целью повышения спортивных достижений. Практическая проблема заключается в отсутствии грамотного методического обеспечения спортсменов студентов высокого класса и их преподавателей по вопросам коррекции тренировочных нагрузок в зависимости от этапов соревновательной подготовки студента.

Ключевые слова: спорт, физическое совершенство, студент, тренировочный процесс, подготовка.

PRACTICAL USE OF INNOVATIVE TEACHING METHODS IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF LAW STUDENTS.

Dzhalilov S.A. , Dzhalilov P.B.

**St. Petersburg Institute (branch) Federal State University
Ministry of Justice of Russia**

Abstract: Recently, there has been a trend of active development and popularization of sports. Due to the fact that sports increasingly attract people striving for physical perfection, the range of categories (nominations) in this

type of activity has significantly expanded in recent years. All these circumstances make it possible to identify a contradiction between the insufficient effectiveness of the objectively existing system of training student athletes and the awareness of the need to correct the training process and classes based on the use of various training regimes in order to improve sports achievements. The practical problem is the lack of competent methodological support for athletes of high-class students and their teachers on the correction of training loads depending on the stages of the student's competitive training.

Keywords: sports, physical perfection, student, training process, preparation.

Спорт или физическая культура дисциплина, приобретающая большую популярность, как у любителей, так и спортсменов студентов. В последнее время наблюдается тенденция активного развития и популяризация спорта. Ввиду того, что занятия спортом больше привлекают к себе людей стремящихся к физическому совершенству, за последние годы значительно расширился спектр категорий (номинаций) в данном виде деятельности.

Спорт ставит своей целью максимальное развитие всех мышечных групп спортсмена и построение эталонных пропорций тела [1] Физическая культура является составной частью спорта [2]. В последнее время оздоровительная спортивная дисциплина получила значительное развитие. Появляется больше новых и оборудованных тренажерных залов, специализированных фитнес - центров. В свободном доступе размещено большое количество литературы, где рассматриваются вопросы методики тренировки, питания, анатомии, предлагаются упражнения и рассматривается техника их выполнения. Не стоит на месте и современное развитие науки в спорте. Больше исследований проводится в данной области, изучаются различные подходы к решению основных задач оздоровления организма [3]. Одной из ключевых проблем оздоровления тела являются рост и увеличение объёма мышечной массы. Как известно, данный объём зависит от количества мышечных волокон, их толщины, степени разрастания соединительной ткани и объёма межклеточной жидкости, количества раскрытых капилляров, толщины кожи и подкожного жира и многих других факторов.

Видимыми или осязаемыми для занимающихся контрольными параметрами роста являются: окружность мышц или их диаметр, развиваемая сила, которая положительно коррелирует с площадью поперечного сечения (ППС) мышцы, в определённой степени мышечная масса и толщина кожной складки [4]. Другая сторона данной проблемы заключается в том, что современный оздоровительный спорт начало заложено в тяжёлой атлетике, откуда шагнул известный постулат прогрессирующего тренинга: хочешь стать сильнее, поднимай более и более тяжёлые веса [5]. Но с развитием спорта более совершенная методика наращивания объёмов мышечной массы – система Д. Вейдера стала набирать популярность именно среди студентов.

В то же время практика показывает что зачастую подготовка студентов, занимающихся спортом, осуществляется на основе общих положений теории спорта без учёта тех или иных особенностей соревновательной деятельности спортсменов, недостаточно сформирована методологическая база, посвящённая проблемам планирования и циклического распределения тренировочных нагрузок, своевременной коррекции тренировочной нагрузки с учётом особенностей каждого периода подготовки; остро стоит вопрос проведения исследований в сфере контроля психофизического состояния спортсменов.

Все эти обстоятельства позволяют выявить противоречие между недостаточной эффективностью объективно существующей системы подготовки студентов спортсменов и осознанием необходимости коррекции тренировочного процесса и занятий на основе использования различных тренировочных режимов с целью повышения спортивных достижений. Практическая проблема заключается в отсутствии грамотного методического обеспечения спортсменов студентов высокого класса и их преподавателей по вопросам коррекции тренировочных нагрузок в зависимости от этапов соревновательной подготовки студента.

Физическая культура является основой социокультурной жизни личности, фундаментальной модификацией её общей и профессиональной культуры.

В контексте подготовки юриста как «человека культуры» представляют интерес подходы, включающие гуманитарную, коммуникативную,

этико-правовую составляющие, а гуманитарная составляющая предполагает «формирование гуманистической личности с сильным гуманитарным мировоззрением, ориентированной на общечеловеческие ценности с богатством духовных потребностей, стремлением к саморазвитию, способностью выявлять нерешенные вопросы и преодолевать стереотипы, основанные на уважении прав личности» [6].

Вообще считается, что спорт высших достижений - это большой соблазн для лабильных (амбициозных, неуверенных в себе) личностей, то есть для невропатов и психопатов, стремящихся компенсировать и преодолеть свою слабость. Изложение этих основных моментов показывает, насколько сложно сравнивать результаты мотивационных исследований в высокоэффективных видах спорта, поскольку все они проводятся с использованием различных методик и на разных уровнях. Кроме того, дело ещё больше осложняется отсутствием концептуальной точности и ясности в этой области.

Таким образом, выделение типов мотивов и их классификация зависит для многих авторов от того, как они понимают сущность мотива. Таким образом, разделение мотива на биологический и социальный основано на выделении и классификации различных типов человеческих потребностей (биологических и социальных).

Для образовательных целей важно изучить подходы к выделению и классификации мотивов по видам деятельности, проявляемым человеком; мотивы общения, игры, обучения, профессиональной и спортивной деятельности, социальной деятельности и др. Здесь название мотива определяется типом отображаемой деятельности. Другим распространенным подходом к классификации мотивов является учёт их временных характеристик. С одной стороны – это ситуативные и постоянно (периодически) проявляющиеся мотивы, а с другой стороны - это краткосрочные и стабильные. Ильин Э. П. называет мотивационные установки (оперативные, отсроченные к исполнению и постоянные, долговременные, характеризующие направленность личности).

Столь пространное объяснение понятия мотивов и мотивации предшествует разговору о мотивации спортивной деятельности, которую важно учитывать в педагогическом процессе в вузе. Мотива-

ция имеет огромное значение в жизни человека и огромное значение в деятельности спортсмена. Изучение мотивации предполагает знание общей психологии спорта. Что же такое психология спорта? Что он изучает и какие задачи ставит перед собой? Как и в какой степени влияет на учёбу спортсмена, его мотивация? Каковы особенности мотивации спортивной деятельности?

Мотивация учебной физической деятельности вытекает из различных потребностей, а потребность-это состояние человека, созданное ощущаемой им потребностью, необходимой для его существования и развития. [7] разделил потребности на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей студента и потребность в занятиях спортом. Формирование мотивации в спорте, выстраивая тренировочный процесс с учётом мотивов спортсмена, тренер формирует у него мотивацию к достижению высших спортивных результатов. В связи с этим возникает вопрос о том, к какому идеалу мотивации должен стремиться спортсмен и тренер, и как достичь этого идеала?

Формирующим и направляющим принципом любой деятельности является её актив, являющийся стимулом к действию, действию, деятельности [8]. От человека слабо мотивированного нельзя ожидать большой отдачи в любом деле.

К сожалению, вопросы, связанные с мотивацией спортсменов, несмотря на попытки их практического решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. В основном это происходит по двум причинам:

Во-первых, в современной психологии нет единства в понимании сущности этого явления.

Во-вторых, в спорте понятие «мотив» теряется в тени «истинно спортивных» категорий воли, решительности, мужества.

Между тем в спорте роль мотивационных стимулов особенно ярко выражена. Феномен мотивации играет важную роль в прогрессивном развитии спорта. Семь коэффициентов, характеризующих структуру мотивации спортсмена по степени их взаимосвязи со спортивным результатом, можно разделить на 3 группы [9].

Первый - это K1, отражающий фундаментальную направленность спортсмена. Он имеет прямую связь со спортивным результатом,

и поэтому тренер должен сделать все для того, чтобы значение этого коэффициента было как можно выше. Ко второй группе относятся коэффициенты, отражающие потребности спортсмена в благоприятном социальном и личностном микроклимате (К3), в приобретении специальных знаний и умений (К4), в отсутствии болевых ощущений (К5), в отсутствии негативных психогенных эффектов соревновательных условий (К7).

Эти коэффициенты имеют обратную связь со спортивным результатом, и поэтому тренер должен сделать все, чтобы в структуре мотивации его ученика. Эти коэффициенты имели минимальное значение.

И, наконец, третья группа включала отражающую материальную ориентацию (К2) и отражающую потребность в информации о предстоящих противниках (К6). Эти коэффициенты связаны со спортивными показателями неоднозначно, и поэтому тренеры должны стремиться к тому, чтобы мотивация их учеников, эти коэффициенты находились в оптимальном диапазоне.

Основная, и самая сложная задача, стоящая перед тренером, связана с повышением уровня К1, то есть с повышением фундаментальной направленности спортсмена.

При решении этой задачи необходимо помнить следующее:

- во-первых, повышение фундаментальной направленности спортсмена обязательно должно основываться на осознанном понимании социальной и личностной сущности спорта;
- во-вторых, повышение принципиальной направленности спортсмена должно осуществляться с учётом иерархии задач, выдвигаемых спортивной деятельностью.

Это очень опасно когда ближайшая цель становится целью всей деятельности. Важно, чтобы цель не стала конечной целью спортсмена. Здесь необходимо либо каждый раз, когда спортсмен достигает ближайшей цели, переориентировать его на другую цель, так как сам по себе этот процесс не всегда протекает гладко, либо сразу ставить перед спортсменом «сверхзадачу», но в этом случае есть опасность, так как эта «сверхзадача» может оказаться для некоторых студентов невыносимой.

Для оптимизации мотивации спортсменов необходимо снизить значения коэффициентов.

Это делается непосредственно в ходе тренировочного процесса, а также путём рационального построения календаря соревнований и решения ряда организационных вопросов.

Список литературы:

1. Бодибилдинг. Полное пособие / Авт.-сост. Л. Орлова. Минск: Харвест, 2008. С.320
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П. Виноградов, И.Г.Виноградов. М.: Спорт, 2017. С.408.
3. Ибель Д.В. 2004 Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. СПб., 2004. С. 63.
4. Вейдер Д . Система строительства тела. М. : Физкультура и спорт, 1991. С.121
5. Бреннон Д. Что такое принципы Уайдера? – Сила и красота. М. : «Уайдер-Спорт-СУ», 1994. № 3. с. 45-46.
6. Педагогические условия компетенций личной безопасности в подготовке юристов на основе принципа комплементарности / Г.А. Иванова, Я.А. Сексте, С.А. Джалилов // Вестник СПбГТУ. Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. Серия 3: Экономические, гуманитарные и общественные науки. 2019. №3. С.74-81
7. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. М., 1980. Физкультура и спорт, – С.28.
8. Келишев И.Г. Мотивы массового спорта/Дис. на соискание степени канд.психологических наук на тему: «Психология личности деятельности спортсмена» М.: 1981. - С. 32-39.
9. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104с.

List of literature:

1. Bodybuilding. The complete manual / Author-comp. L. Orlova. Minsk: Harvest, 2008. p.320
2. Vinogradov G.P. Athleticism: theory and methodology, technology of sports training: Textbook / G.P. Vinogradov, I.G. Vinogradov. M.: Sport, 2017. p.408.

3. Ibel D.V. 2004 Terminology of athletic exercises in bodybuilding: an educational and methodical manual. St. Petersburg, 2004. p. 63.
4. Vader D. The system of body construction. M. : Physical culture and sport, 1991. p.121
5. Brennon D. What are the Weider Principles? – Strength and beauty. M. : “Weider-Sport-SU”, 1994. No. 3. pp. 45-46.
6. Pedagogical conditions of personal security competencies in the training of lawyers based on the principle of complementarity / G.A. Ivanova, Ya.A. Sexte, S.A. Jalilov // Bulletin of SPBSTU. Bulletin of the St. Petersburg State University of Technology and Design. Series 3: Economic, Humanitarian and Social Sciences. 2019. No.3. pp.74-81
7. Puni A.Ts. The problem of personality in the psychology of sports. M., 1980. Physical culture and sports, – p.28.
8. Kelishev I.G. Motives of mass sports/Dissertation for the degree of candidate.psychological sciences on the topic: “Psychology of the personality of an athlete’s activity” M.: 1981. - pp. 32-39.
9. Piloyan R.A. Motivation of sports activity. – M.: Physical culture and sport, 1984. – 104s.

ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИИ НА СИЛОВУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И БИОЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЗГА

**Анисимов Д.А.¹, Налетов А.А.², Селиверстова В.В.², Баранова Т.И.¹
Санкт-Петербургский государственный университет¹,
Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург².**

Аннотация: цель нашей работы состояла в разработке модели эксперимента и проведения пилотных исследований по выявлению влияния 40 секундной гипервентиляции на функциональное состояние мозга и физическую работоспособность в жиме штанги лежа. Были выявлены статистически значимые различия в сумме повторений в подходах жима лежа с предварительной гипервентиляцией по сравнению с обычным восстановлением $45,86 \pm 10,51$ и $41,43 \pm 10,64$ повторений соответственно ($p < 0.01$). Также было выявлено статистически значимое увеличение количества повторений в подходах с предварительной гипервентиляцией в первом ($12,43 \pm 2,7$ и $11,71 \pm 2,93$ повторений, $p < 0.05$) и четвертом ($6,43 \pm 1,72$ и $5,43 \pm 1,51$ повторений) подходах соответственно по сравнению с подходами без гипервентиляции перед нагрузкой ($p < 0,05$). По предварительным данным электроэнцефалографии было выявлено увеличение суммарной мощности по всем ритмам после гипервентиляции при нагрузке и в покое.

Ключевые слова: жим лежа, пауэрлифтинг, физическая работоспособность, гипервентиляция, электроэнцефалография

INFLUENCE OF VOLUNTARY HYPERVENTILATION ON STRENGTH PERFORMANCE AND BIOELECTRICAL ACTIVITY OF THE BRAIN

**Anisimov D.A.¹, Naletov A.A.², Seliverstova V.V.², Baranova T.I.¹.
St. Petersburg State University¹,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport
and Health, St. Petersburg²**

Abstract: aim of our study was to conduct a pilot study on the effects of 40-second hyperventilation on cortical activity during a hyperventilation-aided bench press. Eight men performed 6 sets of bench press at 80% 1RM, each set was continued until failure, with a 5-minute recovery between sets, hyperventilation-aided recovery was implemented before 1,3,5 set (protocol 1) or before 2,4,6 (protocol 2). Each participant completed both protocols. We found a significant increase in repetitions for hyperventilation-aided sets (protocol 1 and protocol 2 combined) across both protocols $45,86 \pm 10,51$ vs $41,43 \pm 10,64$ reps, $p < 0.01$. Significant increase in hyperventilation aided first ($12,43 \pm 2,7$ vs $11,71 \pm 2,93$ reps) and fourth ($6,43 \pm 1,72$ vs $5,43 \pm 1,5$ reps) sets. Also, we found preliminary evidence of increased cortical activity during hyperventilation and hyperventilation-aided bench press

Keywords: bench press, powerlifting, physical performance, hyperventilation, electroencephalography

Актуальность:

Жим штанги лежа является самостоятельным соревновательным видом спорта и выступает широко распространенным средством повышения силовой подготовленности в различных видах спорта.

Применение дополнительных средств для повышения физической работоспособности при силовой подготовке спортсменов различной специализации является актуальной проблемой.

Известно, что произвольная гипервентиляция приводит к повышению рН крови и гипокапнии. Одним из факторов сопутствующим гипервентиляции является сужение сосудов головного мозга [3]. Также было обнаружено, что гипокапния и алкалоз ассоциированы с повышенной возбудимостью нейронов [1, 8], в том числе моторной коры [3, 9, 10], а также с повышенной возбудимостью аксонов мотонейронов [6, 5]. В ряде исследований влияния гипервентиляции на физическую работоспособность были обнаружены статистически значимые результаты [4, 7]. По поводу продолжительности гипервентиляции существуют противоречивые данные в одних исследованиях рекомендуют длительность до 20 минут [4, 2], в других продолжительность составляет 30-40 секунд [7]. Длительное применение гипервентиляции может привести к паталогии-

ческим изменениям центральной нервной системы и возможно лишь под медицинским контролем и фактически неприменимо к спортивной практике. Поэтому задачей наших исследований состояло в том, чтобы определить оптимальную длительность гипервентиляции достаточную для повышения эффективности выполнения силовых упражнений и безопасную для здоровья атлетов.

Гипотеза – полагаем, что гипервентиляция вызывает повышение возбудимости коры мозга, а также аксонов мотонейронов, что приведет к синхронизации двигательных единиц и повысит функциональную производительность мышц

В связи с этим цель нашей работы состояла в разработке модели эксперимента и проведения пилотных исследований по выявлению влияния 40 секундной гипервентиляции на функциональное состояние мозга и физическую работоспособность в жиме штанги лежа.

Модель эксперимента:

В исследовании приняли участие $21,29 \pm 3,68$ лет, собственный вес $76,64 \pm 10,31$ кг, Испытуемые выполняли 6 подходов жима штанги лежа с отягощением 80% от 1 повторного максимума, средний вес штанги составил $58,93 \pm 11,62$. Интервал отдыха между рабочими подходами составил 5 минут. Для повышения объективности исследования испытание проводилась в два отдельных дня и различались последовательностью проведения предварительной гипервентиляции перед рабочими подходами (протокол 1 и 2). Гипервентиляция проводилась в последние 40 секунд восстановления перед первым, третьим и пятым рабочими подходами (протокол 1), в другой день испытуемые выполняли предварительную гипервентиляцию перед вторым, четвертым и шестым рабочими подходами (протокол 2). Гипервентиляция проводилась в течении 40 секунд и составляла 15 максимально глубоких циклов вдохов и выдохов. Темп дыхания задавался графической видео инструкцией. Для регистрации биоэлектрической активности мозга использовался электроэнцефалограф Энцефалан («ООО» Медиком, Таганрог, Российская федерация). Регистрация ЭЭГ осуществлялась по системе 10-20 (17 отведений – префронтальные, центральные, париетальные, теменные, исключая затылочные) затылочные отведения

не регистрировались для того, чтобы избежать мышечных наводок на ЭЭГ. Испытуемый находился в положении лежа на жимовой скамье регистрация проводилась в состоянии покоя, при гипервентиляции, во время жима лежа и в процессе восстановления.

Таблица 1.
Описание методики эксперимента

Подходы	Протокол 1	Протокол 2
1	Подход с гипервентиляцией	Подход без гипервентиляции
2	Подход без гипервентиляции	Подход с гипервентиляцией
3	Подход с гипервентиляцией	Подход без гипервентиляции
4	Подход без гипервентиляции	Подход с гипервентиляцией
5	Подход с гипервентиляцией	Подход без гипервентиляции
6	Подход без гипервентиляции	Подход с гипервентиляцией

Результаты и обсуждение пилотного исследования:

Первая серия исследований была проведена без регистрации электроэнцефалограммы в полевых условиях были выполнены два протокола на 8 испытуемых. Согласно первому протоколу испытуемые выполняли предварительную гипервентиляцию перед первым, третьим и пятым подходами, второй, четвертый и шестой подходы осуществлялись без гипервентиляции. По второму протоколу предварительная гипервентиляции выполнялась перед вторым, четвертым и шестым подходами, первый, третий и пятый подход осуществлялись без гипервентиляции. Данные представлены в таблице 1 и 2. Среднее количество повторений по первому протоколу составили: в первом подходе $12,43 \pm 2,7$ повторений, во втором подходе $8,71 \pm 1,6$ повторений, в третьем подходе $7,14 \pm 1,77$ повторений, в четвертом $5,43 \pm 1,51$ повторений, в пятом $5,71 \pm 1,38$ повторений, в шестом $4,14 \pm 1,57$ повторений. По второму протоколу в первом подходе $11,71 \pm 2,93$ повторений, в втором подходе $9,71 \pm 2,29$ повторений, в третьем подходе $6,71 \pm 2,14$ повторений, в четвертом подходе $6,43 \pm 1,72$ повторений, в пятом подходе $4,71 \pm 1,98$ повторений, в шестом подходе $4,43 \pm 1,51$ повторений. Были выявлены статистически значимые различия между подходами с предварительной и без предварительной гипервентиляции в первом ($p < 0,05$) и четвертом подходе ($p < 0,05$).

Таблица 2

Результаты в жиме штанги лежа в 1 и 2 протоколах, повторения (n=8)

Подходы	1 протокол	2 протокол
1*	12,43±2,7 [^]	11,71±2,93
2	8,71±1,6	9,71 ± 2,29 [^]
3	7,14±1,77 [^]	6,71±2,14
4*	5,43±1,51	6,43±1,72 [^]
5	5,71±1,38 [^]	4,71±1,98
6	4,14±1,57	4,43±1,51 [^]

Примечание:

[^] – подход с предварительной гипервентиляцией, * - p value < 0,05

Сумма повторений в подходах с предварительной гипервентиляцией в обоих протоколах составила 45,86±10,51 повторений, в подходах без предварительной гипервентиляции - 41,43±10,64 повторений, между подходами с предварительной гипервентиляции и без предварительной гипервентиляции были выявлены статистически значимые различия (p<0.01).

Таблица 3

Результаты в подходах с предварительной гипервентиляцией и без гипервентиляции, повторения (n=8)

Подходы	С гипервентиляцией	Без гипервентиляции
1	12,43±2,7	11,71±2,93
2	9,71 ± 2,29	8,71±1,6
3	7,14±1,77	6,71±2,14
4	6,43±1,72	5,43±1,51
5	5,71±1,38	4,71±1,98
6	4,43±1,51	4,14±1,57
Сумма	45,86±10,51**	41,43±10,64**

Примечание:

**- p value < 0.01

Вторая серия экспериментов была посвящена влиянию гипервентиляции на биоэлектрическую активность мозга и выяснению зависимости между функциональным состоянием коры и выполнением

мышечной нагрузки. По предварительным данным, по абсолютным показателям мощности было выявлено увеличение суммарной мощности в диапазонах частот соответствующих дельта2, тета, альфа, бета1 и бета 2 активности после гипервентиляции без нагрузки по сравнению с фоновыми показателями, а также показателями суммарной мощности во время выполнения жима штанги лежа после предварительной гипервентиляции и жима штанги лежа без гипервентиляции

Таблица 4
Показатели суммы абсолютных значений мощностей
в предварительном эксперименте, мкВ²

Проба	Дельта 2	Тета	Альфа	Бета1	Бета2
Жим лежа без гипервентиляции	1323,99	595,17	1174,05	2668,33	2072,8
Жим лежа с гипервентиляцией	2032,35	655,31	2147,67	4222,09	257,47
Фон	125,44	92,45	179,95	123,73	2,59
Гипервентиляция	349,99	222,7	344,45	979,79	1560,45

Также были выявлены предварительные различия в значениях доминирующих частот по дельта 2-, тета-, альфа-, бета 1- и бета 2 диапазонам после гипервентиляции, в покое, при жиме лежа после предварительной гипервентиляции и жим лежа после обычного восстановления без произвольной гипервентиляции.

По данным таблицы можно наблюдать увеличения доминирующих частот в дельта 2, тета- и альфа-активности после гипервентиляции во время выполнения жима штанги лежа. Также можно наблюдать увеличение значения доминирующих частот тета-активности в покое после гипервентиляции по сравнению с фоновыми показателями в покое.

Таблица 5

Показатели значения доминирующих частот в предварительном эксперименте, ГЦ

Проба	Дельта 2	Тета	Альфа	Бета1	Бета2
Жим лежа без гипервентиляции	0,79	2,22	6,36	12,49	26,9
Жим лежа с гипервентиляцией	2,64	6,29	12,56	12,94	27,29
Фон	2,28	4,9	9,77	16,79	28,69
Гипервентиляция	2,32	5,59	10,73	16,47	30,1

Заключение

Пилотное исследование влияния гипервентиляции на увеличение физической производительности в жиме штанги лежа показало, что предварительная 40 секундная гипервентиляция может выступать эффективным средством увеличения количества выполняемых повторений в таком силовом упражнении как жим штанги лежа. Было выявлено статистически значимое увеличение повторений в первом и четвертом подходе, а также по сумме повторений в подходах с предварительной гипервентиляцией.

По предварительным данным электроэнцефалограммы можно предположить, что гипервентиляция увеличивает возбудимость коры головного мозга, что способствует синхронизации нейрональных групп, связанных с управлением двигательной активностью. Влияние коры способствует синхронизации мотонейронов на периферии, что увеличивает мышечную производительность и приводит к увеличению количества повторений в данном упражнении.

Список литературы:

1. Davies H. D. Effects of hyperventilation on pattern-reversal visual evoked potentials in patients with demyelination / H.D. Davies, W. M. Carrol, F. L. Mastaglia //Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry. – 1986. – Т. 49. – №. 12. – С. 1392-1396.

2. Fujii N. Effect of voluntary hypocapnic hyperventilation on the metabolic response during Wingate anaerobic test / N. Fujii, S.I. Tsuchiya, B. Tsuji, K. Watanabe //European journal of applied physiology. – 2015. – T. 115. – №. 9. – C. 1967-1974.
3. Hartley G. L. The Influence of Cerebral Blood Flow and Carbon Dioxide on Neuromuscular Responses During Environmental Stress. – 2016.
4. Leithäuser R. M. Enhancement on Wingate anaerobic test performance with hyperventilation / R.M. Leithäuser, D. Boning, M. Hutler, R. Beneke //International journal of sports physiology and performance. – 2016. – T. 11. – №. 5. – C. 627-634.
5. Macefield G. Paraesthesiae and tetany induced by voluntary hyperventilation: increased excitability of human cutaneous and motor axons / G. Macefield, D. Burke //Brain. – 1991. – T. 114. – №. 1. – C. 527-540.
6. Mogyoros, I. Excitability changes in human sensory and motor axons during hyperventilation and ischaemia / I. Mogyoros, M. C. Kiernan, D. Burke, H. Bostock // Brain. – 1997. – V. 120. – P. 317–325
7. Sakamoto A. Hyperventilation-Aided Recovery for Extra Repetitions on Bench Press and Leg Press / A. Sakamoto, H. Naito, C. Chow //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2020. – T. 34. – №. 5. – C. 1274-1284.
8. Schiff S. J. Hyperexcitability following moderate hypoxia in hippocampal tissue slices / S.J. Schiff, G.G. Somjen //Brain research. – 1985. – T. 337. – №. 2. – C. 337-340.
9. Seyal M. Increased excitability of the human corticospinal system with hyperventilation / M. Seyal, B. Mull, B. Gage // Electroencephalography and Clinical Neurophysiology/ Electromyography and Motor Control. – 1998. – T. 109. – №. 3. – C. 263-267.
10. Sparing R. Excitability of human motor and visual cortex before, during, and after hyperventilation / R. Sparing, M. Dafotakis, D. Buelte //Journal of Applied Physiology. – 2007. – T. 102. – №. 1. – C. 406-411.

РАЗРАБОТКА ЗАДАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОГО ИНСТРУМЕНТА WORDWALL В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА

Кузнецова О.Н.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация. Современные методики обучения гуманитарным предметам в системе спортивной подготовки требуют новых подходов и инструментов, а также осмысления проблем цифрового образования в целом. В настоящей работе приводится анализ разработки ряда практических заданий с использованием цифрового инструмента Wordwall при освоении студентами гуманитарной дисциплины «История Санкт-Петербургского университета» в рамках предмета «Введение в специальность». Представлены примеры разработанных заданий, в частности, посвященных университетским уставам 1804, 1835, 1863 и 1884 гг. и изучению тем, связанных с развитием физкультуры и спорта в СПбГУ, применимых к широкому кругу тем в рамках рабочей программы дисциплины «Введение в специальность».

Ключевые слова: цифровые инструменты, история, Wordwall, введение в специальность

DEVELOPMENT OF TASKS AND PRACTICAL USE OF THE WORDWALL DIGITAL TOOL IN TEACHING THE DISCIPLINES OF THE HUMANITARIAN CYCLE

Kuznetsova O.N.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Annotation. Modern methods of teaching humanities subjects in the system of sports training require new approaches and tools, as well as understanding the problems of digital education in general. This paper provides an analysis of the development of a number of practical tasks

using the Wordwall digital tool when students master the humanities discipline “History of St. Petersburg University” in the framework of the subject “Introduction to the specialty”. Examples of developed tasks are presented, in particular, on the university charters of 1804, 1835, 1863 and 1884. and the study of topics related to the development of physical education and sports at St. Petersburg State University, applicable to a wide range of topics within the framework of the work program of the discipline “Introduction to the specialty”.

Keywords: digital tools, history, Wordwall, introduction to the specialty

Инновационные методики обучения гуманитарным предметам в системе спортивной подготовки и не только сегодня требуют новых подходов и инструментов, которые помогают осмыслить проблемы цифрового образования. В данном случае предложена разработка кейсов с практическими рекомендациями к разделу «История Санкт-Петербургского университета» в рамках дисциплины «Введение в специальность», курса реализуемого в Колледже физической культуры и спорта, экономики и технологии (КФКиСЭТ) СПбГУ. В рамках данного курса возможно использование цифрового инструмента Wordwall (<https://wordwall.net/ru>), который используется для создания интерактивных заданий на основе ряда шаблонов. Достоинством инструмента являются воспроизводимость интерактивных упражнений на любом устройстве, имеющем доступ в интернет (компьютер, планшет, телефон), а также доступ к сервису на русском языке с простой регистрацией и интуитивно удобным интерфейсом. В данном случае представлены рекомендации по развитию цифровых компетенций студентов с оценочными инструментами, модернизированными для развития цифровых навыков и компетенций. Кейс был разработан на базе шаблона АНО ВО «Университет Иннополис» в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики». Апробация проведена при работе с учебными группами СПбГУ в рамках практических работ.

В последние годы активно выходят работы, связанные с использованием новых методик и созданием кейсов [1]. Однако, в сфере гуманитарной науки можно отметить ряд сложностей и проблем, связанных с недостатком использования цифровых инструментов в преподавании дисциплин, также вызывает трудность применение

новых технологий на практических занятиях по истории университетского образования. Вместе с тем, одной из важнейших задач практических заданий по профилю специальности является обеспечение качественной подготовки обучающихся к самостоятельному и творческому выполнению основных функций специалиста физической культуры и спорта в реальных условиях профессиональной деятельности [2]. В данном случае в рамках изучения курса были проведены несколько практических занятий для чего разработан ряд кейсов. В частности, «Сравнительный анализ университетских уставов. Либерального (Александра 1 и Александра 2) и консервативно-охранительного (Николая 1 и Александра 3) направлений в политике русского государства». В данном случае, для студентов были разработаны практические задания с использованием шаблона «Групповая сортировка» по изучению хронологии введения уставов 1804, 1835, 1863 и 1884 гг. способствующие пониманию содержания уставов в соответствии с периодом их введения.

Структура кейса включает в себя широкий перечень тем из рабочей программы учебной дисциплины, таких как, «Реформы периода правления Александра I»; «Реформы в области образования»; «Общий университетский устав 1804 г. Период 1820-1850-е гг.»; «Университетский устав 1835 г. Развитие университетского образования в царствование Николая I»; «Университеты в эпоху Великих реформ Александра II. Университетский устав 1863 г.»; «Университеты в конце XIX – начале XX в. Устав 1884 г. и борьба за восстановление университетской автономии». Еще один аспект в рамках изучения истории университетского образования современного периода связан с привлечением внимания к изучению тем, связанных с развитием физкультуры и спорта в СПбГУ. В целом, анализ методологии, использование различных исследовательских подходов, которые могут быть реализованы при выборе тем для различных работ студентами спортивных специальностей при обучении социогуманитарным дисциплинам тесно связан с богатой историей спортивного образования, как Санкт-Петербургского университета, так и Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии [3]. В данном случае было разработано практическое занятие с использованием шаблона «Откройте поле», где в интерактивной

форме необходимо коснуться каждого поля по очереди, открыть их, при этом элементы внутри поля содержат информацию, представленную в таблице:

Курсы шведской гимнастики и атлетики при университете (1901-1905)	Кабинет физической культуры (1928)	Спортивный клуб при Ленинградском государственном университете (1937)	Спортивные секции при университете – баскетбол, футбол, волейбол и др.
Образование КФКиСЭТ в (1993) и присоединение к университету (2011)	Ленинградский техникум физической культуры и спорта (1944)	«Спортивные» здания университета и колледжа, их история	Спортсмены-Олимпийцы, студенты и выпускники Университета

Основной целью данного практического задания помимо ознакомления с информацией об истории физкультуры и спорта в университете является понимание исторического процесса становления спортивного образования, осознания важности физкультурной подготовки для гармоничного развития личности. Вместе с тем, подобные задания позволяют использовать визуальные источники информации, которые создают целостное представление об изучаемом предмете.

Следует отметить, что при использовании данных цифровых инструментов помимо базовых навыков работы с ИКТ используются специальные средства, представляющие возможности как для командной, так и для индивидуальной работы. В рамках выполнения кейса студенты осваивают историю университетского образования в различные эпохи при этом используют современное программное обеспечение, в частности цифровые сервисы и платформы, такие как MS Teams и Wordwall. Так, в ходе работы студенты в своей команде MS Teams видят ссылку на созданное преподавателем занятие в Wordwall, получают время на его выполнение и по итогам работы формируют таблицу лидеров выполнения задания. Это позволяет, на наш взгляд, освоить контекст эпохи при прохождении мультимедийных тестов. Как показывает опыт, студенты хорошо понимают алгоритм работы с сервисом, при этом остается высокой

роль преподавателя в командной работе учебной группы. Вместе с тем, задействованы технологии коммуникации преподавателя и студента, технологии оптимального решения ситуации, цифровые источники и методы обработки данных в сфере исторической науки. Условия выполнения кейса и методические указания по организации работы предполагают - оптимальный размер группы 22-25 человек и самостоятельную работу по выполнению ряда заданий. Итоговой целью занятия при этом является понимание исторической ситуации в сфере образования в различные периоды при использовании цифровых инструментов. Сюда входит умение студентов анализировать тексты документов (Уставов) в качестве исторического источника, оценивать их влияние на жизнь университета в разные исторические периоды, а также фиксировать полученные новые знания в доступных мультимедийных и цифровых комплексах

Подводя итоги, предложенные цифровые инструменты, кейсы и практические разработки к ним представляют инновационные цифровые способы систематизации исторической информации. Их практическое использование позволяет проводить работу со студентами как в офлайн так и онлайн форматах обучения, что является актуальным и востребованным сегодня. Вместе с тем, они представляют только ступень в формировании цифровой образовательной среды и внедрении инноваций в сфере современного гуманитарного образования.

Список литературы.

1. Цифровые технологии в преподавании профильных дисциплин: учебное пособие: сборник кейсов и практических заданий по развитию цифровых компетенций обучающихся среднего профессионального и высшего образования. Редакторы: Тормасов А.Г, Бариев И.И., Бобров Е.С., Образцова М.Н., Макарова Е.В., Кулеев Р.Ф., Валеева Ю.С. Иннополис. 2020. 128с.

2. Жидких Т.М., Минеев В.С., Кораблева Е.Н., Неведрова О.В. Формирование мотивации обучающихся средних профессиональных заведений к педагогической деятельности при реализации производственной практики по профилю специальности // Физическая

культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской конференции. СПб., 2021. С. 365-373

3. Кузнецова О.Н. Методологические подходы к выбору темы исследовательских работ по социогуманитарным дисциплинам для студентов по специальности «Физическая культура» // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской конференции. СПб., 2021. С.402-408

List of literature.

1. Digital technologies in the teaching of specialized disciplines: textbook: a collection of cases and practical tasks for the development of digital competencies of students of secondary vocational and higher education. Editors: Tormasov A.G., Bariev I.I., Bobrov E.S., Obraztsova M.N., Makarova E.V., Kuleev R.F., Valeeva Y.S. Innopolis. 2020. 128с.

2. Zhidkikh T.M., Mineev V.S., Korableva E.N., Nevedrova O.V. Formation of motivation of students of secondary vocational institutions to pedagogical activity during the implementation of industrial practice in the specialty profile // Physical culture and sport in the education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian Conference. St. Petersburg, 2021. pp. 365-373

3. Kuznetsova O.N. Methodological approaches to the selection of research topics on socio-humanitarian disciplines for students majoring in “Physical culture” // Physical culture and sport in the education system: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian Conference. St. Petersburg, 2021. pp.402-408

ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ – КАК НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИСТОРИИ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Оточкин В.В., Пашута В.Л., Поярков А.А. , Войнов А.М.
Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.**

Аннотация: В статье в ретроспективе рассмотрены организационные основы становления и этапы подготовки тренеров для Вооруженных Сил в Военном институте физической культуры, основные направления обучения тренеров и психолого-педагогические аспекты их подготовки как специалистов в сфере физической подготовки, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, спорт, тренер, спортсмен, обучение, военно-учебные заведения, навыки, умения, военное образование.

THE EDUCATION OF TRAINERS FOR THE ARMED FORCES – AS A DIRECTION OF EDUCATIONAL ACTIVITY IN THE HISTORY OF THE MILITARY INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING

**Otochkin V.V., Pashuta V.L., Poyarkov A.A. , Voynov A.M.
Military Institute of Physical Training, St. Petersburg**

Abstract: The article in retrospect examines the organizational foundations of the formation and stages of training of trainers for the Armed Forces at the Military Institute of Physical Training, the main directions of training of trainers and psychological and pedagogical aspects of their training as specialists in the field of physical training, physical culture and sports.

Keywords: physical training, physical culture, sport, coach, athlete, training, military educational institutions, skills, abilities, military education.

Особенности подготовки тренеров как специалистов в сфере спорта и физической подготовки вытекают из основной задачи, стоящей перед людьми этой сложной, ответственной и социально востребованной профессии – достижение учениками высокого спортивного мастерства [4, 265]. Тренер это и педагог, обучающей технике и тактике спортивной деятельности, и воспитатель, формирующий личность своих воспитанников, и человек, отвечающий за физическое и нравственное здоровье спортсменов.

Военный институт физической культуры, осуществлял в течение многих лет на разных этапах своей боевой и спортивной истории, ведущейся от создания в 1909 году Главной гимнастическо-фехтовальной школы, в том числе, и подготовку тренеров высшей квалификации для различных армейских и флотских спортивных организаций и военно-учебных заведений.

Нами предприняты первые шаги по изучению и анализу деятельности подразделений Военного института физической культуры, исследований и научных трудов ученых, специалистов, спортивных психологов по подготовке тренеров в связи с возобновлением на современном этапе подготовки в Институте тренеров для армейских спортивных структур и военных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации [1, 5, 6, 9, 10].

В 1933 г. при Государственном институте физической культуры и спорта (ГИФКиС) им. П.Ф. Лесгафта был создан Краснознаменный факультет, готовивший военных специалистов по физической подготовке для ОГПУ, ОСОАВИАХИМа, инструкторов спортивного обучения. Его возглавили: начальник – Тарасов А.А., военный комиссар – Балаханов Д.А. [8, 107-109].

В 1936 г. состоялся первый выпуск Краснознаменного военного факультета им В.И. Ленина при ГЦИФКЕ (г. Москва) по программе высшего учебного заведения. Выпускники зарекомендовали себя как высоко квалифицированные специалисты. В 1937 г. Военный факультет при ГИФКиС им. Лесгафта был преобразован в Курсы усовершенствования офицерского состава (начальник – полковник А.И. Борисов).

С 1946 г. начался новый этап в истории нашего учебного заведения – создание Дважды Краснознаменного Военного института физической культуры и спорта имени В.И.Ленина с дислокацией в г. Ленинграде. Приказом Министра Вооруженных Сил Союза ССР от 11 июля 1946 г. Краснознаменный военный факультет им. В.И. Ленина при Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры (г. Москва) реорганизуется в Краснознаменный Военный институт физической культуры и спорта имени В.И. Ленина с размещением в г. Ленинграде.

Начальником института был назначен Заслуженный мастер спорта генерал-лейтенант А.А. Тарасов, заместителем по учебной и научной работе – Заслуженный мастер спорта полковник А.И. Борисов, начальником политотдела – полковник Л.Н. Меднов.

В состав института вошли Краснознаменный военный факультет при Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры (ГЦОЛИФК - г. Москва) и Военно-Морской факультет Государственного института физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта (г. Ленинград).

В институте сформировано три факультета: Сухопутных войск, Военно-Воздушных Сил, Военного Морского Флота и Высшие курсы тренеров (начальник – полковник Н.В. Андреев). Высшие курсы тренеров комплектовались армейскими спортсменами, которые имели звание мастера спорта или 1 спортивный разряд по гимнастике, лыжам, плаванию, легкой атлетике, борьбе, боксу, тяжелой атлетике, спортивным играм (кроме тенниса) и мотоспорту (военнослужащие ВВС, кроме того, – по акробатике, а военнослужащие ВМФ – по гребле и прыжкам в воду.

Срок обучения слушателей на факультетах составлял 3 – 4 года, на Высших курсах тренеров – 2 года. Командование института столкнулось с множеством проблем. Высшие курсы тренеров, как и сам Институт создавались впервые. Необходимо было разрабатывать учебные планы, программы, учебные и наглядные пособия, создавать материальную базу [8, 156-159].

О высокой спортивной подготовке слушателей курсов, говорит пример, что слушатель Высших курсов тренеров И.М. Семенов стал победителем Всевоысковой спартакиады в 1949 г., чемпионом

СССР и участником Олимпийских игр в Хельсинки в 1952 г. [8, С. 172-173].

С 1957 года в Военном институте физической культуры был создан Заочный факультет, а Высшие курсы тренеров изменили свое наименование и начали функционировать как Высшая школа тренеров. Военный институт физической культуры готовил для Советской Армии и Военно-Морского Флота кадры специалистов высокой квалификации в сфере физической подготовки и армейского спорта. Значительное число выпускников, подготовленных в 50 – 60-х годах XX века стали известными тренерами и начальниками команд мастеров. Александр Гомельский, выпускник 1952 г. – тренер баскетбольных команд СКА (г. Рига), ЦСКА, сборной СССР, побеждавшей на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. В. Соловьев был старшим тренером команды «Крылья Советов», В. Артемьев – старшим тренером футбольной команды Черноморского флота (г. Севастополь). Высшая школа тренеров была одним из лучших подразделений института по подготовке спортсменов высокой квалификации. Большинство слушателей к выпуску являлись мастерами спорта СССР.

В связи с сокращением армии и флота в 1960 году приказом Министра обороны СССР на базе института был создан Краснознаменный Военный факультет физической культуры и спорта при Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта [3, 131, 139]. В 1967 г. слушатели Высшей школы тренеров В. Меланьин, В. Пшеницын, Н. Пузанов в составе сборной СССР завоевали звание чемпионов мира по биатлону.

Постановлением Совета Министров СССР от 30.04.1974 № 332 Военный факультет реорганизован в Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры [8, 241].

С 1974 года наряду с обучением специалистов в сфере физической подготовки – начальников физической подготовки институт приступил к целенаправленной подготовке тренеров с высшим военно-специальным образованием для армейских и флотских спортивных клубов.

С этой целью была образована Группа подготовки тренеров высшей квалификации (ГПТВК). Первым начальником офицерского

курса (ГПТВК) был назначен майор Г.П. Михайлов (1974-1979 гг.). Позднее Группу подготовки тренеров высшей квалификации как отдельное подразделение института возглавляли А.Г. Руденко (1979-1985 гг.), В.А. Чебан (1985-1988 гг.), В.В. Маркитан (1988 - 1991 гг.).

Среди слушателей Группы подготовки тренеров высшей квалификации в разные годы были Олимпийские чемпионы, чьи портреты сегодня на аллее Олимпийской славы Военного института физической культуры Заслуженные мастера спорта В.И. Белоусов, А.Н. Алябьев, И.С. Бажуков, М.И. Киржинов и др.

Слушатели Группы подготовки тренеров высшей квалификации, преобразованной в последующем в Военно-педагогическое отделение, внесли достойный вклад в развитие армейского и отечественного спорта, в подготовку специалистов в сфере физической подготовки и спорта [3, 7, 8, 9]. Ими воспитаны преданные своему Отечеству выдающиеся спортсмены, высококвалифицированные специалисты по физической подготовке и спорту, известные ученые, тренеры и педагоги.

Тренер-воспитатель должен помнить, что он морально ответствен за будущее своего ученика. Надо предвидеть, кем станет спортсмен после окончания спортивной деятельности [1]. В течение 5-летнего обучения выпускники группы тренеров готовятся:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах военных образовательных организаций и в сборных командах;
- к управленческой деятельности в сфере физической подготовки, физической культуры и спорта;
- к решению рекреационных и реабилитационных задач посредством физической культуры в физкультурно-спортивных, туристских, лечебных, реабилитационных учреждениях.

Подготовка тренеров в Военном институте физической культуры будет отвечать потребности Вооруженных Сил в специалистах, подготовленных к тренерской деятельности в спортивных организациях МО РФ (ЦСКА и филиалы), а так же военных образовательных организациях МО РФ и иных федеральных органах исполнительной власти в которых законом предусмотрена военная служба и иные виды государственной службы.

За время существования института в нем наряду с тренерами для работы в спортивных клубах армии и флота обучались и готовились различные специалисты по физической подготовке и спорту. Это и начальники физической подготовки и спорта воинских частей и соединений, инструкторы физической подготовки на корабли, преподаватели физической подготовки для военно-учебных заведений, проходили переподготовку врачи, инструкторы–методисты по лечебной физкультуре [3, 8]. Для решения этих задач в истории Военного института физической культуры есть все предпосылки: профессорско-преподавательский состав и научно-педагогические кадры, учебно-материальная база, бесценный исторический опыт подготовки тренеров.

Список литературы:

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Боцман О.С., Пашута В.Л., Беляев В.А. К вопросу о необходимости расширения военно-профессионально ориентированных компетенций выпускников Военного института физической культуры / О.С. Боцман, В.Л.Пашута, В.А. Беляев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – № 2 – 2022. – С. 8 – 12.
3. Военный институт физической культуры. 1909 – 2019 / под общ.ред. О.С. Боцмана. – СПб., 2019. – 300 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
5. Корелина Г.В. Проблемы взаимоотношений спортсменов – тренер, тренер – ученик // Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта. Сб. мат. Межд. научн. конф., посв. 105-й годовщине Военного института физической культуры. Часть 3. – СПб.: ВИФК, 2014. – С. 932 – 937.
6. Маришук В.Л. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов / В.Л. Маришук, Ю.Б. Блудов, Л.К. Серова . – М.: Просвещение, 2007. – 349с.
7. Миронов В.В. Организация массового спорта и спорта высших достижений в Министерстве обороны Российской Федерации / В.В. Миронов, А.А. Тихончук, Е.В. Ищенко // Спорт. Человек. Здоровье. Мат. VII межд. Конгресса. – СПб., 2015. – С. 356 – 358.

- 8.Музей боевой и спортивной славы Военного дважды Краснознаменного института физической культуры. Путеводитель. - СПб., 2014. - 263 с.
- 9.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 176 с.
- 10.Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

List of references:

- 1.Bondarchuk A. P. Management of the training process of high-class athletes. – М.: Olympia Press, 2007. - 272 p.
- 2.Botsman O.S., Pashuta V.L., Belyaev V.A. On the question of the need to expand the military-professionally oriented competencies of graduates of the Military Institute of Physical Training / O.S. Botsman, V.L.Pashuta, V.A. Belyaev // Actual problems of physical and special training of power structures. – №. 2 – 2022. – Pp. 8-12.
- 3.Military Institute of Physical Training. 1909 – 2019 / under the general editorship of O.S. Botsman. – St. Petersburg, 2019. – 300 p.
- 4.Ilyin E.P. Psychology of sports. – St. Petersburg: Piter, 2021. – 352 p.
- 5.Korelina G.V. Problems of athlete–coach, coach – student relationships // Actual problems of service-applied physical training and sports. Sat. mat. International Scientific Conference dedicated to the 105th anniversary of the Military Institute of Physical Training. Part 3. – St. Petersburg: VIFK, 2014. – Pp. 932-937.
- 6.Marishchuk V.L. Psychodiagnostics in sports: a textbook for universities / V.L. Marishchuk, Yu.B. Bludov, L.K. Serova. – М.: Enlightenment, 2007. – 349p.
- 7.Mironov V.V. Organization of mass sports and sports of higher achievements in the Ministry of Defense of the Russian Federation / V.V. Mironov, A.A. Tikhonchuk, E.V. Ishchenko // Sport. Human. Health. Mat. VII interd. Congress. – St. Petersburg, 2015. – Pp. 356-358.
- 8.Museum of Combat and Sports Glory of the twice-Red Banner Military Institute of Physical Training. Travel guide. - St. Petersburg, 2014. - 263 p.
- 9.Yakimov A.M. Fundamentals of coaching skills: textbook. – М.: Terra-Sport, 2003. – 176 p.
- 10.Yakovlev B.P. Fundamentals of sports psychology: textbook. – М.: Soviet sport, 2010. – 208 p.

КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ОСНОВЕ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Кузьмин В.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация

Целью научной работы является повышение эффективности подготовки пауэрлифтеров - студентов за счёт применения коррекции тренировочной нагрузки на основе биохимического контроля.

Задачи

1. Изучение влияния физических нагрузок силовой направленности на биохимические показатели организма студентов, занимающихся пауэрлифтингом.

2. Разработка методики коррекции тренировочной нагрузки силовой направленности на основе биохимического контроля студентов, занимающихся пауэрлифтингом.

Используются *методы* биохимического контроля организма пауэрлифтеров, обоснованы их значимость в коррекции тренировочных нагрузок при подготовке студентов к соревнованиям по пауэрлифтингу, связанных со стрессовым состоянием организма из-за воздействия силовых нагрузок.

Основные результаты и выводы: в настоящее время в пауэрлифтинге используется множество режимов мышечной работы, методик и приемов для создания «силового стресса», необходимого для наращивания мышечных объемов. Именно приведение организма к «отказу» вызывает увеличение его силы и объема.

Контингент испытуемых - студенты, занимающиеся пауэрлифтингом.

Ключевые слова: АТФ- аденозинтрифосфорная кислота, биохимический контроль, индивидуализация, кислотность, креатинин, лактат, экспресс-метод.

CORRECTION OF STUDENTS' TRAINING LOAD IN POWERLIFTING BASED ON BIOCHEMICAL CONTROL

Kuzmin V.V.

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

Annotation

The purpose of the scientific work is to increase the effectiveness of the training of powerlifters - students through the use of correction of training load based on biochemical control.

Tasks

1. Study of the influence of physical exertion of a power orientation on the biochemical parameters of the body of students engaged in powerlifting.
2. Development of methods for correcting the training load of a power orientation based on the biochemical control of students engaged in powerlifting.

The methods of biochemical control of the body of powerlifters have been studied, their importance in correcting training loads in preparing students for powerlifting competitions related to the stress state of the body due to the impact of power loads has been substantiated.

Main results and conclusions: currently, powerlifting uses a variety of muscle work modes, techniques and techniques to create "power stress" necessary for building muscle volumes. It is bringing the body to "failure" that causes an increase in its strength and volume.

The contingent of subjects - students engaged in powerlifting.

Keywords: ATP- adenosine triphosphate, biochemical control, individualization, acidity, creatine, lactate, express method.

Введение

Главным вопросом у спортсменов-студентов, начинающих профессионально заниматься пауэрлифтингом, является как правильно разработать программу тренировки. До сих пор нет единого мнения, как распределять величину тренировочных нагрузок, интенсивность. При этом надо учитывать, что переносимость физических нагрузок организмом индивидуальна для каждого, она зависит от функционального и возрастного развития. Так же стоит

учитывать и адаптацию спортсмена к нагрузкам. Если правильно учесть вышеперечисленные критерии при составлении тренировочной программы, то однозначно повысится физическое состояние спортсмена. На сегодняшний день для этого существуют биохимические методы исследования, способствующие определению подходящих нагрузок для студентов-пауэрлифтеров.

При адаптации организма к силовым нагрузкам, из-за стрессовых ситуаций, меняются биохимические, физиологические и психологические реакции, обмен веществ. Развиваются различные патологии, негативно влияющие на работоспособность организма. Современное состояние медико-биологического развития позволяет иначе взглянуть на проблему построения тренировочного процесса студентов-пауэрлифтеров, оценку воздействия тренировочной нагрузки на организм, и на основании этого, вносить корректирующие изменения в тренировочный процесс с учетом объективных данных, полученных на основе биохимического контроля. Очевидно, что изменения, вызываемые физической нагрузкой, наиболее отчетливо выявляются при анализе крови, но эта биологическая жидкость далеко не всегда доступна, взятие проб крови требует соблюдения комплекса санитарно-гигиенических требований. Кроме того, регулярный забор проб крови, как правило, в той или иной степени мешает нормальному течению тренировочного процесса и вызывает раздражение спортсменов. Отсюда повышенный интерес к более доступным биологическим жидкостям - моче и слюне.

Управление подготовкой спортсменов

В последнее время наблюдается тенденция активного развития и популяризации пауэрлифтинга. Ввиду того, что занятия по пауэрлифтингу все больше привлекают к себе людей, стремящихся к физическому совершенству, за последние годы значительно расширился спектр категорий (номинаций) в данном виде спорта. Этот вид спорта ставит своей целью максимальное развитие всех мышечных групп спортсмена и построение эталонных пропорций организма.

Основные направленности тренировок по пауэрлифтингу:

- 1) силовая направленность;

2) тренировки, направленные на высокую интенсивность;

3) энергетические траты организма должны быть ограничены тренировочным процессом, т.е. нельзя дополнять программу другими упражнениями и другими видами физической активности;

4) неуклонное соблюдение принципа наращивания отягощений

Однако четвертый принцип является спорным, когда интенсивность тренировки становится выше той, которая необходима для роста мышц и вызывает состояние перетренированности. Противоречие заключается в том, что сила и объем мышц взаимосвязаны, но в то же время существует небольшой разрыв между ростом силовых показателей и ростом объема мышц, что вызывает у неопытных атлетов ошибку, и они принимают это за отсутствие прогресса и, как следствие, могут утратить мотивацию к продолжению тренировочной деятельности, которая заключается в том, что большие веса ведут к большим мышцам, что как оказалось, не должно восприниматься атлетами слишком буквально. Специалисты в области атлетизма долгое время пытались выяснить причину противоречия о взаимосвязи величины отягощения и роста мышечных объёмов и пришли к выводу, что рост мышц зависит не от величины веса и мышцу заставляет расти не вес, а стресс. При этом создать стресс возможно средними и малыми весами, различными способами группировки упражнений и вариации количества подходов, времени работы и отдыха, и множеством способов коррекции тренировочных нагрузок, вплоть до того, чтобы разбить тренировку на утро и вечер, или вместо 4 повторений выполнять 20 в подходе и так далее. Также следует, что главное для увеличения нагрузок - это интенсивность силового стресса. Таким образом, было создано свыше 30-ти оригинальных методических приемов повышения интенсивности тренировок для каждого этапа подготовки, где в основу заложен эффект усиления тренировочного стресса.

На данный момент специалистами, исследующими данный вопрос, сделан ряд предварительных обобщений и выводов, которые заключаются в следующем:

1. Суть прогресса в достижении больших мышечных объемов предполагает соблюдение определенных условий увеличения нагрузок, вызывающих силовой стресс, которое, должно достичь

необходимого предела, но не превышать его. Это означает, что общая величина тренировочной нагрузки должна способствовать созданию такого силового стресса, который соответствует уровню подготовленности спортсмена и его индивидуальным особенностям в каждый конкретном цикле тренировочного процесса.

2. Увеличение объемов и интенсивности связано воздействием на организм механизмов мышечной гипертрофии, совершенствованием условно-рефлекторной иннервации мышц и усилением обменных процессов в мышцах, мышечных волокнах и их клеточных структурах,

3. На рост и увеличение объема нагрузок большое влияние оказывает величина интервала отдыха между подходами, упражнениями и тренировочными занятиями, оптимальность которой решается комплексом таких факторов, как уровень подготовленности и индивидуальные способности.

Учитывая тот факт, что существует адаптация организма, которая рано или поздно развивает в мышцах способность сопротивляться даже нагрузкам прогрессивного характера, и организм занимающего перестает реагировать на однообразный раздражитель (увеличение веса), специалистам приходится искать способы еще большего воздействия на мышцы, которые, могут быть различными (использование различных режимов мышечной работы, «до отказа» и многое другое).

Исходя из вышесказанного, следует учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и применять в обязательном порядке в ходе тренировочного процесса коррекцию нагрузок.

Основные понятия тренировочной нагрузки

Для детального изучения способов коррекции тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге, следует рассмотреть само понятие тренировочной нагрузки и ее специфику в атлетических видах спорта. Как правило, силовые нагрузки влияют на морфофункциональные изменения, которые значительно расширяют возможность организма человека и их взаимосвязь, увеличивая диапазон компенсаторно-приспособительных реакций. В пауэрлифтинге физические упражнения применяются для достижений, направленных на соз-

дание необходимой спортивной формы атлета, в соответствии с целями каждой конкретной тренировки и каждого конкретного этапа подготовки спортсмена. Планирование и учет тренировочной нагрузки осуществляется по показателям объема и интенсивности. За объем тренировочной нагрузки обычно принимается количество повторений в подходе, упражнении или тренировке. За интенсивность - средний вес отягощения, выраженный в процентах от предельного максимума в данном упражнении.

В целом, в пауэрлифтинге используется много средств для коррекции тренировочных нагрузок. Изменчивость тренировочных схем может определяться следующими показателями:

- изменением степени интенсивности тренировки (включая изменения веса используемого отягощения);
- изменением объема работы (общий вес за тренировочный период);
- изменением частоты проведения тренировок, а также продолжительности периодов отдыха между подходами;
- изменением общего количества упражнений и повторений в подходе;

Общая направленность биохимического контроля

Биохимические сдвиги, возникающие после выполнения стандартной нагрузки, обычно тем больше, чем ниже уровень тренированности спортсмена. Поэтому одинаковая по объему стандартная работа вызывает выраженные биохимические изменения у слабо подготовленных испытуемых и мало влияет на биохимические показатели хорошо тренированных атлетов.

Например, значительное увеличение содержания в крови лактата после стандартной нагрузки указывает на низкие возможности аэробного энергообразования, вследствие чего мышцам приходится для энергообеспечения выполняемой работы в значительной мере использовать гликолитический ресинтез АТФ. У спортсменов с высоким уровнем тренированности хорошо развито аэробное энергообеспечение (тканевое дыхание), и оно при выполнении стандартной нагрузки является основным источником энергии, в связи с чем потребность в гликолитическом способе образования

АТФ мала, что в итоге проявляется лишь незначительным повышением в крови концентрации лактата.

Уменьшение концентрации молочной кислоты на разных этапах подготовки одного и того же спортсмена после одинаковой стандартной работы свидетельствует о росте аэробных возможностей организма. Отсутствие снижения или возрастание содержания лактата в крови, наоборот, указывает на неэффективность тренировочного процесса.

После выполнения максимальной нагрузки биохимические изменения чаще всего пропорциональны степени подготовленности спортсменов. Это объясняется тем, что испытуемые высокой квалификации выполняют максимальную работу большего объема и их организм менее чувствителен к возникающим биохимическим и функциональным сдвигам. В этом случае резкое возрастание уровня лактата в крови после максимальной нагрузки в зоне субмаксимальной мощности свидетельствует о высоких возможностях гликолитического пути ресинтеза АТФ и о резистентности организма к повышению кислотности.

Незначительный подъем содержания молочной кислоты в крови, наблюдаемый после максимальных нагрузок, указывает на слабое развитие гликолиза. В связи с этим, у слабо подготовленных «отказ» при выполнении максимальной работы наступает раньше, что находит отражение в объеме проделанной работы и глубине возникающих в организме сдвигов. При этом наблюдается низкий спортивный результат.

Основные задачи и методы биохимического контроля:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок к функциональному состоянию спортсмена;
- контроль протекания восстановления после тренировки;
- оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышения выносливости и ускорения восстановления;
- оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Объекты биохимического контроля

Кровь. Для проведения биохимических исследований обычно используют капиллярную кровь, взятую из пальца или мочки уха. Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови. Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после ее завершения (примерно через 5 мин). Иногда для изучения динамики биохимических сдвигов во время выполнения работы, а также для оценки восстановительных процессов взятие крови может проводиться в разные моменты периода работы и восстановления.

В спортивной практике при анализе крови определяются следующие показатели:

- количество форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов);
- концентрация гемоглобина;
- водородный показатель (рН);
- щелочной резерв крови;
- концентрация белков плазмы;
- концентрация глюкозы;
- концентрация лактата;
- концентрация жира и жирных кислот;
- концентрация кетоновых тел;
- концентрация мочевины.

Моча. В связи с возможностью инфицирования при взятии крови (например, заражение гепатитом или СПИДом), в последнее время объектом биохимического контроля в спорте становится моча.

Для проведения биохимических исследований может быть использована суточная моча, а также порции мочи, полученные до и после выполнения физических нагрузок. В суточной моче обычно определяют креатининовый коэффициент - выделение креатина с мочой за сутки в расчете на 1 кг массы тела. Креатининовый коэффициент характеризует запасы креатинфосфата в мышцах и коррелирует с мышечной массой. Поэтому величина креатининового

коэффициента позволяет оценить возможности креатинфосфатного ресинтеза АТФ и степень развития мускулатуры. По этому показателю можно также оценить динамику увеличения запасов креатинфосфата и нарастания мышечной массы у отдельных спортсменов в ходе тренировочного процесса.

Для проведения биохимического анализа также используются порции мочи, взятой до и после нагрузки. В этом случае, непосредственно перед выполнением тестирующих нагрузок, испытуемые должны полностью опорожнить мочевой пузырь, а сбор мочи осуществляется через 15-30 мин после нагрузки. Для оценки течения восстановительных процессов, могут быть исследованы порции мочи, полученные на следующее утро после выполнения тестирующей нагрузки.

Изменение биохимических показателей крови и мочи под влиянием физической нагрузки в значительной степени обнаруживаются в моче. Уровень лактата в крови повышается немногим более чем в 2 раза, в то время как в моче, отмечается увеличение содержания лактата в 11 раз. Это различие может быть обусловлено тем, что в моче во время выполнения физических нагрузок происходит постепенное накопление поступающих из крови химических соединений, приводящих к значительному повышению их содержания в моче. Кроме того, физические нагрузки вызывают не только изменение содержания в моче ее ингредиентов, но и приводят к появлению в ней веществ, отсутствующих в состоянии покоя, так называемых патологических компонентов. В спортивной практике при проведении анализа мочи определяются следующие физико-химические и химические показатели:

- объем (диурез);
- плотность (удельный вес);
- кислотность (рН);
- сухой остаток;
- лактат;
- мочевины;
- патологические компоненты (белок, глюкоза, кетоновые тела).

Отдельно следует остановиться на особенностях экскреции мочевины с мочой после завершения мышечной работы. В литературе приводятся данные как об увеличении, так и о снижении выделения

мочевины после физической нагрузки. Эта противоречивость обусловлена разным временем забора проб мочи. В порциях мочи, взятых для анализа через 15-30 мин после выполнения нагрузки, содержание мочевины обычно понижено по сравнению с ее экскрецией до начала работы, причем это более выражено у слабо подготовленных испытуемых. Здесь также прослеживается зависимость выделения мочевины от уровня тренированности: у малотренированных экскретируются большое количество мочевины, а у спортсменов высокой квалификации ее содержание лишь незначительно превышает до рабочего уровня. В последнее время при анализе мочи все большее применение находят методы экспресс-диагностики. Эти очень простые методы с использованием индикаторной бумаги, позволяют в любых условиях оперативно проводить исследование мочи, причем это могут делать не только специалисты-биохимики, но и тренеры и сами спортсмены. С помощью экспресс-методов можно быстро определить в порциях мочи концентрацию мочевины, наличие белка, глюкозы, кетоновых тел, измерить величину рН. Недостатком экспресс-контроля является низкая чувствительность используемых методик.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако, характер возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов, существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому, при проведении биохимических исследований в спорте, пробы для анализа крови или мочи берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления.

Для достижения высоких результатов необходимо составлять и корректировать тренировочную нагрузку правильно и рационально. При этом необходимо использовать биохимический контроль за организмом спортсмена-студента.

Список литературы

1. Дальский, Д.Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дальский Дмитрий Данилович ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2013. - 23 с.:ил.

2. Джалилов П.Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки /П.Б.Джалилов; НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург.-2012.№2(84).- С.58-62.

3. Джалилов П.Б. Биохимический и педагогический контроль тренировочного процесса тяжелоатлетов/П.Б.Джалилов; НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - 2013. - № 1 (95). - С. 26-30.

4. Зверев. В.Д. Оперативный контроль функционального состояния пау-эрлифтеров / В. Д. Зверев, Д. Д. Дальский, Э. В. Науменко; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Филиал № 4 Главного военного клинического госпиталя имени Н.Н. Бурденко, Москва (филиал № 4 ГВКГ им. Н.Н. Бурденко, Москва) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта,г.Санкт-Петербург. - 2012. - № 5 (87). - С. 42-46. - Библиогр.: с. 45-46.

5.Литвинов И.Г. Влияние коэффициента интенсивности тренировочных нагрузок на спортивные результаты в пауэрлифтинге / И.Г.Литвинов: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - 2010. - № 11 (69). - С. 55-58.

6. Дифференциация тренировочных нагрузок как средство повышения эффективности спортивной подготовки в пауэрлифтинге/ В.С.Степанов [и др].- НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург// Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.-2019. - №3 (169). - С.69-71

7. Параметры факторов управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге в предсоревновательном периоде/ В.С.Степанов [и др.].-НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург// Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, г.Санкт-Петербург -2019. - № 1 (167). – С. 190-195.

List of literature

1. Dalsky, D.D. Correction of training load in powerlifting based on operational control methods: abstract. dis. ... candidate of Pedagogical Sciences / Dalsky Dmitry Daniilovich ; NSU named after P.F. Lesgaft , St. Petersburg, 2013. - 23 p.: ill.

2. Jalilov P.B. Changes in blood serum and saliva indicators of weightlifters under the influence of training load /P.B.Jalilov; N.F.Lesgaft National University, St. Petersburg// Scientific Notes of P.F.Lesgaft University, St. Petersburg.-2012.№2(84).- P.58-62.

3. Jalilov P.B. Biochemical and pedagogical control of the training process of weightlifters/P.B.Jalilov; NSU named after P.F.Lesgaft, St. Petersburg // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, St. Petersburg. - 2013. - № 1 (95). - Pp. 26-30.

4. Zverev. V.D. Operational control of the functional state of пауэрлифтеры /V. D. Zverev, D. D. Dalsky, E. V. Naumenko; P.F. Lesgaft NSU, St. Petersburg; Branch No. 4 of the N.N. Burdenko Main Military Clinical Hospital, Moscow (Branch No. 4 of the N.N. GVKG.N. Burdenko, Moscow) // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, St. Petersburg. - 2012. - № 5 (87). - Pp. 42-46. - Bibliogr.: pp. 45-46.

5. Litvinov I.G. The influence of the intensity coefficient of training loads on sports results in powerlifting / I.G.Litvinov: NSU named after P.F.Lesgaft, St. Petersburg// Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. - 2010. - № 11 (69). - S. 55-58.

6. Differentiation of training loads as a means of increasing the effectiveness of sports training in powerlifting / V.S.Stepanov [et al.].- NSU named after P.F.Lesgaft, St. Petersburg//Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, St. Petersburg.-2019. - №3 (169). - Pp.69-71.

7. Parameters of factors controlling the training process in powerlifting in the pre-competition period/V.S.Stepanov [et al.].-P.F.Lesgaft National University, St. Petersburg// Scientific Notes of P.F. Lesgaft University, St. Petersburg -2019. - № 1 (167). – S. 190-195.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО КООРДИНАЦИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Пысина Н.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: в статье представлены основные компоненты психосоматических расстройств, оказывающих влияние, как на состояние здоровья женщин зрелого и пожилого возраста, так и на психологическую составляющую. Раскрываются средства, методы и содержание координации психосоматических расстройств, благодаря занятиям аквааэробикой, включающие в себя работу психофизического характера, а также отличительные особенности общепринятых занятий аквааэробикой от экспериментально предложенных.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, женщины зрелого и пожилого возраста, аквааэробика, оздоровительные занятия, опорно-двигательный аппарат, тревога, депрессии.

PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES AS A MEANS OF COORDINATING PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Pysina N.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The article presents the main components of psychosomatic disorders affecting both the health of mature and elderly women and the psychological component. The means, methods and content of the coordination of psychosomatic disorders, thanks to aqua aerobics classes, which include work of a psycho-physical nature, as well as the distinguishing features of generally accepted aqua aerobics classes from the experimentally proposed are disclosed.

Keywords: psychosomatic disorders, mature and elderly women, aqua aerobics, health activities, musculoskeletal system, anxiety, depression.

Вопросы, как физического, так и психического здоровья на протяжении многих лет вызывают особую заинтересованность и акцентированное внимание со стороны, научных деятелей, психологов, педагогов, медицинских работников, а также, специалистов в сфере физической культуры.

К сожалению, статистика трактует факт неизбежно возрастающего числа различного рода заболеваний в широком возрастном диапазоне. Особую тревогу вызывает здоровье женщин трудоспособного, репродуктивного периода, которые могут быть вызваны, как анатомо-физиологическими процессами, так и внешними факторами. Динамика образа жизни, постоянные стрессовые ситуации, тревога, переживания, оказывают неблагоприятное воздействие на общее состояние женского организма, что, в последствие ведёт к возникновению различных заболеваний.

Как известно, женщины зрелого возраста составляют основной интеллектуальный и производственный потенциал населения Российской Федерации. Для них крайне важно предупреждение инволюционных изменений, улучшение состояния здоровья, самочувствия, настроения, внешнего вида, степени устойчивости к заболеваниям, потенциальной возможности долгожительства, замедление возрастного снижения работоспособности, жизненной уверенности [2]. Также, нельзя обратить внимание и на женщин пожилого возраста, на которых ложиться ответственность за многие социальные аспекты. Несмотря на возрастные физиологические изменения, женщины в данном возрасте имеют положительную тенденцию к работоспособности, двигательной активности, здоровому мышлению. Следовательно, укрепление и сохранение физического и психического здоровья женщин зрелого и пожилого возраста, не вызывает сомнений в актуальности настоящего времени.

Обратим внимание на статистические данные, предоставляемые ВОЗ. Так, у 60% женщин зрелого и пожилого возраста наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, повышение артериального давления у 30-40%, заболевания суставов – 15-20%, и, самое актуальное – избыточная масса тела наблюдается у 30-50% женщин [1,4].

На сегодняшний день, есть научные доказательства того, что приобретённые заболевания связаны с психологическими расстройствами, вызванные различными жизненными факторами: тревоги, переживания за близких, проблемные ситуации на работе, долговременные нерешённые вопросы, страхи в любых их проявлениях, неудачи, потери и т.д. В случае, если своевременно не решить данные ситуации, возникает большая вероятность их «врастания в тело человека».

Обосновывается это тем, что в психическом состоянии отчётливо выражены переживания страха и депрессии. Как правило, такие люди мало склонны к гиперкомпенсированному поведению. Их латентные или явные желания, заботы и тенденции к зависимости ярко выражены, отчётливо определяется склонность к самопожертвованию и зависимости. За симптомами может стоять ларвированная депрессия, если человек одновременно жалуется на нарушение побуждений и подавленность. Эта проблема становится вероятной при присоединении нарушений сна, сердцебиений, тахикардии и симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта.

Блокированные агрессивные импульсы человека выражаются в повышенном мышечном напряжении, а также, в локализованных или генерализованных болях. Но, боли могут быстро снизиться при уменьшении психической нагрузки. Именно, это и должно стать целеполаганием, грамотно внедряя в процесс координации психосоматических расстройств средств и методов.

Несмотря на наличие информации в учебной и специальной литературе, научных публикациях, где в большей степени рассматривается общая психосоматика, вопросы локальной психосоматики представлены в недостаточном информационном поле. Более того, практическое использование методик устранения психосоматических расстройств, акцентируют своё внимание на решение проблемных ситуаций через призму коммуникации, тогда как координации, через специально организованную двигательную деятельность, не уделяется должного внимания.

Доказано, что самым лучшим средством поддержания уровня здоровья являются физические упражнения, в различных их интерпретациях. Отрадным является тот факт, что, в настоящее время,

предлагается множество форм двигательной деятельности, такие как физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, закаливающие мероприятия, оздоровительные группы, современные фитнес-технологии и т.д. В контексте нашего исследования наиболее эффективным для женщин с психосоматическими расстройствами считаем занятия аквааэробикой.

Многочисленные экспериментальные исследования показали, что аквааэробика оказывает комплексное воздействие на все стороны здоровья, улучшая основные физические качества, а также способствует повышению стрессоустойчивости [3]. Более того – аквааэробика снижает давление и нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что позволяет людям, имеющим нарушения в данной области полноценно заниматься.

Несмотря на то, что, на первый взгляд, аквааэробика кажется лёгкой в выполнении, она обладает большой эффективностью по количеству сжигания калорий, приближаясь по показателю к плаванию средней интенсивности. Кроме того, главное преимущество аквааэробике является минимальное количество противопоказаний [4].

Отметим, что занятия оздоровительной аквааэробикой, так же, как и другие формы занятий имеют свои методические особенности, в зависимости от возраста, вида трудовой деятельности, уклада жизни, индивидуальных склонностей и интересов, индивидуальных возможностей организма.

Цель исследования: экспериментальная апробация организационно-методического содержания занятий физкультурно-оздоровительной направленностью (аквааэробика), ориентированные на координацию психосоматических расстройств у женщин зрелого и пожилого возраста.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие женщины зрелого и пожилого возраста: зрелый возраст (второй период) – 35-55 лет, пожилой возраст – 55 – 75 лет. Работа проводилась в двух группах: утренняя и вечерняя. Статус женщин – замужем, работающие, имеющие семьи, среднестатистический контингент. Общая численность участников эксперимента составила 43 человека. Занятия аквааэробикой проводились три раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут. Особенностью

послужил тот факт, что большая часть женщин ранее не занимались аквааэробикой. Следовательно, при разработке оздоровительных занятий по аквааэробике, мы исходили из того, что это новое, непривычное направление, которым женщины не занимались целенаправленно.

Формы работы с женщинами предусмотрены, как групповые, так и индивидуальные. Групповые формы предусматривают оздоровительные занятия по аквааэробике. Индивидуальные - консультирование по вопросам самостоятельных занятий, поддержания здоровья, рационального питания, рекомендации по вопросам, связанные с психологическими проблемами.

При разработке организационно-методического содержания занятий, в первую очередь, учитывались основные текущие заболевания женщин. Далее, посредством опроса и бесед, выявлялись психологические моменты, образ жизни, семейное положение. Это было вызвано необходимостью поиска логической привязки между приобретёнными расстройствами и жизненными факторами.

Следовательно, крайне важной составляющей занятий аквааэробикой является точечный подбор средств, методов, форм, направленных на координацию психосоматических расстройств.

Отличительная особенность стандартных оздоровительных занятий от экспериментально разработанных, заключается в том, что привычная двигательная деятельность по большинству показателей направлена на повышение уровня умений и навыков, а также улучшения общего самочувствия, тонуса, тогда как экспериментальные занятия, целенаправленно акцентированы на работу с собственными мыслями, пересмотрения образа жизни, эмоциональную разгрузку. А, это предполагает, что как только каждая женщина придёт к этому осознанно, «автоматически» решаются проблемы с телесной составляющей. Наша основная задача заключалась в том чтобы «подтолкнуть», помочь женщинам в сложившихся жизненных обстоятельствах.

При экспериментальном внедрении разработанного организационно-методического содержания учитывалось, что занятия будут эффективными, если соблюдать педагогические условия, а именно, соответствие специфике и содержанию цели и задачам групповых

занятий для женщин, при учёте их анатомо-физиологических особенностей, физическим нагрузкам и особенностей приобретённых расстройств.

И, как уже указывалось ранее, разработка оздоровительных занятий для женщин зрелого и пожилого возраста имеет принципиальное значение в адекватном подборе средств, методов и организационных форм занятий, а также уровня физической нагрузки, благодаря которым можно улучшить состояние здоровья, и их психоэмоционального состояния.

Представим содержание групповых занятий по аквааэробике по экспериментальным направлениям для женщин зрелого и пожилого возраста (Табл.1).

Хотим напомнить, историческое определение понятия «аквааэробика» - «танец на воде». Современная аквааэробика интерпретировалась под тренировочные занятия, в большей степени, и крайне редко можно увидеть занятия, напоминающие танец. Разрабатывая содержание занятий по аквааэробике, мы учли данный факт, и внедрили в свои занятия танцевальные направления.

Последовательность выполнения упражнений должна строго переходить из одного исходного положения в другое (скачкообразные переходы не допускаются). Рекомендуется следующая схема переходов: вертикальное положение — положение сед — лёжа на спине — лёжа на животе — на спине — положение сед — вертикальное положение. Все переходы должны осуществляться при помощи упражнений, логически вытекающих друг из друга. Остановки между упражнениями выполнять не рекомендуется.

Главное условие наших занятий: не повторять один и тот же комплекс дважды, то есть, на каждом новом занятии — новый комплекс. Это даёт возможность «не заикливаться» на одних и тех упражнениях, а также, ожидание чего-то нового, что является психологическим эффектом, другими словами — вызывает интерес к следующему занятию. Более того, на наш взгляд, при систематической смене разнообразных комплексов, женщины не успевают адаптироваться к привычному, тогда, как в структурной системе групповых занятий, наоборот рекомендуют повторять один и тот же комплекс в течение определенного времени. Мы же пошли от обратного.

Таблица 1. - Содержание групповых занятий по акваэробике по направлениям на мезоцикл

Цикл	Цель	Направление			Описание	ОМУ
Подготовительный 2-3 недели	Снижение жировой массы	Кардио занятия			Использование общеразвивающих упражнений, логически переходящие от одного к другому. Русские народные, латиноамериканские танцы.	Делать меньше, но чаще. Темп упражнений быстрый.
		Подготовительная часть – 5 мин.	Основная часть – 35 мин.	Заключительная – 5 мин.		
Интервальное занятие						
Выносливость -4-6 недель	Повышение уровня физических качеств	Подготовительная часть – 10 мин.	Основная часть – 30 мин.	Заключительная – 5 мин.	Использование инвентаря: ботинки, гантели. Этнические танцы.	Длительность упражнений дольше, подходов больше
		Балансовые занятия				
Гипертрофия – 6-8 недель	Повышение тонуса мышечной массы	Подготовительная часть – 10 мин.	Основная часть – 35 мин.	Заключительная – 5 мин.	Использование инвентаря: гантели, нудлы, диски, аква перчатки.	Средний темп выполнения упражнений.
		Балансовые занятия				

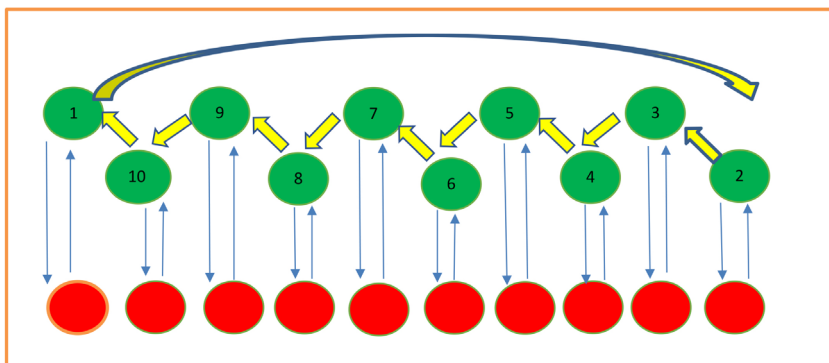
		Функциональное занятие				
Сила – 6-8 недель	Повышение уровня физических качеств	Подготовительная часть – 10 мин.	Основная часть – 30 мин.	Заключительная – 5 мин.	Использование силовой аквааэробики с гантелями, нуд-дисками, функциональный тренинг, афро-джаз, этнические танцы.	Повторений больше, упражнения сложнее.
	Метаболический 4-6 недель	Нормализация обменных процессов	Подготовительная часть – 5 мин.	Основная часть – 35 мин.	Заключительная – 5 мин.	Танцевальная аквааэробика: русские народные, классическая аквааэробика, этнические танцы.
		Общеразвивающее занятие				

Несомненно, все интерпретации физических упражнений имеют базовую основу, которую изменить просто невозможно. Следовательно, данный факт мы учитывали, и, разрабатывая новый комплекс, мы периодически включали три-четыре одинаковых упражнения в разные комплексы (видоизменяя их, но, не меняя смысловую нагрузку), тем самым формируя накопительный эффект. Он заключается в том, чтобы занимающиеся «вспомнили» упражнение, которое когда-то делали, и, так из занятия в занятие, в итоге уже формируя собственную широкую базу физических упражнений. Это способствует умственной работе, которая «заставляет» женщин переключиться от текущих проблем, и сосредоточить своё внимание на собственной двигательной деятельности.

Педагогические наблюдения за работой многих инструкторов акваэробики позволили нам сделать общий вывод о том, что в редких случаях встречаются те, которые могут предложить высоко координированные занятия, включающие в себя согласованную работу, практически всех частей тела, а также, повысить эмоциональный фон. Это требует от проводящего максимально творческого подхода и широкого арсенала двигательных действий, и, желательно разносторонней направленности. Более того, немаловажную роль играет, непосредственно сам инструктор, а, именно, его подход к процессу. То есть, насколько эффективно он ведёт занятие, методически грамотно его сопровождает, сам включается в процесс, и, в конечном счёте, как не парадоксально это звучит - присутствует ли у инструктора желание и настроение проводить занятие. Это позволило нам разработать организационно-методическое содержание в отличительном от других контексте.

Представим ещё одну экспериментальную форму оздоровительных занятий по акваэробике, которая носит нестандартный характер, и ранее нигде не применялась. Она выстроена по принципу круговой тренировки, но с включением одного общего этапа работы и комбинированного стиля.

Группа делится на две подгруппы: первая подгруппа – 10 человек – общий этап – связки из танцевальных направлений; вторая подгруппа – 10 человек, каждый из которых «занимает» свой этап (станцию) с индивидуальным заданием. Представим примерную схему расположения занимающихся по методу круговой тренировки на воде (схема 1).



1. Инструктор по аквааэробике - X
2. Первая подгруппа – «общий этап» ●
3. Вторая подгруппа по индивидуальным этапам ●

Длительность этапов 30 секунд, далее смена на «общий этап» - два подхода. Затем женщины возвращаются на свои этапы, тогда, как на «общем этапе» происходит смена танцевального направления. Интервала отдыха нет.

Отметим, что станции могут варьироваться по их функциональным предназначениям, а также от задач инструктора. Более того, количество станций регулируется, в зависимости от наполняемости группы, например: Станция 1. - попеременное высокое поднимание бедра, с одновременным сгибанием разгибанием рук в локтевых суставах, в руках аква-гантели. Станция 2. - «широкий шаг» с прямыми ногами, носки вытянуты, на голеностопах аква-ботинки. Станция 3. - гребковые движения руками (попеременные), в вертикальном положении, на руках аква-перчатки - бег на месте. Станция 4. - «широкий бег» стоя на нудлах. Станция 5. - удержание прямого угла в положении сед. Станция 6. - выпрыгивания вверх из воды (на уровень груди) двумя ногами, ладони вниз. Станция 7. - «восьмёрки» нудлом. Станция 8. - «кроль», руки прямые вверх. Станция 9. - положение сед, подъём прямых ног вверх, носки из воды. Станция 10. - положение лёжа на животе, руки в стороны, сгибание, разгибание ног в коленных суставах (колени «тянутся» к груди).

Данную форму занятий можно включать в оздоровительный процесс один раз в две недели, меняя при этом содержание станций,

направленных на проработку различных мышечных групп. Очень важно, при подборе упражнений на станции, чтобы они не повторялись подряд на одну и ту же мышечную группу.

Кроме того, необходимо осуществлять контроль за женщинами, выполняющие задания на станции, в целях избежания «простаивания» на воде, в противном случае может возникнуть переохлаждение.

Результаты исследования. Оценить эффективность организационно-методического содержания нам позволили педагогические наблюдения, независимая экспертная оценка, опрос и оценка специалиста в области психосоматики. Но, наиболее ярким доказательством эффективности проведенной работы, на наш взгляд, является осознанная потребность женщин в систематических занятиях, высокий эмоциональный фон в течение всего процесса, положительные отзывы.

Как уже говорилось выше, для того чтобы ориентация на реализацию заявленной цели носила рациональный характер, необходимо отталкиваться от исходного уровня занимающихся, и, в первую очередь, выявить состояние физического здоровья. На рисунке 1. Представлены результаты опроса занимающихся, на предмет наличия заболеваний.

Отметим, что лишь 13,9% женщин не имеют заболеваний, как хронического, так и приобретённого характера. В большей степени, отсутствие таковых относится к женщинам, возраст, которых варьируется от 35-38 лет. Тогда как 86,1% - испытывают некие ограничения в состоянии своего здоровья (Рис.2).

Как мы можем видеть (Рис.2), наибольший процент приходится на заболевания опорно-двигательного аппарата – 39,5%, в частно-

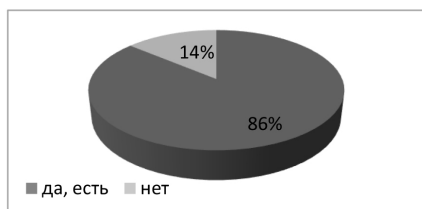


Рисунок 1. – Наличие заболеваний у женщин зрелого и пожилого возраста

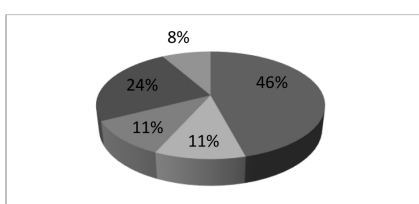


Рисунок 2. – Заболевания женщин зрелого и пожилого возраста

сти такие как: остеохондроз (плечевого пояса, поясничного отдела, грудного отдела); сколиоз; спондилоартроз; проблемы в коленных, голеностопных суставах; артроз.

Избыточной массой тела страдает 20,9% женщин. Как правило, женщины это связывают с «сидячей» работой, неправильным питанием, климаксом, нарушением работы щитовидной железы. Но, причина может крыться намного глубже. Варикозное расширение вен и пиелонифритом страдает 9,3% женщин.

С точки зрения психосоматики, нарушение опорно-двигательного аппарата, например, голеностопный, коленный суставы – это «результат» страхов идти вперёд, к новому, желание остаться на привычном месте. Плечевой пояс – чрезмерная ноша, желание взять на себя все проблемы, которые очень трудно решать.

Избыточная масса тела может трактоваться, как защитная реакция от тревог, переживаний, особенно – депрессии. Следовательно, чем больше женщина находится в депрессивном состоянии тем, больше её организм будет «защищаться», посредством жировой прослойки, как висцерального, так и подкожного жира.

Гипертония – внутренний конфликт, чувство вины, психологические травмы, чувство тревоги и страха, самовнушение.

Пиелонифрит – связано с тем, что человек испытывает негативные эмоции по отношению к своей работе, стремление к самопожертвованию, сложность к восприятию критики в своей адрес, болезненное её переживание.

Всё описанное выше в полной мере имеет логическую привязку к физическому состоянию женщин, занимающихся акваэробикой.

Результаты внедрения экспериментального организационно-методического содержания занятий по акваэробике для женщин зрелого и пожилого возраста выразились в довольно широком аспекте, так как каждая занимающаяся достаточно развернуто представила свои изменения, как в физической, так и психосоматической составляющей.

100% женщин отметили, что однозначно наблюдают изменения в физическом плане, а, именно, появился тонус мышц, ушли боли после травм, укрепился ОДА, прошёл спазм мышц, перестали болеть суставы, пришло в норму артериальное давление, проявились основные физические качества.

Касательно изменений в психологическом аспекте: появился стимул за тем, что бы следить за собой, занятия помогают забыть о проблемах, повышается эмоциональный фон, желание ходить чаще, занятия кардинально повлияли на жизнь, на общее состояние, появилась самодисциплина, произошли психологические изменения, появился прилив энергии, «вылечился» мозг, произошло снижение стресса, появилось желание работать над собой, настрой на удержание себя в форме, изменилось внутреннее состояние.

Экспертная оценка свидетельствует о том, что внедрить что-то новое и нестандартное - удалось, и такой критерий, как «Новизна» и «Эффективность» набрали 5 баллов, также - «Разнообразие средств и методов» - 5 баллов.

Таким образом, предложенное организационно-методическое содержание оздоровительных занятий аквааэробикой для женщин зрелого и пожилого возраста способствует реализации важной задачи, сформированной на всём протяжении цикла занятий – улучшение состояния здоровья, психоэмоционального состояния.

Список литературы:

1. Лисицкая, Т.С. Фитнес против старения / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. -С.104.
2. Самоделкина, Н.Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Надежда Дмитриевна Самоделкина. – Челябинск, 2009. – 23 с.).
3. Трофимова, О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. - № 3. – С.55-61.
4. Шаравьева, А.В. Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шаравьева Алиса Валерьевна; Чайк. ин-т физ. культуры, Чайковский, 2019. – 23 с.: ил.

List of references:

1. Lisitskaya, T.S. Fitness against aging/T.S. Lisitskaya, S.A. Kuvshinnikova//Theory and practice of physical culture. - 2016. - № 3. -S.104.
2. Samodelkina, N.D. The formation of a holistic attitude of women to their health by means of complex health technologies: author. dis.... cand. ped. sciences: 13.00.04/Nadezhda Dmitrievna Samodelkina. - Chelyabinsk, 2009. - 23 p.).
3. Trofimova, O.S., Onchukova E.I., Kilimnik A.A. The influence of the methodology of aqua aerobics on the psychophysical state of women 36-45 years old//Physical culture, sports - science and practice. – 2018. - № 3. - S.55-61.
4. Sharavieva, A.V. Comprehensive use of aquafitnes in health training for women 35-45 years old: author. dis.... cand. ped. sciences: 13.00.04/ Sharavieva Alisa Valerievna; The Seagull. in physical culture, Tchaikovsky, 2019. - 23 p.: silt.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННЫМ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА

Богданова Н.А., Семенов А.А.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: исследование физического развития практически здоровых обучающихся позволяет создать базу данных для последующей профессиональной ориентации и рекомендаций к занятию физической культурой и спортом. Цель исследования: изучить компонентный состав тела и функциональные особенности обучающихся вуза в возрасте 18 лет. Контингент испытуемых: объектом исследования являлись 46 обучающихся женского пола в возрасте 18 лет. Методы: определены данные компонентного состава тела и функциональные показатели девушек (жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти). Результаты: выявлены высокие различия данных компонентного состава тела и функциональных показателей у исследуемого контингента. Центильная оценка диапазона нормы дает возможность учитывать данные значения при разработке индивидуальных рекомендаций к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: обучающиеся, компонентный состав тела, физическое развитие, занятия физической культурой и спортом.

EVALUATION OF STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT ACCORDING TO COMPONENT BODYSTRUCTURE AND FUNCTIONAL INDICATORS OF THE ORGANISM

Bogdanova N.A., Semenov A.A.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: the study of physical development of practically healthy students allows to create a database for career guidance and recommendations for physical education and sports. The purpose of the

research is to study the component bodystructure and functional characteristics of 18 years old university students. The objects of the study were 46 female students aged 18. Methods: the data of the component bodystructure and functional parameters of the girls (lung capacity, pulse rate, hand strength) were determined. Results: high differences in the data of the component bodystructure and functional indicators in the studied contingent were revealed. Centric assessment of the normal range makes it possible to take these values into account when developing individual recommendations for physical education.

Keywords: students, component bodystructure, physical development, physical education and sports.

Введение.

Исследование морфологических и физиологических параметров позволяет оценить физическое развитие организма человека как системы взаимосвязанных компонентов состава тела [2, 3, 6]. Определение компонентного состава тела является частью мониторинга состояния здоровья обучающегося и уровня адаптации организма к физической нагрузке [1, 9, 10].

Метод определения компонентного состава тела активно применяется с целью динамического мониторинга изменений состава тела и состояния обмена веществ спортсменов во время интенсивных тренировок, при подготовке к соревнованиям, а также помогает оптимизировать тренировочный режим [1]. Известно, что состав тела является фактором результативности спортивной деятельности [4, 8]. Преимуществом данного метода является возможность его использования в спортивной медицине для оперативного исследования тренировочных циклов в динамике, непосредственно в спортивных заведениях [1, 4]. Благодаря данному методу можно оценить оптимальные значения показателей компонентного состава тела для конкретного вида спорта и спортивной специализации в зависимости от уровня физической подготовки спортсмена [7, 8, 11]. Перспективным является установление не только значений компонентного состава тела, но и физиологических показателей для правильного определения различных элементов физической работоспособности организма [5, 8].

Материалы и методы.

Исследовано 46 практически здоровых обучающихся вуза женского пола в возрасте 18 лет. Из группы исследуемых исключали лиц с хроническими заболеваниями.

Измерения компонентного состава проводилось аппаратным методом, с помощью анализатора жировой массы TANITA MC-780 MA, использующего технологию биоэлектрического сопротивления. Полученные данные автоматически экспортировались на персональный компьютер благодаря лицензионному программному обеспечению.

Из функциональных показателей определяли: жизненную емкость лёгких (ЖЕЛ, л) – максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха (измеряли с помощью сухого портативного спирометра ССП); мышечную силу кистей рук определяли с помощью ручного плоскопружинного динамометра; частоту сердечных сокращений измеряли автоматическим тонометром Omron RS 1. Вес тела и рост были измерены с помощью медицинских весов с ростометром Soehnle Professional 7831.01.001.

Обработку полученных результатов проводили с помощью стандартных методов вариационной статистики, программы Statistica 10.0.1011.

Результаты и их обсуждение

Аппаратное измерение компонентного состава тела в исследуемой выборке показало следующие средние значения: масса мышечного компонента – $21,4 \pm 2,6$ кг; жирового компонента от всего веса тела – $17,3 \pm 3,1$ кг; костного компонента – $7,3 \pm 1,2$ кг.

При оценке функционального состояния объектов определено: среднее значение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – $3,5 \pm 0,3$ л, ЧСС – $80,0 \pm 6,0$ уд/мин. Сила правой кисти в среднем составила $26,0 \pm 2,0$ кг, левой кисти – $20,5 \pm 3,5$ кг.

Необходимо отметить, что анализ данных компонентного состава тела и функциональных показателей физического развития девушек показал широкий диапазон различий между минимальными и максимальными значениями. Наличие широкого диапазона нормы предопределил распределение объектов на группы с учетом центильной оценки.

В таблице наглядно отражены результаты центильного анализа полученных данных.

Таблица
Центильные показатели физического развития обучающихся

Параметры	Центильный показатель				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
	10%	15%	50%	15%	10%
Рост, см	157,5	160,0	165,3	166,0	169,3
Вес тела, кг	51,7	55,0	59,0	61,1	64,2
Мышечная масса, кг	17,4	18,3	21,4	25,6	28,2
Жировая масса, кг	11,5	12,3	17,3	20,7	22,1
Костная масса, кг	5,5	6,7	7,3	7,8	8,2
Сила правой кисти, кг	20,1	23,5	26,0	27,2	29,6
Сила левой кисти, кг	16,0	17,5	20,5	24,5	26,0
ЧСС, уд/мин.	64,0	74,0	80,0	90,0	94,0
ЖЕЛ, л	2,4	2,6	3,5	3,8	4,0

Данные таблицы отображают распределение показателей в диапазоне нормы. В диапазоне центильных оценок от «ниже средней» до «выше средней», в 80 % случаев, определялись следующие значения: рост от 160,0 до 166,0 см; масса тела от 55,0 до 61,1 кг; мышечная масса – 18,3 – 25,6 кг; жировая масса – 12,3 – 20,7 кг; костной массы – 6,7 – 7,8 кг; ЧСС – 74,0 – 90,0 уд/мин; ЖЕЛ – 2,6 – 3,8 л. Некоторые показатели в диапазоне от «низкой» до «высокой» оценки (20 % наблюдений) находились на крайней границе нормы.

Выводы:

Комплексная оценка компонентного состава и функционального состояния организма практически здоровых обучающихся свидетельствует о том, что в большей части наблюдений обследуемый контингент обладает наилучшими показателями физического развития. Структурированность широкой вариативности параметров может быть использована для индивидуальных рекомендаций к занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский И.Н., Ничипорук Н.Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы). Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. 2017. Т. 12, №4. С. 365-384. – DOI: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu11.2017.406>
2. Гайворонский И.В., Семенов А.А., Криштоп В.В. Сравнительная гендерная характеристика физического развития абитуриентов военной образовательной организации по данным корреляционного анализа // Журнал анатомии и гистопатологии. Т. 11, № 3, 2022. С. 16-22. – DOI 10.18499/2225-7357-2022-11-3-16-22. – EDN VAJFNO.
3. Гайворонский И.В., Семенов А.А., Рисункова Е.В. [и др.] Компонентный состав тела как один из показателей физического развития // Анатомия – фундаментальная наука медицины: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 150-летию со дня рождения академика В.Н. Тонкова, Санкт-Петербург, 15 января 2022 года. Санкт-Петербург: Издательство А.М. Коновалов, 2022. С. 87-92. – EDN ITRIJQ
4. Гирш Я.В., Герасимчик О.А. Роль и место биоимпедансного анализа в оценке состава тела детей и подростков с различной массой тела. Бюллетень сибирской медицины. 2018. Т.17, №2. С. 121–132. – DOI: <https://doi.org/10.20538/1682-0363-2018-2-121-132>
5. Кудешова Г.Т. Айтмуратова З.Р. Особенности применения метода биоимпеданса // Мировая наука. 2021. № 10 (55). С. 37-40. – EDN XIZJEL.

6. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с. – ISBN 5-02-035624-7

7. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009. 392 с. – ISBN 978-5-02-036696-1

8. Прусов П.К., Коробейник Ю.В., Айрапетова Н.С. Взаимосвязи показателей биоимпеданса с физическим развитием и работоспособностью у юных спортсменов // Медицина для спорта: материалы I Всероссийского конгресса. М., 2011. С. 354–358.

9. Синдеева Л. В., Николаев В. Г., Казакова Г. Н., Штейнердт С. В. Компонентный состав тела как показатель физического здоровья молодежи (на примере студенток медицинского вуза) // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponentnyy-sostav-tela-kak-pokazatel-fizicheskogo-zdorovya-molodezhi-na-primere-studentok-meditsinskogo-vuza>

10. Тятенкова Н. Н., Спивак А. С., Брагина А. М., Теплякова О. Н., Уварова Ю. Е. Физическое развитие и компонентный состав тела студенток в условиях пандемии // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2022. №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitie-i-komponentnyy-sostav-tela-studentok-v-usloviyah-pandemii>

11. Beestone C. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) [Электронный ресурс]. Электрон. дан. 2018. – URL: <https://www.scienceforsport.com/bioelectrical-impedance-analysis-bia/> (дата обращения: 10.11.22).

List of referenses:

1. Gaivoronsky I.V., Nichiporuk G.I., Gaivoronsky I.N., Nichiporuk N.G. Bioimpedancemetry as a method for assessing the component composition of the human body (literature review). Bulletin of St. Petersburg University. The medicine. 2017. Vol. 12, No. 4. P. 365–384. – DOI: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu11.2017.406> (In Russian).

2. Gaivoronsky I.V., Semenov A.A., Krishtop V.V. Comparative gender characteristics of the physical development of applicants for a military educational organization according to correlation analysis.

Journal of Anatomy and Histopathology. T. 11, No. 3, 2022. P. 16-22. – DOI 10.18499/2225-7357-2022-11-3-16-22. – EDN VAJFNO. (In Russian).

3. Gaivoronsky I.V., Semenov A.A., Risunkova E.V. [and others] Component composition of the body as one of the indicators of physical development // Anatomy - the fundamental science of medicine: Proceedings of the All-Russian jubilee scientific conference dedicated to the 150th anniversary of Academician V.N. Tonkova, St. Petersburg, January 15, 2022. St. Petersburg: A.M. Konovalov, 2022, P. 87-92. – EDN ITRIJJQ. (In Russian).

4. Girsh Ya.V., Gerasimchik O.A. The role and place of bioimpedance analysis in assessing the body composition of children and adolescents with different body weights. Bulletin of Siberian medicine. 2018. V.17, No. 2. P. 121–132. – DOI: <https://doi.org/10.20538/1682-0363-2018-2-121-132>. (In Russian).

5. Kudeshova G.T., Aitmuratova Z.R. Features of the application of the bioimpedance method // World science. 2021. No. 10 (55). P. 37-40. – EDN XIZJEL. (In Russian).

6. Martirosov E.G., Nikolaev D.V., Rudnev S.G. Technologies and methods for determining the composition of the human body. M.: Nauka, 2006. 248 p. – ISBN 5-02-035624-7. (In Russian).

7. Nikolaev D.V., Smirnov A.V., Bobrinskaya I.G., Rudnev S.G. Bioimpedance analysis of human body composition. M.: Nauka, 2009. 392 p. – ISBN 978-5-02-036696-1. (In Russian).

8. Prusov P.K., Korobeynik Yu.V., Airapetova N.S. Relationships of bioimpedance indicators with physical development and performance in young athletes // Medicine for sports: materials of the I All-Russian Congress. M., 2011. P. 354–358. (In Russian).

9. Sindeeva L.V., Nikolaev V.G., Kazakova G.N., Shteinerdt S.V. Component composition of the body as an indicator of the physical health of young people (on the example of students of a medical university) // Vestnik KSPU im. V.P. Astafiev. 2012. No. 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponentnyy-sostav-tela-kak-pokazatel-fizicheskogo-zdorovya-molodezhi-na-primere-studentok-meditsinskogo-vuza>. (In Russian).

10. Tyatenkova N.N., Spivak A.S., Bragina A.M., Teplyakova O.N., Uvarova Yu.E. Physical development and component body composition

of female students in a pandemic // Uchenye zapiski Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Biology. Chemistry. 2022. №2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitie-i-komponentnyy-sostav-tela-studentok-v-usloviyah-pandemii>. (In Russian).

11. Beestone C. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) [Electronic resource]. Electron. dan. 2018. — URL: <https://www.scienceforsport.com/bioelectrical-impedance-analysis-bia/> (accessed 10.11.22).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Герасимов А.А

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Анализируется взаимовлияние различных видов спорта на общество. Предпринята попытка изучить и обосновать объективность причин возникновения новых видов спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, функции спорта, зрелищность.

REASONS FOR THE ORIGIN OF NEW TYPES OF SPORTS ACTIVITIES

Gerasimov, A.A

St-Peterburg state university, St-Peterburg

Abstract: through the analysis of the mutual influence of sports on society, she made an attempt to highlight the causes of the emergence of new types of sports activities

Key words: sports, sports activities, functions of sports, entertainment

Анализ многочисленной литературы, посвященной различным видам и направлениям физкультурно - спортивной деятельности, не дает полного представления о новых направлениях физкультурно – спортивной деятельности и совсем не указывает на причины их появления, что сдерживает творческий потенциал студентов, формирует эпизодические знания без установления системных взаимосвязей, снижает интерес к научной литературе и не формирует ряд важных компетенций.

В соответствии с диалектическим методом, исторический цикл напоминает спираль развития, которая проходит уже пройденное, на более высоком уровне развития. Исторические вехи позволяют

провести параллели между гладиаторскими боями и популярными в настоящее время смешанными единоборствами и кулачными боями. В историческом аспекте, спорт и вся деятельность, связанная с ним, считалась досугом аристократии [1]. Полагали, что досуг определяет человека. Так и сейчас, мир изменился - гуманизация, демократизация снимает резкие переходы, располагая доступностью и возможностями, разумный человек не будет поступать во вред себе, поэтому занятия спортом, как его естественное право [2] определяют благоразумного человека. А задачи по воспитанию здоровых потребностей общества, должны сводиться к воспитанию осознанности и формированию положительных мотивов и ориентиров. Результаты в спорте высших достижений подошли к пику естественных возможностей человека, их улучшение за счет повышения интенсивности и объема тренировочных и соревновательных нагрузок полностью исчерпаны, что формирует спортивную элиту из наиболее одаренных представителей всего социума. В этой связи, занятия как профессиональным, так и массовым спортом прерогатива избранных, которые делают выбор в свою пользу.

Спорт раскрывается в соревновательной форме при обязательном противоборстве участников и регламентированном наборе правил. Посредственная подготовка к соревнованиям с необязательным участием в них, отождествляется в понятии спортивная деятельность, которая формирует образ и стиль жизни. Развитие медиа ресурса сближает, объединяет людей по ценностным установкам, в результате чего, формируется спортивная субкультура, устанавливаются взаимоотношения между потребителями спортивного продукта, что позволяет массам, отыгрывать выбранную ими же социальную роль и его создателями, профессионализм которых оставляет много вопросов, но данный вид деятельности, для последних является основным и нередко связан с большим источником дохода, в чем можно искать мотивацию к ведению спортивной жизни, а это уже выступает как инвестиция в будущее, человек популяризирует сферу здоровья, дополняя индустрию красоты, которая реализуется в сфере фитнес технологий, физической рекреации и смежных направлениях таких как: диетология, нутрициология, кинезиология

Спортивная деятельность так же может быть мгновенной и стихийной как challenge или bottle, примером чего выступают Water Bottle Flip и bottle cap challenge. Целью участия в которых, является доказательство себе и окружающим своей идентичности, причастности к определённой социальной среде. Просмотры, знаки одобрения широкой интернет аудиторией, помогает подчеркнуть собственную значимость и усиливают собственный образ, который отчасти является копией.

Спорт представляет социо – культурный феномен, который генерируется обществом и также имеет свое влияние на общество. Спорт невозможен без зрителей. В связи с тем что, общество развилось, в силу объективных причин, эволюционировал и сам спорт, что изменило ожидания общества от спорта, поменялся и уровень влияния спорта на общество.

Существование спорта обязано интересом общества к неизвестной развязке соревновательной деятельности, проявляющейся в зрелищности как главной функции спорта. Зрелищность выражается в эмоциональном переживании зрителя от соперничества участников, в попытках одних, опровергнуть безоговорочное преимущество других, вызывая как положительные, так и отрицательные эмоции зрителей, которые чувствуют свою причастность к историческому моменту, значимость которого определяется субъективно. «Целое состоит из противоположностей» зрителя привлекает как триумф выступлений, который, генерирует положительные эмоции, так его и наблюдения за страданиями спортсмена. Зритель бессознательно акцентирует внимание на гримасе страданий атлета, во время выступления, без которых невозможен выход за рамки естественных возможностей человека для демонстрации высоких результатов, присущих спорту высших достижений. Природа страданий атлета, как компонент зрелищности, запускаются программы сопереживания, [3], в основе которых находится моральная потребность в сострадании обусловленная индивидуальными мотивами зрителя [4].

Зрелищность как ведущая функция спорта, также раскрывается в его эстетической функции [5]. Эстетика многогранное понятие, близко соприкасающиеся с искусством, в узком смысле ценители

отдельных видов спорта созерцают филигранность техники движений, в общем смысле, зрителя привлекает телесная эстетика, спортивная амуниция, телевизионная картинка.

Выше приведены примеры почему спорт существует и чем он интересен, теперь необходимо сказать, что мотивацией для систематических занятий спортом и связанной с ней деятельностью является возможность к самореализации, как эвристической функции влияния спорта на общество. Каждый человек должен состояться как личность и спорт, как и другие виды деятельности, позволяет это сделать с полной уверенностью. Сущность человека определяется его действиями, человек как личность создает себя сам [6] и спорт полноценно формирует личность. Кроме того, общепризнанные успехи в спорте способствуют финансовой независимости, что тоже являются мощным приоритетом.

Обращаясь к психологической природе личности, стоит сказать о желании быть уникальным, каждый пытается опровергнуть уже достигнутый уровень спортивных достижения, найти свой индивидуальный, в результате чего и возникают новые виды физкультурно-спортивной деятельности, которые подчеркивают некоторую уникальность, позволяют выделиться на фоне меньшей конкуренции. Поэтому одной из причин появления новых видов спортивной деятельности, является потребность человека в своей самореализации.

Не менее важной причиной появления новых видов спорта, как постепенного становления спортивной деятельности [7], является кризис Олимпизма, связанный с политизацией спорта, его бюрократизацией, теневыми схемами управления спортивным движением, нарушая ведущий принцип Олимпизма честной борьбы, в результате которых, снижается объективность спортивных достижений, что уменьшает интерес широких масс к соревновательной деятельности и заставляет искать альтернативу, с прозрачными схемами управления и выявления победителя, общество желает самостоятельно формировать и реализовывать запрос на организацию собственного досуга[8].

Продолжением кризиса Олимпизма, и следующей причиной возникновения новых видов спортивной деятельности, является, стагнация спортивных результатов, снижение динамики спортивных

рекордов в результате чего, так же падает уровень интереса общества к спорту, происходит топтание на месте, спорт становится классикой, которая никогда не выйдет из моды, и всегда найдет редких ценителей, без бурного интереса молодого поколения, сознание которых, в ответ на навязанные ценности, порождают реакцию выражающуюся в андеграунде .

Следующей причиной возникновения новых видов спорта и связанной с ней спортивной деятельностью может является развитие технологий и материально – технического обеспечения жизни общества, которые в последствии приспособляются для соревновательной деятельности. Самым ярким примером данной причины является киберспорт, хотя в данном случае, данную деятельность назвали спортом и это является очень показательным примером. С другой стороны, использование более технологичных материалов спортивного инвентаря в организации тренировочной деятельности, выводит спорт на новый уровень, отрицая все предшествующие достижения, старое осуществляется по новому, получается своего рода парадокс, сюда же относится и изменение правил, происходит другая система действий и иерархия ценностей. Установка новых рекордов тоже обновляет спорт, отрицаются все предшествующие комбинации внешних и внутренних факторов, такие как генетическая одаренность, сочетание тренировочных воздействий и т.д. то, что было уникальным раньше утрачивается с новым рекордом, спорт выходит на новый уровень, оставляя неизменным свою идею. Данный пример хорошо иллюстрируется в профессиональных видах спорта клиф дайвинг, где суть остается прежней но повышается риск.

Как было замечено выше, спортивная деятельность может, проявляется стихийно, в связи с чем тяжело указать на хоть какие то критерии определяющие ее новизну, но если интерес к данной деятельности прослеживается, то происходит процесс становления спорта, через организацию структур по его управлению и тогда в историческом аспекте можно судить об новизне спорта. Судить о новизне спорта по дате включения его в программу олимпийских игр, будет не верно, потому, что до этого момента, происходит его мировое признание, на, что уходит продолжительное время.

Анализ медиа ресурсов позволил выявить ряд новых видов спортивной деятельности такие как различные разновидности Маутин байк, параглайдинг, вингсют, стритлагинг, параглайдинг, слэ-клайн, CrossFit, ММА, скиппинг, роллер спорт. Последняя новинка мира спорта – функциональный бодибилдинг, средства которого, ранее были успешно использованы, в содержании калестеники и пилотрики, а сейчас новое название готовит новую партию потребителей, что очень красочно демонстрирует ведомость человека и способность в создании субъективных смыслов, которые руководят дальнейшими действиями .

Выводы:

1. Человек познает окружающий мир и себя через движение, с мощным положительным подкреплением, удовлетворяя программы любопытства на генетическом уровне. Движение естественная потребность саморазвития, которая полноценно реализуется в спортивной деятельности и позволяет состояться как личность с характерным набором ценностей и установок, которые при удачной презентации медиа ресурсами, становятся ориентиром для общественных масс;

2. Спорт высших достижений, спорт мировой элиты, как противостояние равных соперников с последующим выявлением победителя, составляет небольшую часть настоящего, профессиональные спортсмены, ставят результат выше своей жизни, тогда как, освещение спортивных соревнований осуществляемое медиа средой, создают в мире симулякров образы спорта, которые усваиваются обществом и формирует массовое сознание. В большинстве случаев причины занятий массовым спортом заключаются не в целенаправленном развитии духовных и физических сил, как естественных причин, а от части продиктованы соответствием социальным атрибутам успешности, не важно насколько веришь в то, что делаешь, важно насколько публика верит твоему образу.

Литература:

1. Волощенко Г. Г., Слепцова Т. В. Спорт в культурной жизни России на рубеже XIX-XX веков // Культура и искусство. 2017. №8.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-kulturnoy-zhizni-rossii-na-rubezhe-xix-xx-vekov> (дата обращения: 09.12.2022).

2. Ермилова В. В., Кротова Е. Е. Особенности зрелищности в спорте и их трансформация в условиях современного общества // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2015. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zrelischnosti-v-sporte-i-ih-transformatsiya-v-usloviyah-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 09.12.2022).

3. Классификация потребностей по Симонову П.В. Электронный ресурс: <https://psychosearch.ru/napravleniya/cognitivepsy/740-classification-of-needs-by-simonov-pv>] (дата обращения: 09.12.2022).

4. Миронова Татьяна Александровна, Арсеевко Елена Анатольевна, Собянин Федор Иванович, Самолюк Ольга Ивановна Особенности возникновения новых видов спорта // Вестник ТГУ. 2017. №4 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vozniknoveniya-novyh-vidov-sporta> (дата обращения: 09.12.2022).

5. Ницше, Ф. Генеалогия морали / Фридрих Ницше ; пер. с нем. В.А. Веййнштока; под ред. В.В. Битнера. – СПб. : Азбука, Азбука – Attitude, 2018. – С. 186-191.

6. Nietzsche, F. Genealogy of Morality / Friedrich Nietzsche ; trans. from German V.A. Weinstock; edited by V.V. Bitner. – St. Petersburg : Azbuka, Azbuka – Attitude, 2018. – pp. 186-191.

7. Олимпийская хартия: Электронный ресурс. От 21.11.2022. [<https://www.olympicuniversity.ru/SnCommonPortlets/multimedia/download/1987372?t=1407591795488>]

8 «Экзистенциализм – это гуманизм»: Жан – Поль Сартр о свободе и ответственности. Электронный ресурс: <https://monocler.ru/ekzistentsializm-eto-gumanizm/>] (дата обращения: 09.12.2022).

Literature:

1. Basic and new types of physical culture and sports activities with training methods: studies.- method. manual / comp.: Sh.Z. Hubbiev, S.M. Lukina, T.E. Koval, L.V. Yarchikova. – St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg. Un-ta, 2018 – 272 p.

2. Voloshchenko G. G., Sleptsova T. V. Sport in the cultural life of Russia at the turn of the XIX-XX centuries // Culture and Art. 2017. No.8.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-kulturnoy-zhizni-rossi-na-rubezhe-xix-xx-vekov> (accessed: 09.12.2022).

3. Ermilova V. V., Krotova E. E. Features of entertainment in sports and their transformation in the conditions of modern society // *Society. Wednesday. Development (Terra Humana)*. 2015. No.2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zrelischnosti-v-sporte-i-ih-transformatsiya-v-usloviyah-sovremennogo-obschestva> (date of reference: 09.12.2022).

4. Classification of needs according to Simonov P.V. Electronic resource: <https://psychosearch.ru/napravleniya/cognitivpsy/740-classification-of-needs-by-simonov-pv>] (accessed: 09.12.2022).

5. Mironova Tatiana Aleksandrovna, Arsenko Elena Anatolyevna, Sobyenin Fedor Ivanovich, Samolyuk Olga Ivanovna Features of the emergence of new sports // *Bulletin of TSU*. 2017. No.4 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vozniknoveniya-novyh-vidov-sporta> (date of reference: 09.12.2022).

6. Nietzsche, F. *Genealogy of Morality* / Friedrich Nietzsche ; trans. from German V.A. Weinstock; edited by V.V. Bitner. – St. Petersburg : Azbuka, Azbuka – Attitude, 2018. – pp. 186-191.

7. Olympic Charter: An electronic resource. From 11/21/2022. [<https://www.olympicuniversity.ru/SnCommonPortlets/multimedia/download/1987372?t=1407591795488>]

8. “Existentialism is humanism”: Jean–Paul Sartre on freedom and responsibility. Electronic resource: <https://monocler.ru/ekzistentsializm-eto-gumanizm/>] (accessed: 09.12.2022).

ДИДАКТИКА ПОВСЕДНЕВНОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ В ПАРАДИГМЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА

**Крючек С.С.¹, Маврин С.А.², Яичников И.К.¹
НГУ Физической Культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта¹
Военный Институт (Инженерно-Технический),
Санкт-Петербург²**

Аннотация: проведен психофизиологический мониторинг готовности к выполнению физических нагрузок среди девушек – спортсменок и группы общей физической подготовки. Разработаны критерии оценок текущей функциональной готовности и подходы к их применению в бытовых и соревновательных условиях.

Ключевые слова: спортсменки, психофизиологический мониторинг, функциональная готовность.

ON THE DIDACTICS OF FUNCTIONAL READINESS DAILY MONITORING IN THE PARADIGM OF THE SPORT SCIENCE

**Kryuchek S.S.¹ Mavrin S.A.², Yaichnikov I.K.¹
Lesgaft National State University, RUSSIA¹
Military Engineering&Technical Institute, St-Petersburg²**

Abstract: psychophysiological monitoring of operational readiness for performance of physical activities among girls - sportswomen and group of the general physical training was carried out. Criteria of the current operational functional readiness and approaches to their application in everyday and competitive conditions are developed.

Keywords: sportswomen, psychophysiological monitoring, functional readiness

Введение. Данная статья является продолжением цикла наших исследований в направлении разработки методологических подходов формирования у студентов вуза потребности в объективной

оценке своего текущего функционального состояния с целью оптимизации бытовой и профессиональной активности. Было установлено, что несмотря на (\geq ... информированность студента о наличии возрастных барьеров в жизни каждого человека детство, юношество, зрелость, старость и т.д., \langle навыки успешного преодоления возрастных ограничений жизнеспособности организма \rangle все-таки существует обособленно от бытовой повседневности \leq Стр. 239, цитата по [5]). Далее (\geq ... Физиологические факторы спортивного успеха к тому-же следует постоянно модифицировать чтобы соответствовать меняющимся правилам игры, а также поэтапно обновлять батарею тестирования по мере роста профессионального мастерства спортсмена, особенно это относится к девушкам; \langle в этом направлении выявляется перспективна мониторинга психосоматики гендерного различия спортивной работоспособности в шкале периодизации онтогенеза. \leq Стр. 153, цитата по [10]).

Всеобъемлющие рекомендации парадигмы «Теория и методика физической культуры и спорта», постоянно обновляемые и дополняемые [1,3,6], пока еще в полной мере не успевают обобщать стремительно развивающиеся механизмы «цифровизации» тренировочного процесса [2,4]; однако в направлении, вобравшем в себя все современные тренды спортивно-педагогического процесса устойчиво обозначаемым понятием «Коучинг» [3,6], по нашему признанию просматривается очередной формат интерактивного обучения [2,6,7] или в современной нотации «Проблемно-Ориентированные, Личностно-Позиционированные» образовательные технологии [1,8]. Связующим звеном во всех перечисленных позициях безусловно является методология психофизиологического, соматовегетативного мониторинга физической работоспособности индивида [2,3,7,9].

В этой связи **целью настоящего исследования** являлось проведение сравнительного анализа функциональной готовности студентов различной степени тренированности в динамике учебного процесса вуза. В **задачи исследования** входило: **а)** формирование двух альтернативных групп студентов по характеристикам моторной активности учебного дня, **б)** проведение сравнительного хронобиологического мониторинга выполнения запланированных программ

учебно-тренировочных занятий (**УТЗ** с **d**) последующим самостоятельным формированием интегральных оценок состояния функциональной готовности своего организма к успешному выполнению спортивно-педагогических программ **УТЗ**.

Материал и методы. Исследование проводилось в осеннем семестре в первой половине учебного дня в рекомендациях Комитета по Этике с участием 22 девушек-спортсменок (спортигры) – «Первая группа (1г)» и (Вторая группа (2г)» 19 девушек группы ОФП в возрасте 18-22 лет обе группы, имеющих допуск Спортивного Диспансера к выполнению физических нагрузок.

Режим индивидуальной двигательной активности за сутки оценивался в трехступенной шкале: «1» Минимальная, «2» Обычная и «3» Интенсивная; оценка выявлялась суммарно по отчетам испытуемой с одной стороны по материалам заполняемых бланков тестов «Паспорт Испытуемого» и «Дневник Прожитого Дня», а с другой по задаваемой тренером интенсивности микроцикла тренировок в спортивном зале [2,6,9]. В аудиторных занятиях ориентировка в текущем функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата студенток определялась по результатам выполнения «Первая нагрузка Пробы Летунова» 20 глубоких приседаний за 30сек, измерение пульса до, сразу после нагрузки и через 2 и 3мин восстановления; оценка «отлично» возвращение в исходные значения пульса в первую минуту восстановления, «хорошо» во вторую, «неудовлетворительно» в третью [5,9].

Хронобиологический, психофизиологический мониторинг осуществлялся следующим образом: расчет фаз «Индивидуального Эндогенного Года», спортивно-педагогическая нотация фаз ОМЦ осуществлялись в общепринятых алгоритмах хронобиологической парадигмы; в параметрах индивидуального эндогенного года (ИЭГ) [8] выделялся «Месяц Неблагополучия» непосредственно перед датой рождения и «Благоприятный Месяц» следующий за датой рождения; фазы ОМЦ $0-15^{\circ}$ и $160-190^{\circ}$ – неблагоприятны для успешного преодоления психоэмоциональных и физических нагрузок, фазы $20-150^{\circ}$ благоприятны для преодоления физических нагрузок и фазы $200-350^{\circ}$ благоприятны для преодоления психоэмоциональных нагрузок [4,8]. Текущий психоэмоциональный статус испытуемого определялся по результатам выполнения теста ШПЭСИ – «Шкала ПсихоЭмоцио-

нального Позиционирования Индивида»; ШПЭСИ – авторский вариант на тему «Тест Люшера», выявляющий текущие приоритеты поведения, направленные на «преодоление» или «избегание» напряженных ситуаций в бытовых и спортивных соревновательных коллизиях жизнедеятельности индивида [7].

В заключительном, итоговом сегменте исследований студентки (каждая для себя) осваивали принципы интеграции результатов тестирования разрозненных по времени и порядку проведения на протяжении осеннего семестра. Во-первых, проводился так называемый «**Face Control**» он же «Вербальный Тест» (см. Рис.1.) перед видеокamerой студентками прослушивались фрагменты текста отражавших содержательность ярких поведенческих эпизодов аудиторной (и не только) повседневности эмоционально пережитых каждой студенткой данной конкретной академической группы в течение семестра; фрагменты зачитывались преподавателем последовательно без пауз в следующем порядке – «Фрагмент Нейтрально», «Фрагмент Дискомфортно» и «Фрагмент Весело»; наиболее информативные кадры заносились в протокол исследования. Во-вторых, студентки всех групп конкретного преподавателя одновременно выполняли физическую нагрузку по единому для всех плану УТЗ, содержавшему последовательность смены упражнений на координацию и выносливость в течение не менее 40мин; в этом отношении спортивно-педагогические технологии аэробики для девушек являются наиболее привлекательны (при этом осуществляется аппаратно-программный многопараметрический мониторинг функционального состояния) [2,4,9].

На итоговом аудиторном занятии все полученные данные обрабатывались статистически с помощью непараметрического Теста «Критерий Знаков (КЗ)» с оценкой достоверности изменений при уровне значимости $P \leq 0,05$, КЗ [9] с последующей проекцией интегральных самооценок на готовность студенток к успешному преодолению естественных барьеров возрастного и профессионального развития – достаточному/недостаточному объему, уровню функциональной готовности.

Результаты и заключение. В чередовании аудиторных занятий согласно спортивно-педагогическому плану на семестр и одновременному выполнению плана подготовительного мезоцикла

тренировок, в первую очередь и систематически всю выше представленную батарею тестов студентки проводили самостоятельно систематически и регулярно. В варианте аудиторного тестирования соблюдалась следующая последовательность действий – на Рис.1. представлены результаты тестирования пяти девушек *I* с индексом массы тела 320–480 (в пределах возрастной нормы [5]).

Испытуемая I находится в фазе ОМЦ 350°, (Рис.1, «e»), в середине ИЭГ; в психофизиологических приоритетах (Рис.1, «d») Тест ШПЭСИ, выявляется в позициях инициативного достижения поставленной цели «агрессивная целеустремленность к самоутверждению силой через безусловный успех», причем «через экстремальные формы поведения», вместе с тем востребовано «самоутверждение через признание» в осознании сочетания с некоторой позицией «противоречивость ± иррациональность» [2,7]; в Тесте «*Face Control*» (Рис 1, «1», «2», «3») проявляется текущий психоэмоциональный статус «Адекватна, Инициативна, Продуктивна»; совет тренеру «Сегодня в группу нападающих» [6].

Испытуемая *II* находится в фазе ОМЦ 180°, в середине ИЭГ; по Тесту ШПЭСИ на первом месте поведенческих приоритетов выявляется изначально «противоречивость ± иррациональность», далее востребовано «самоутверждение через признание», одновременно «непоследовательная целеустремленность к новому, но, однако, с уверенностью в удаче» «самоутверждением путем упорства»; в Тесте «*Face Control*» проявляется текущий психоэмоциональный статус «Адекватна, Сдержана, Продуктивна»; совет тренеру «Сегодня в группу распускающих».

Испытуемая III находится в фазе ОМЦ 270°, в середине ИЭГ; по Тесту ШПЭСИ на первом месте поведенческих приоритетов выявляется «предопределенность в «отношении к переменам»», на втором присутствует «отстраненность в отношении к сменам событий в окружающей среде при стремлении к уединению», хотя затем все-таки может объявиться «компромиссная целеустремленность к самоутверждению через признание» с запоздалой «агрессивностью, самоутверждением силой, но с гарантией безусловного успеха»; «Адекватна, Пассивна, Минимально Продуктивна»; совет тренеру «сегодня – на скамью запасных».



Рис. 1. Пример комплексной оценки психофизиологического, эмоционального статуса («*Face Control*») группы испытуемых – аудиторное занятие; на рисунке римскими цифрами обозначены позиции испытуемых по Тесту ШПЭСИ (стрелка «*d*») и по фазам овариально-менструального цикла (стрелка «*e*»), буквой «*a*» обозначена возрастная позиция испытуемых «Переход от юношеского к первому взрослому возрасту» на векторе «Периодизации Онтогенеза» [5,6,9,10]; арабскими цифрами обозначена психоэмоциональная реакция испытуемых в динамике «Вербального Теста [5]»: «1» состояние «Нейтрально», «2» состояние «Дискомфортно» «3» состояние «Весело».

Испытуемая Ю находится в фазе ОМЦ 90°, в месяце после дня рождения ИЭГ; по Тесту ШПЭСИ на первом месте поведенческих приоритетов выявляется «компромиссная целеустремленность к самоутверждению через признание», на втором присутствует «за- таенная целеустремленность к самоутверждению путем упорства», на третьем – «агрессивная целеустремленность» и уж совсем чтоб цель с гарантией достигнута «стремление к самореализации через экстремальные формы поведения (!)»; «Адекватна, Инициативна, Максимально Продуктивна»; совет тренеру – «ЛИДЕР группы нападающих».

Испытуемая У находится в фазе ОМЦ 90°, в середине ИЭГ; по Тесту ШПЭСИ на первом месте поведенческих приоритетов выявляется «компромиссная целеустремленность к самоутверждению через признание», на втором – «иррациональность, противоречивость»,

на третьем — «самоутверждению путем упорства» и «стремление к новому хотя и непоследовательно» в заключение; «Адекватна, Инициативна, Продуктивна»; совет тренеру — «в группу нападающих».

Естественно, что на протяжении мониторинга нескольких месяцев первого семестра все характеристики функционального состояния испытуемых закономерно перемещаются в координатах хронобиологической парадигмы аккумулированных в позициях *I, II, III, IV, V* (Рис.1). Как показывает итоговый анализ, позиция (взяты две функционально противопоставленные) девушек-испытуемых Первой группы (1г) «Функциональная готовность «IV», «Самоутверждение Путем Упорства Через Признание» является наиболее стабильной; во всех вариантах аккумулированных позиций регистрируется выполнение теста «Проба Летунова» оценка «5», выполнение теста «Аэробика» «5», мнение тренера по рекомендации «Лидер нападающих» совпадает, $P \leq 0,05, K3$; Функциональная готовность «III» «Отстраненность в отношении к смедам событий, стремление к уединению», является максимально вариативной во всех аккумулированных позициях; регистрируется выполнение теста «Проба Летунова» оценка « 2 ± 3 », выполнение теста «Аэробика» « 3 ± 4 », мнение тренера по рекомендации «Скамья запасных или раздающая (дополнено)». Оба профиля функциональной готовности достоверно отличается друг от друга, $P \leq 0,05, K3$.

Сводные данные функциональной готовности девушек-испытуемых группы (1г) и (2г) представлены в Табл.1. Для девушек-спортсменок характерна дисциплинированность в участии на всех этапах спортивно-педагогического исследования (1г +); причем для тех из этой группы, которые не отличались особой старательностью «1г ±») по Тесту ШПЭ-СИ подтверждается поведенческая инертность и недостаток инициативности (± значок Табл.1) хотя это и не носит достоверного характера $P \geq 0,05, K3$. Для девушек группы ОФП (2г) характерна также дисциплинированность в участии спортивно-педагогического исследования (2г +, ±), однако психоэмоциональный тонус у них по Тесту ШПЭСИ достоверно ниже чем в 1г $P \leq 0,05, K3$; характерно, что по группе 1г представительниц IV профиля функциональной готовности — «Самоутверждение Путем Упорства Через Признание», более половины общего числа всех участниц (22 девушки-спортсменки (спортигры), а также всех остальных профилей функциональной готовности по этой группе. Что при-

Таблица 1

Результаты мониторинга функциональной готовности испытуемых
в течении осеннего семестра

Исполнители	Девушки 1г		Девушки 2г		I+II+Y %	III %	IV %	
	1г±	2г+	2г±					
ТЕСТЫ 1г+					40 1г 58 2г	8 1г 16 2г	52 1г 26 2г	
Тест Летунова	5	5	5÷4	4÷3				
Аэробика	5	4	4÷3	3				
ТЕСТ ШПЭ- СИ	Ини- циа- тивны	+	±	±	±	86	42	93
	Инер- тны		±	±		12	13	7
	Пас- сивны					2	19	0
«Face Control»	+	+	+	±	89	64	100	

Пояснения к таблице: «Девушки 1г» девушки-спортсменки, первая группа; девушки группы ОФП, «Девушки 2г» вторая группа; категории функциональной готовности I+II+Y испытуемых и процент данной категории от числа всех обследованных; значком «+» обозначена категория испытуемых систематически, регулярно участвовавших в обследовании, значком «±» нерегулярно, значком «» эпизодически. Остальные пояснения даны в тексте.

мечательно – в группе девушек специализации ОФП представительниц **III** профиля функциональной готовности «отстраненность в отношении к сменам событий в окружающей среде при стремлении к уединению» выявляется наибольшее число – 16,2%, причем они очень неохотно участвуют в процедуре «Face Control» что оказывается высоко достоверным $P \leq 0,05, K3$, отличием от участниц всех остальных профилей функциональной готовности(см. Табл.1).

Таким образом, проведенный психофизиологический мониторинг готовности к выполнению физических нагрузок среди девушек – спортсменок и группы общей физической подготовки, позволил разработать критерии оценок текущей функциональной готовности. Далее представляется целесообразным разработку выявленных критериев до уровня предикторов управления поведенческой успешностью в бытовых и соревновательных условиях.

Список литературы:

1. Жидких Т.М., Минеев В.С., Яичников И.К. Концепция личностно-ориентированного образования в парадигме социометрического исследования. Всеросс. научн. Конф.: Социология физич. культуры и спорта. Санкт-Петербург: 2017. С.73-75.
2. Иванов В.Г., Азанов А.Б., Яичников И.К., Осенний скрининг первокурсника психофизиологический мониторинг на занятиях по физической культуре. В книге: Неделя науки СПбПУ. Санкт-Петербург: 2019. С.57-59.
3. Крючек С.С., Данилов М.С., Яичников И.К. Параметрический коучинг в управлении физической работоспособностью человека. Материалы VII Международной Научно-Техн. Конф. Минск: 2021. С.62-66.
4. Крючек С.С., Маврин С.А., Яичников И.К. Хронобиологический мониторинг общей физической работоспособности студентов. Всеросс. научно-практ. конф. посвящен. 125-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: 2021. С.17-20.
5. Михайлова С.В. Сидорова Т.А., Полякова Ю.Г. Яичников И.К. и др. Оценка физической подготовленности студентов. Современные проблемы науки и образования. № 60. 2015. С.233-241.
6. Основы построения процесса спортивной подготовки. [Электронный ресурс]. Электрон. дан.- [Б.м.], 2001— URL : https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protssessa-sportivnoy-podgotovki.html. (дата обращения 15.03.2021).
7. Суханов Н.С., Сереброва Т.М., Яичников И.К. Спортивно-педагогический формат индивидуализации учебно-тренировочного занятия в инжиниринге медико-биологического контроля. Труды Всеросс. конф., Санкт-Петербург: 2017. С.439-445.
8. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: Физкультура и спорт. 1984. 159с.
9. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы терморегуляторной и сердечно-сосудистой систем, учебн. метод. пособие. Изд-во НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2009. 54с.
10. Яковлева Л.С., Крючек С.С. Психофизиологический скрининг функциональной готовности студента-спортсмена в расписании аудиторных занятий. Сборник материалов конф. Санкт-Петербург: 2021. С.248-255.

List of references:

1. Zhidkikh T.M., Mineev V.S., Yaitchnikov I.K. The concept of the personal focused education in a paradigm of sociometric research. All Russia. Conf.: Sociology Physical Training and Sport. St.-Petersburg: 2017. – P.73-75.
2. Ivanov V. G., Azanov A.B., Yaitchnikov I.K., Autumn screening of the first-year student psychophysiological monitoring under physical training loading. In the book: Week of science SPbPU. St.-Petersburg: 2019. P.57-59.
3. Kryuchek S.S., Danilov M.S., Yaitchnikov I.K. Parametric coaching in management of physical efficiency of the person. Materials of the VII International Scientific Tekhn. Konf. Minsk: 2021. P.62-66.
4. Kryuchek S.S., Mavrin S.A., Yaitchnikov I.K. Chronobiological monitoring of the students' general physical efficiency. Scientific. Konf. is devoted. to the 125 anniversary of the P.F. Lesgaft. NSU. St.Petersburg: 2021. P.17-20.
5. Mikhaylova S.V., Sidorova T.A., Polyakova Yu.G. Yaitchnikov I.K., etc. Assessment of physical fitness of students. Modern problems of science and education. No. 60. 2015. P.233-241.
6. Bases of creation of process of sports preparation. [Electronic resource].-Electron. it is given. - [B. m], 2001- URL: https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protssesa-sportivnoy-podgotovki.html. (date of the address 15.03.2021).
7. Sukhanov N.S., Serebrova T.M., Yaitchnikov I.K. The sport science and pedagogical format of educational and physical training occupation individualization under engineering of medicobiological control. All Russia. konf., St.Petersburg: 2017. P.439-445.
8. Shaposhnikova V.I. Individualization and the forecast in sport. M.: Physical Culture and Sport. 1984. 159p.
9. Yaitchnikov I.K. Investigation of the general physical working capacity under monitoring of the thermoregulatory and cardiovascular system predictors. Hand book. Ed. P.F. Lesgaft NSU. St.-Petersburg: 2009. 54p.
10. Yakovleva L.S., Kryuchek S.S. Psychophysiological screening of the student's athlete functional readiness under the schedule of classroom occupations. Materials of Konf. St.-Petersburg: 2021. P.248-255.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ СВЯЗЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ВЗРОСЛЕНИЯ

Ревенко Е. М., Сальников В. А.
**Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет (СибАДИ), г. Омск**

Аннотация. На основе комплексного подхода изучается влияние типологических свойств нервной системы на развитие двигательных способностей в процессе взросления. **Установлено**, что связи свойств нервной системы с двигательными способностями в их исходном уровне и в динамике естественного развития значительно различаются. Определенные двигательные способности в исходном проявлении выше у лиц, имеющих высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. Относительно динамики естественного развития способностей в ряде случаев значимы другие, нередко противоположные, проявления типологических свойств нервной системы. Для каждого возрастного периода индивидуального развития характерен «свой комплекс» – специфический набор ведущих признаков, который может быть реализован в системе физического воспитания.

Ключевые слова: комплексный подход, двигательные способности, возраст, типологические свойства нервной системы.

AN INTEGRATED APPROACH TO THE STUDY OF THE CONNECTIONS OF MOTOR ABILITIES WITH THE TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM IN THE PROCESS OF GROWING UP

Revenko E. M., Salnikov V. A.
Siberian State Automobile and Road University (SibADI), Omsk

Annotation. On the basis of an integrated approach, the influence of typological properties of the nervous system on the development of motor

abilities in the process of growing up is studied. It is established that the connections of the properties of the nervous system with motor abilities in their initial level and in the dynamics of natural development differ significantly. Certain motor abilities in the initial manifestation are higher in persons with high mobility of arousal and predominance of arousal in the “internal” balance. Regarding the dynamics of the natural development of abilities, in some cases, other, often opposite, manifestations of typological properties of the nervous system are significant. Each age period of individual development is characterized by “its own complex” – a specific set of leading features that can be implemented in the system of physical education.

Keywords: integrated approach, motor abilities, age, typological properties of the nervous system.

Введение. Уровни проявлений и динамика развития двигательных способностей рассматриваются главным образом с учетом хронологического возраста и значительно реже при сопоставлении с биологическим возрастом. Изучению роли индивидуально-типологических особенностей в процессе развития двигательных способностей отводится второстепенная роль, преимущественно для уточнения «дополнительных» факторов развития. При этом вполне очевидно, что выявление разнообразия возрастных проявлений и темпов естественного развития двигательных способностей с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей важно не только для поиска точной оценки «возрастного среза», а главным образом для изучения процесса индивидуального развития и факторов, его определяющих.

Стоявший у истоков научного познания развития способностей человека С. Л. Рубинштейн отмечал, что «...у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Разные дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально различные ступени развития... Возрастные особенности существуют лишь внутри индивидуальных, в единстве с ними» [8, с. 162]. Зарубежные авторы также акцентируют внимание на данной проблеме. По мнению А. Анастаси, используя усредненные графики возрастных изменений, невозможно раскрыть особенности индивидуального

развития, такая процедура «маскирует значимые отличия индивидов друг от друга». Как следствие, «линия результирующего графика может быть совершенно непохожа на фактические линии развития каждого индивида» [2, с. 295]. Для педагогической практики наиболее важным является не столько анализ «усредненных графиков» возрастных особенностей развития, которые фактически маскируют индивидуальные особенности возрастного развития способностей, сколько необходим анализ размаха вариации индивидуальных показателей темпов естественного развития *двигательных способностей* и изучение факторов, обуславливающих диапазон этого размаха. В этой связи анализ возрастных изменений двигательных способностей и физической подготовленности в целом требует изучения индивидуальных предпосылок, индивидуальных траекторий развития. Следовательно, наиболее существенным является не сам по себе возраст и даже не периодизации возрастных фаз (этапов, периодов), а индивидуальные особенности возрастного развития, что позволит совершенствовать образовательный процесс посредством индивидуализации.

Вопросы детерминации возрастной сенситивности требуют комплексных междисциплинарных исследований, так как проблема временных характеристик развития человека — одна из наиболее сложных. Комплексный подход является обязательным условием изучения, которое позволит связать абстрактно-возрастные закономерности со своеобразием возрастного развития систем организма в каждом конкретном индивидуальном случае.

Тем не менее в настоящее время даже в целях спортивной ориентации и отбора связи двигательных способностей с психофизиологическими особенностями анализируются преимущественно применительно к одному типологическому свойству нервной системы и без учета возрастных изменений данных связей [5, 11 и др.]. При этом экспериментально доказано, что более полные научные данные могут быть получены путем выявления типологического комплекса, влияющего на проявление способности того или иного психологического свойства и т.д. [3, 4, 7 и др.].

Многие ученые акцентируют внимание на необходимости комплексного изучения человека и целостной концепции развития

способностей в процессе взросления [1, 9, 10, 12 и др.]. По справедливому мнению В. А. Толочка [10], предельно широкое понимание способностей (в том числе в спорте) предполагает рассмотрение в качестве задатков не только анатомо-морфологических особенностей, но и физиологических, биохимических процессов, протекающих в организме человека. Все это указывает на необходимость полнее учитывать не только динамику возрастного развития, но и проявление психофизиологических и морфологических особенностей в структуре развития способностей.

Цель исследования – комплексный подход в изучении связей исходных уровней и темпов естественного возрастного развития двигательных способностей с типологическими свойствами нервной системы.

Организация исследования. В исследовании участвовали школьники (юноши) БОУ «Лицей № 149» г. Омска 6, 8 и 10-х классов (87, 78 и 104 человека соответственно), а также студенты ФГБОУ ВО «СибАДИ» 1 и 3-х курсов (118 и 53 человека соответственно). Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года. *Двигательные способности* обучающихся изучались посредством измерения: *быстроты* (максимальная частота движений кистью за 10 с, количество раз); *мышечной силы* (становая и кистевая динамометрия, кг), *скоростно-силовой способности* (прыжок в длину с места, см), *скоростной способности* (бег на 100 м, с).

Типологические особенности проявления свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина [4]. Статистическая обработка осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Многочисленные экспериментальные данные чаще показывают связь двигательных способностей с отдельно взятыми типологическими особенностями. Имеют место определенные противоречия в данных связях, которые, с одной стороны, обусловлены различиями в методиках, определяющих типологические свойства нервной системы (например,

опросники / произвольные двигательные методики). С другой стороны, в отдельных исследованиях оцениваются *исходные уровни проявлений* двигательных способностей, в других — *темпы их естественного возрастного развития*, в третьих — *темпы прироста в результате целенаправленного педагогического воздействия в ходе эксперимента*. В этой связи для получения более точной картины при анализе эмпирических данных следует чётко разграничивать характер параметров, которые сопоставляются с типологическими свойствами.

Относительно *исходных проявлений двигательных способностей* наибольшее количество статистически значимых различий выявлено с тремя типологическими свойствами: силой нервной системы, подвижностью возбуждения и уравновешенностью нервных процессов по «внутреннему» балансу [6]. Приведем описание только относительно данных, наиболее значимых в рассматриваемом аспекте типологических свойств. Так, уровень проявления *быстроты* выше у лиц: со слабой нервной системой (в 12, 14, 16, 18 и 20 лет), инертностью возбуждения (в 14, 16 и 18 лет), преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (в 14, 16, 18 и 20 лет) (табл. 1).

Более высокий уровень проявления *мышечной силы* у лиц с сильной нервной системой (в 16, 18 и 20 лет), высокой подвижностью возбуждения (в 12, 14, 16, 18 и 20 лет), преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу (в 16, 18 и 20 лет).

Проявление *скоростно-силовой способности* статистически значимо выше у лиц со слабой нервной системой, но только в 12 лет, а в 14, 16 и 18 лет — у лиц с сильной нервной системой. Также скоростно-силовая способность выше у лиц с высокой подвижностью возбуждения (в 12, 14, 16 и 18 лет), преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу (в 12, 14, 16 и 18 лет).

Уровень *скоростной способности* выше у лиц со слабой нервной системой (в 12 лет), высокой подвижностью возбуждения (в 12, 14, 16 и 18 лет), преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу (в 12, 16 и 18 лет).

Таблица 1

Типологические свойства нервной системы, значимо влияющие на исходные уровни двигательных способностей

Возраст	Двигательные способности			
	Быстрота	Мышечная сила	Скоростно-силовая	Скоростная
12 лет	Слабая Н.С.	Подвижность возбуждения, торможение по «внеш.» балансу	Слабая Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Слабая Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу
14 лет	Слабая Н.С., инертность возбуждения, торможение по «внут.» балансу	Подвижность возбуждения	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Подвижность возбуждения
16 лет	Слабая Н.С., инертность возбуждения, торможение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу
18 лет	Слабая Н.С., инертность возбуждения, торможение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу
20 лет	Слабая Н.С., торможение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Возбуждение по «внеш.» балансу	--

Примечание. В этой и следующей таблице Н.С. – нервная система.

Представленные данные свидетельствуют о том, что в процессе взросления с 12 до 20 лет более высокие уровни проявления тех или

иных двигательных способностей выявлены у лиц преимущественно со схожими типологическими особенностями. При этом наличие у обучающегося двух и более типологических свойств, положительно влияющих на уровень определенной двигательной способности (т.е. типологическом комплексе), означает наиболее выраженную предрасположенность (задатки) к проявлению данной способности.

Относительно *темпов естественного развития двигательных способностей* у лиц, различающихся типологическими особенностями свойств нервной системы, можно выделить определенные тенденции, среди которых в настоящей работе будут описаны только наиболее устойчивые, проявляющиеся в двух и более возрастных группах. Так, темп естественного развития *быстроты* с 12 до 13 лет статистически значимо выше у лиц со слабой нервной системой, в то время как в периоды 14 – 15 лет, 16 – 17 лет, 18 – 19 лет и 20 – 21 год – у лиц с сильной нервной системой (табл. 2). Также темп развития *быстроты* выше при высокой подвижности возбуждения (16 – 17 лет и 18 – 19 лет), преобладании возбуждения по «внутреннему» балансу (14 – 15 лет, 16 – 17 лет, 18 – 19 лет и 20 – 21 год).

Более высокий прирост *мышечной силы* в процессе естественного развития у лиц с сильной нервной системой (периоды 12 – 13 лет и 18 – 19 лет), инертностью возбуждения (14 – 15 лет и 20 – 21 год), уравновешенностью по «внешнему» балансу (16 – 17 лет и 20 – 21 год), преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу (12 – 13 и 18 – 19 лет); уравновешенностью по «внутреннему» балансу (16 – 17 лет).

Темп естественного развития *скоростно-силовой способности* выше у лиц с сильной нервной системой (в периоды 12 – 13 лет, 14 – 15 лет, 16 – 17 лет), инертностью торможения (14 – 15 лет и 18 – 19 лет), подвижностью торможения (20 – 21 год), уравновешенностью по «внешнему» балансу (12 – 13 лет и 16 – 17 лет), преобладанием торможения по «внешнему» балансу (18 – 19 лет), преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу (20 – 21 года). Важно отметить, что более высокий темп естественного развития скоростно-силовой способности в разные возрастные периоды выявлен у лиц с разными проявлениями определенных типологических свойств нервной системы.

Таблица 2

Типологические свойства нервной системы, значимо влияющие на темпы естественного развития двигательных способностей

Возраст, лет	Двигательные способности			
	Быстрота	Мышечная сила	Скоростно-силовая	Скоростная
12 – 13	Слабая Н.С., уравновешен. по «внут.» балансу	Сильная Н.С., инертность торможения, возбуждение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., уравновешен. по «внеш.» балансу	Инертность торможения, уравновешен. по «внеш.» балансу
14 – 15	Сильная Н.С., возбуждение по «внут.» балансу	Инертность возбуждения, возбуждение по «внеш.» балансу	Сильная Н.С., инертность торможения	Сильная и средняя сила Н.С.
16 – 17	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, возбуждение по «внут.» балансу	Уравновешен. по «внеш.» балансу, уравновешен. по «внут.» балансу	Сильная Н.С., уравновешен. по «внеш.» балансу, уравновешен. по «внут.» балансу	Сильная Н.С., уравновешен. по «внут.» балансу
18 – 19	Сильная Н.С., подвижность возбуждения, подвижность торможения, возбуждение по «внут.» балансу	Сильная Н.С., возбуждение по «внут.» балансу	Инертность возбуждения, инертность торможения, торможение по «внеш.» балансу	Уравновешен. по «внеш.» балансу
20 – 21	Сильная Н.С., возбуждение по «внут.» балансу	Инертность возбуждения, уравновешен. по «внеш.» балансу	Подвижность торможения, возбуждение по «внеш.» балансу	Подвижность возбуждения, уравновешен. по «внеш.» балансу

Прирост скоростной способности выше у лиц с сильной и средней силой нервной системы (14 – 15 лет), сильной нервной системой

(16 – 17 лет), инертностью торможения (12 – 13 лет), уравновешенностью по «внешнему» балансу (12 – 13 лет, 18 – 19 лет и 20 – 21 год), уравновешенностью по «внутреннему» балансу (16 – 17 лет).

Необходимо отметить, что при наличии (сочетании) двух и более типологических свойств, положительно влияющих на развитие способности в том или ином возрастном периоде, её прирост значительно выше, что показано в ряде наших публикаций [6, 7 и др.].

Важным фактом, установленным в исследовании, является то, что в процессе взросления выявлены *изменения в сочетаниях проявлений типологических свойств нервной системы (типологических комплексах)*, имеющих наиболее значимое влияние на темпы естественного развития изучаемых двигательных способностей, а в ряде случаев в данные комплексы в разных возрастных периодах входят противоположные типологические особенности. В частности, *темп естественного развития*:

- *быстроты* с 12 до 13 лет выше у лиц со слабой нервной системой, а с 14 лет до 21 года в типологический комплекс входит противоположное свойство – сильная нервная система;

- *мышечной силы* с 12 до 13 лет и с 18 до 19 лет выше у лиц с типологическим комплексом, в который входит преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, а с 16 до 17 лет данный показатель выше у лиц, в типологический комплекс которых входит уравновешенность по «внутреннему» балансу;

- *скоростно-силовой способности* с 18 до 19 лет выше у лиц с сочетанием инертности торможения с преобладанием торможения по «внешнему» балансу, а с 20 до 21 года преимущество переходит к лицам с сочетанием противоположных полюсов типологических свойств – высокой подвижности торможения с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу.

Заключение. Систематизация выявленных особенностей дает основание выделить типологические свойства нервной системы, имеющие в процессе онтогенеза наибольшее влияние на уровни проявлений и темпы естественного развития рассматриваемых двигательных способностей. В частности, большинство исходных двигательных проявлений в приведенных возрастных группах выше у лиц с высокой подвижностью возбуждения и преобладанием воз-

буждения по «внутреннему» балансу. В отношении темпа естественного развития подобный характер связей наблюдается значительно меньше. Анализ динамики развития двигательных способностей с учетом проявлений свойств нервной системы, позволяет выделить ряд особенностей:

- разные двигательные способности связаны с различными проявлениями типологических свойств нервной системы;
- изучение типологических свойств нервной системы в структуре двигательных способностей позволяет характеризовать качественное своеобразие последних;
- в каждом конкретном варианте совокупность типологических свойств определяет структуру той или иной двигательной способности (быстроты, мышечной силы, скорости и др.).

Обобщение результатов исследования дает основание сделать вывод о том, что уровни проявлений и темпы естественного развития способностей у подростков и юношей различаются в зависимости от типологических свойств нервной системы. В процессе взросления наблюдаются изменения в сочетаниях типологических свойств (типологических комплексах), влияющих на развитие двигательных способностей. Это дает основание заключить, что в процессе взросления у лиц одного хронологического возраста, но различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, периоды повышения темпа естественного развития той или иной двигательной способности не совпадают во времени.

Рассмотренный материал позволяет сделать вывод, что у каждого ребенка, подростка, юноши складывается свой индивидуальный путь возрастного развития. Соответственно сам по себе возраст не может являться достаточным критерием анализа процесса развития способностей, а должен рассматриваться в неразрывном единстве с индивидуальными особенностями человека. Для расширения границ научного знания о закономерностях развития способностей важным является не столько анализ среднegrupповых возрастных изменений, сколько изучение возрастных изменений у лиц, различающихся индивидуально-типологическими особенностями. Научные исследования в рамках данной концепции позволяют изучить индивидуальные особенности возрастного развития способностей,

что в перспективе создаст условия повышения эффективности физического воспитания и спортивной подготовки на основе индивидуализации образовательного и тренировочного процессов.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. В 2 т. Т.1. – Москва : Изд-во «Педагогика», 1980. – 230 с.

2. Анастаси, А. Дифференциальная психология: индивидуальные и групповые различия в поведении / А. Анастаси. – Москва : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 747 с.

3. Дроздовский, А. К. Способ оценки природной предрасположенности индивидов к определенным специализациям в спорте и профессиях / А. К. Дроздовский // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 140-161.

4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Оценка спортивной одаренности детей на основе индивидуально-типологического подхода / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина, В. С. Терехин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 3-5.

6. Ревенко, Е. М. Индивидуальные особенности возрастного развития двигательных и интеллектуальных способностей : монография / Е. М. Ревенко. – Омск : Изд-во СиБАДИ, 2022. – 297 с.

7. Ревенко, Е. М. Комплексный подход в изучении индивидуальных особенностей возрастного развития двигательных способностей / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2022. – № 2. – С. 347-352.

8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 720 с.

9. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуальных различий / В. М. Русалов. – Москва : Наука, 1982. – 284 с.

10. Толочек, В. А. Континуум «задатки – способности – профессионально важные качества – компетенции» : открытые вопросы / В. А. Толочек // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 4. – С. 32-45.

11. Хвацкая, Е. Е. Психологический компонент в структуре первичного спортивного отбора детей (Федеральный экспериментальный инновационный проект «Стань чемпионом») / Е. Е. Хвацкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2019. – № 12. – С. 436-441.

12. Шадриков, В. Д. К новой психологической теории способностей и одаренности / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 15-26.

List of references:

1. Ananyev B. G. Selected psychological works. In 2 vols. Vol.1. – Moscow: Publishing house “Pedagogy”, 1980. – 230 p.

2. Anastasi A. Differential psychology: individual and group differences in behavior. – Moscow : April Press : EKSMO-Press, 2001. – 747 p.

3. Drozdovsky A. K. A way to assess the natural predisposition of individuals to certain specializations in sports and professions // Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology. – 2021. – Vol. 6, No. 1. – pp. 140-161.

4. Ilyin E. P. Differential psychophysiology. – St. Petersburg : Peter, 2001. – 464 p.

5. Kuramshin Yu. F., Dveirina O. A., Terekhin V. S. Assessment of children’s athletic giftedness based on an individual typological approach // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 4. – pp. 3-5.

6. Revenko E. M. Individual features of age-related development of motor and intellectual abilities : monograph. – Omsk : SibADI Publishing House, 2022. – 297 p.

7. Revenko E. M., Salnikov V. A. An integrated approach in the study of individual characteristics of age-related development of motor abilities // Scientific and theoretical journal “Scientific notes of the P. F. Lesgaft University”. – 2022. – No. 2. – pp. 347-352.

8. Rubinstein S. L. Fundamentals of general psychology. – St. Petersburg : Peter, 2022. – 720 p.

9. Rusalov V. M. Biological bases of individual differences. – Moscow : Nauka, 1982. – 284 p.

10. Tolochek V. A. Continuum “makings – abilities – professionally important qualities – competencies” : open questions // Psychological Journal. – 2020. – Vol. 41, No. 4. – pp. 32-45.

11. Khvatskaya E. E. Psychological component in the structure of primary sports selection of children (Federal experimental innovative project “Become a champion”) // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2019. – No. 12. – pp. 436-441.

12. Shadrikov V. D. Towards a new psychological theory of abilities and giftedness // Psychological Journal. – 2019. – Vol. 40, No. 2. – pp. 15-26.

СОЦИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Агеева О.Н. , Юшманова Е.В.

Северный (Арктический) федеральный университет,
г. Архангельск

Аннотация: В статье рассматривается роль социологических и психологических аспектов в развитии современной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология, социология, развитие.

SOCIOLOGY AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Ageeva O.N. , Yushmanova E.V.

Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

Resume: The article deals with the role of sociological and psychological aspects in the development of modern physical culture.

Key words: physical culture, sport, psychology, sociology, development.

Актуальность научной статьи обусловлена отсутствием глубинного анализа по теме социологии и психологических аспектов в процессе занятий физической культурой и спортом.

Целью работы является определение влияния социо-психологических элементов на человеческую физическую активность. Данная цель определяет постановку и решение следующих задач:

1. Анализ литературных источников.
2. Рассмотреть влияние социологических и роль психологических аспектов в физической культуре и спорте.

Физическая культура и спорт в современном мире представляют собой совокупность, как физических качеств, так и культурных практик. Журбина А.Д. даёт следующее определение физической

культуре: «Физическая культура — это совокупность достижений общества в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека, она выступает как часть общей культуры, и уровень её развития зависит от уровня социального и экономического развития общества» [7]. На основе духовных ценностей человек может выстроить оптимальную двигательную активность.

Социология с давних времён является неотъемлемой частью физической подготовки. Шилько В.Г. выделяет несколько причин внедрения социологических элементов:

1. Интенсивное развитие физической культуры и спорта существенно изменило место и роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни общества, обратив внимание на значимость социальных проблем, которые с ними коррелируют.
2. Развитие физкультурно-спортивного направления выявило неоднозначный характер функций спорта и его социальной ценности, особое внимание, обратив на олимпийские виды спорта.
3. Социологические проблемы физической культуры, которые с каждым разом становятся всё обширнее, приобретают большую важность [8].

К одной из социологических проблем в развитии физической подготовки является недостаток двигательной деятельности среди населения. Отсутствие или дефицит спорта прямым образом влияет не только на физическое здоровье, но и на ментальное и духовное состояние человека. Последствия такого образа жизни могут привести к стрессу, нервным заболеваниям, а также к различным серьёзным патологиям. Журбина А.Д. выделяет ряд социальных функций в спорте:

- а. нормативная — представляет собой устойчивость рациональных норм;
- б. информационная — представляет собой потребление и закрепление информации, которую человек будет передавать своим потомкам;
- в. коммуникативная — способность человека взаимодействовать с другими людьми, тем самым устанавливая межличностный контакт;

г. эстетическое—удовлетворение человеком своих эстетических потребностей;

д. биологическое—улучшение физического состояния человека путём двигательной активности для комфортного существования [6,7].

Кроме того, эффективность дальнейшего продвижения физической культуры и спорта напрямую зависит от психологических установок, эмоционального интеллекта и прочих психосоматических элементов. Андрианов А.Ю., Кульков Я.А., Скороходов А.А. пишут: «Цели деятельности в развитии физической культуры объединяются в общее направление: формирование потребности в тренировках физическими упражнениями, повышение трудоспособности, укрепление здоровья, этическое, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие [3]. Развитие устойчивого психического состояния в занятиях физической культурой помогает грамотно создать личность любого человека благодаря приобретению новых навыков, качеств и знаний. «Личность — это целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения» - пишут Андрианов А.Ю., Кульков Я.А., Скороходов А.А. [2,3].

Что касается спорта, то психология в нём играет более значительную роль. Спортсменам перед предстоящими соревнованиями требуется полностью сконцентрироваться на тренировках и подготовке к ним. Крайне важно, чтобы в этот период времени было как можно меньше стресса, негативных обстоятельств и прочего. Следует направить внимание спортсмена на особенности соревнования и их изучение. Кроме того, необходимо «повышение силы воли у спортсмена, чтобы в ситуациях, когда этот важнейший, для успешного выступления, показатель находится на низком уровне, помочь спортсмену преодолеть подобное состояние [1]. Таким образом, нужно создать оптимальные условия, чтобы спортсмен мог улучшить свою выносливость, силу, стрессоустойчивость .

Таким образом, физическая культура и спорт имеют в себе социальные и психологические элементы, прочно устоявшиеся в развитии личности. Именно эти элементы являются решающим фактором

развития или, наоборот, дестабилизации качества образа жизни человека. Соответственно физические нагрузки определённо способствуют становлению индивидуальности, таким образом, совершенствуя индивида и в целом общество. Кроме того, в процессе многолетнего спортивного совершенствования формируются умения психорегуляции, которые, в свою очередь, вырабатываются и прочно закрепляются стереотипы поведения во время соревнований или олимпийских игр. Однако не стоит забывать, что за значительными физическими нагрузками стоит психологическое перенапряжение, которое приводит и к социологическим проблемам внутри личности [4,5].

Список литературы:

1. Возможности психологии в спорте [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м.], 2018 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-psihologii-v-sporte/viewer> (дата обращения: 28.10.22).
2. Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта[Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м.], 2019 –URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (дата обращения: 27.10.22).
3. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м.], 2021 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi/viewer> (дата обращения: 28.10.22).
4. Психология физической культуры и спорта[Электронный ресурс]. – Электрон.дан. –[Б.м.], 2018 –URL:<https://docs.yandex.ru/docs/view> (дата обращения: 27.10.22).
5. Психология физической культуры и спорта[Электронный ресурс]. – Электрон.дан. –[Б.м.], 2007 – URL:<https://docs.yandex.ru/docs/view> (дата обращения: 27.10.22).
6. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие[Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – [Б.м.], 2022 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-sotsialnaya-fizicheskaya-i-psihologicheskaya-sostavlyayuschie/viewer> (дата обращения: 28.10.22).

7. Социологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. - [Б.м.], 2007 - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (дата обращения: 27.10.22).

8. Социология физической культуры [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. - [Б.м.], 2018 - URL: <https://docviewer.yandex.ru/view> (дата обращения: 27.10.22).

List of references:

1. Possibilities of psychology in sports [Electronic resource]. – Electronic data – [B.m.], 2018 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-psihologii-v-sporte/viewer> (date of access: 10/28/22).

2. Psychological aspects as the main elements of physical culture and sports [Electronic resource]. – Electronic data – [B.m.], 2019 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (date of access: 27.10.22).

3. Psychological aspects of student youth physical culture [Electronic resource]. - Electronic data - [B.m.], 2021 - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi/viewer> (date of access: 10/28/22)

4. Psychology of physical culture and sports [Electronic resource]. – Electronic data - [B.m.], 2007 - URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view> (date of access: 10/27/22).

5. Modern aspects of adaptive physical culture: social, physical and psychological components [Electronic resource]. - Electronic data - [B.m.], 2022 - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-sotsialnaya-fizicheskaya-i-psihologicheskaya-sostavlyayuschie/viewer> (date of access: 28.10.22).

6. Sociological aspects of physical culture and sports [Electronic resource]. – Electronic data - [B.m.], 2007 - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (date of access: 10/27/22).

7. Sociology of physical culture [Electronic resource]. – Electronic data - [B.m.], 2018 - URL: <https://docviewer.yandex.ru/view> (date of access: 10/27/22).

8. Psychology of physical culture and sports [Electronic resource]. – Electronic data - [B.m.], 2018 - URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view> (date of access: 10/27/22).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 2000 М СИЛЬНЕЙШИМИ ГРЕБЦАМИ ОДИНОЧНИКАМИ МИРА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Петров М.Г., Баранова М.В.

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

Аннотация: в статье рассмотрены варианты тактических планов, применяемых квалифицированными гребцами. Отмечено преимущественное использование наступательной и, ее разновидности, универсальной (тотальной) тактики. Подчеркнута взаимосвязь техники и тактики соревновательной деятельности. Рассмотрены технико-тактические действия в гонках Олимпийского чемпиона 2021 года Стефаноса Нтоускоса и его антропометрического антипода чемпиона мира и Европы Оливера Зейдлера.

Ключевые слова: академическая гребля, техника, тактика, тактические варианты, универсальная (тотальная) тактика, технико-тактические действия, лидеры гребли в одиночке.

MODERN TRENDS IN TECHNIQUES AND TACTICS BY THE WORLD'S STRONGEST SINGLE ROWERS

Petrov M. G., Baranova M. V.

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

Abstract: the article considers variants of tactical plans used by qualified rowers. The predominant use of offensive and, its varieties, universal (total) tactics is noted. The interrelation of techniques and tactics of competitive activity is emphasized. The technical and tactical actions in the races of the Olympic champion of 2021 Stefanos Ntouskos and his anthropometric antipode of the world and European champion Oliver Zeidler are considered.

Keywords: rowing, technique, tactics, tactical options, universal (total) tactics, technical and tactical actions, the leaders of single rowing.

Теоретикам и практикам спорта известно, что техника и тактика в реальной соревновательной деятельности спортсмена не существуют отдельно, а в виде совокупности технически и тактически упорядоченных действий. Техника, при этом, характеризуется смысловой основой, пространственно-временно (кинематической), динамической и ритмической структурой движения [5].

Цель тактики – суметь наиболее экономно распределить силы на дистанции, найти такую соревновательную скорость, которую удалось бы без изменений выдержать на протяжении всей дистанции, проявив, в необходимых случаях, максимальные волевые усилия для выполнения поставленной задачи [2, 4].

Предпосылками успешной тактической борьбы являются:

- Знания вариантов тактических планов;
- Анализ ранее проведенных выступлений;
- Правильная оценка своих возможностей и противников;
- Отработка универсальной (тотальной) тактики. Является вариантом наступательной тактики, когда все четыре участка дистанции – стартовый разгон-стартовое ускорение (поддержание достигнутой максимальной скорости), крейсерский дистанционный ход, финишное ускорение, – проходятся возможно сильно, без «ломки» техники;
- Знания особенностей места предстоящих соревнований и дистанции;
- Разработанный и практически наработанный тактический план предстоящей гонки;
- Использование в тренировке технических средств: видеосъемки, приборов GPS-навигации с регистрацией ЧСС для контроля скорости и ее «пульсовой стоимости», приборов биомеханической и биологической обратной связи.

В академической гребле различают следующие варианты тактических планов:

1. Наступательная тактика или тактика лидирования со старта. Разновидностью ее является универсальная (тотальная),

описанная выше, и предполагающая соединение четырех участков соревновательной дистанции в целостную модель прохождения дистанции 2000 м с возможно высокой интенсивностью.

2. Тактика «рваного» темпа или тактика «изматывания противника спуртами по дистанции».

3. Тактика финишного спурта.

4. Тактика равномерного прохождения дистанции (по графику с сильным стартом) [1].

На практике опытные экипажи не применяют указанные варианты в чистом виде, обычно это комбинации двух, а иногда и трех вариантов. Реакция на действия противника должна быть быстрой, но без суматохи. Каждый вариант тактики требует совершенствования техники гребли по пространственным, силовым и временным характеристикам цикла гребка и возможно более высокого уровня развития основных физических качеств средствами общей физической подготовки и специальной.

На всех тренировках, включающих технико-тактический элемент, надо стремиться создавать условия, возможно близкие к соревновательным: групповые тренировки, спарринги, гандикапы, прохождение укороченных отрезков дистанции за счет крейсерского дистанционного хода, но с выраженной стартовой и финишной частью дистанции и т.д. [3].

В настоящее время на международной арене среди гребцов академистов-одиночников ярко проявляют себя представители универсальной (тотальной) тактики – варианта наступательной, когда все четыре участка соревновательной дистанции проходятся возможно сильно. Один из них – греческий спортсмен, Олимпийский чемпион 2021 года Стефанос Нтоускос. Он обладает скромными антропометрическими данными – рост 186 см, вес 73 кг. Стиль гребли С. Нтоускоса, в целом, традиционный, с возможно большими усилиями с его стороны, и акцентированным окончанием гребка на темпе около 39 гребков в минуту. Уровень функциональной подготовки в его лучшей форме позволяет ему быть в числе лидеров на первом 500-метровом отрезке дистанции (не обязательно первым) и далее равномерно сильно грести оставшиеся 1500м с некоторым ускорением на финише. Так он провел свою чемпионскую гонку на

Олимпийских Игр в Токио в 2021 году. В 2022 году на Чемпионате Европы занял 2 место, на Чемпионате Мира был шестым.

Второй – Оливер Зейдлер (Германия), – бывший пловец, а ныне гребец. Его рост 203, вес 103 кг, родился 24 июля 1996 года. Начал плавать в возрасте 7 лет. На Чемпионате Германии 2015 года в Берлине выиграл золото на дистанции 100 м вольным стилем. В 2016 году бронзу на дистанции 200 м вольным стилем. Завершил спортивную карьеру в плавании в феврале 2017 года. В сентябре 2016 года начал заниматься академической греблей. Менее, чем через год, в 2017 году О. Зейдлер выиграл открытый мужской класс на 2000 м в гребле в помещении (гребля-индор) на Всемирных Играх во Вроцлаве (Польша). За месяц до этого занял 3 место на Чемпионате Германии среди юношей до 23 лет в одиночной гребле. В 2018 году на Чемпионате мира занял 6 место. 2019 год – год прорыва в качестве гребца олимпийца. Золото на Чемпионате Европы (Люцерн, Швейцария) и золото на Чемпионате Мира (Оттенсхайм), где 5 лучших гребцов были разделены всего одной секундой! В 2020 году был пятым на Чемпионате Европы. В 2021 году – Чемпион Европы. В этом же году на Олимпийских играх в Токио в упорной борьбе проиграл в полуфинале россиянину Александру Вязовкину 0,6 сек и в финал А не попал. В финале Б уверенно выиграл, лидируя со старта до финиша и занял общее 7 место. В 2022 году на Чемпионате Мира в Рачице (Чехия) был первым, а на Чемпионате Европы – четвертым.

Оба гребца, и О. Зейдлер, и С. Нтоускос, несмотря на различную конституцию и разные антропометрические данные, стараются грести сильно от начала до конца дистанции с несколько большим (на 1-2 гребка в минуту) темпе, чем остальные участники заезда, по возможности лидировать на протяжении всей дистанции. Так, на Чемпионате Мира 2022 года в г. Речице О. Зейдлер (26 лет) выиграл золото. Средний дистанционный темп составил 39,9 гребков в минуту. Серебряный призер Мелвин Твеллаар из Нидерландов прошел со средним темпом 38,3 гр./мин, бронзовый призер – англичанин Грэм Томас, – 36,8 гр./мин. Средний темп трех призеров – 38,3 гр./мин. Средний темп спортсменов, занявших 4, 5, 6 места в финале А – 37,8 гр./мин. Средний темп всех шести финалистов А – 38,1 гр./мин.

Техника гребли О. Зейдлера отличается от классической в начале и конце гребка. В более распространённом варианте в положении окончательной готовности к захвату – голени вертикальны, угол в коленных суставах около 45 градусов (рис. 1).

У О. Зейдлера захват воды происходит при угле в коленных суставах около 90 градусов, голень, при этом, отклонена от вертикали к носу лодки на угол около 30 градусов (рис. 2).

Такое положение тела гребца дает возможность разгибать ноги в начале гребка, а затем и в проводке, более мощно и более быстро. При этом можно повысить темп гребли. В конце гребка в классическом варианте техники на крейсерском дистанционном ходу, в особенности, выполняется «импульс подготовки», т.е. использование



Рисунок 1 – Чемпионка Мира 2019 года С. Пуспур (Ирландия)



Рисунок 2 – О. Зейдлер на Чемпионате Мира 2019 года

последних моментов опоры весла о воду для начала возврата туловища вперед, к корме. В варианте О. Зейдлера к моменту извлечения лопастей весла из воды туловище еще может оставаться в отвале к носу лодки, при этом сам гребок и его окончание энергичные и с хорошей амплитудой. Такое окончание гребка более энергозатратно, но если сил хватает, то лодка получает хороший силовой акцент. Некоторые потери амплитуды в начале гребка компенсируются длинными антропометрическими рычагами в дальнейшем.

Общее впечатление от гребли лидеров – гребля их по дистанции более равномерна. Помимо О. Зейдлера и С. Нтоускоса, сюда входят Чемпион Европы и второй призер Чемпионата Мира 2022 года Мелвин Твеллаар (Нидерланды) 25 лет, а также Грэм Томас (Великобритания) 34 года – бронзовый призер Чемпионата Мира 2022 года. Первый 500-метровый отрезок дистанции они идут сильно, но первыми могут не быть – со второго отрезка 500 м уходят вперед. Аутсайдеры равномерно замедляются по ходу всей дистанции.

Заключение.

В настоящее время на международной арене ярко проявляют себя представители универсальной (тотальной) тактики – варианта наступательной тактики. Она эффективна, но энергозатратна.

Успешная реализация такой тактики требует фундаментальной общей физической и специальной физической подготовки, в том числе, мощной тренажерной подготовки.

Календарь соревнований гребцов международного класса довольно плотен (национальные чемпионаты, 3 этапа Кубка Мира, Чемпионаты Европы, Мира, Олимпийские Игры). К каждому соревнованию необходима целенаправленная подготовка, переезды, временная акклиматизация, большие нагрузки, стресс. В итоге спортивная результативность гребцов имеет большие перепады. Например, в сезоне 2022 года О. Зейдлер был первым на Чемпионате Мира и четвертым на Чемпионате Европы. Олимпийский чемпион 2021 года С. Нтоускос на Чемпионате Европы был вторым, а на Чемпионате Мира шестым. Список может быть продолжен. Вероятно, требуется снижение напряженности тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям с сохранением его направленности.

Список литературы:

1. Бурханов, С.В. Повышение эффективности тактической подготовки учащихся спортивных школ, занимающихся академической греблей / С.В. Бурханов, А.Д. Иванов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 96-99.
2. Гребной спорт : Учебник для студ. высш. пед. учеб заведений / Под ред. Т.В. Михайловой. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – С. 240-245.
3. Маслова, И.Н. Моделирование соревновательной дистанции 1000м квалифицированными гребцами на каноэ / И.Н. Маслова, В.А. Игнатова // Материалы и методы инновационных исследований и разработок : Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : ООО «Омега сайнс», 2019. – С. 97-99.
4. Маслова, И.Н. Энергетические предпосылки рациональной тактики прохождения дистанции в гребле на байдарках и каноэ / И.Н. Маслова, Н.А. Шебанова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 186-188.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – С. 79-84.

List of references:

1. Burkhanov S.V., Ivanov A.D. Improving the effectiveness of tactical training of students of sports schools engaged in rowing / Physical culture, sport and health. 2019. No. 34. pp. 96-99.
2. Rowing : Textbook for students higher pedagogical educational institutions / Edited by T.V. Mikhailova. Moscow. 2006. pp. 240-245.
3. Maslova I.N., Ignatova V.A. Modeling of the competitive distance of 1000 m by qualified canoe rowers / Materials and methods of innovative research and development : Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Ufa. 2019. pp. 97-99.
4. Maslova I.N., Shebanova N.A. Energy prerequisites for rational tactics of distance passing in kayaking and canoeing / Problems and prospects of development of physical culture and sports. 2019. No. 1. pp. 186-188.
5. Matveev L.P. General theory of sports. Textbook for the final levels of higher physical education. Moscow. 1997. pp. 79-84.

НЕЙРОНАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ И СПОСОБЫ ЕЕ ОЦЕНКИ В СИСТЕМЕ БИОУПРАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

**Горбачев Д. В., Жидких Т. М., Минеев В. С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург**

Аннотация: В статье раскрывается важность исследования комплексных характеристик нейронов в системах биоуправления. Литературные источники указывают, что нейрональная пластичность является наиболее важной динамической частью коннектома. Под так называемой нейрональной пластичностью специалисты в области нейрофизиологии имеют ввиду комплекс свойств нейронов обеспечивающих быстроту формирования новых нейрональных связей обеспечивающих скорость усвоения умений и формирования навыков. В статье рассматривается проблема оценки уровня нейрональной пластичности в системах биологической обратной связи у спортсменов. Данная проблема актуальна, благодаря постоянному поиску новых методов коррекции функционального состояния в системах биоуправления.

Ключевые слова: биоуправление, коннектом, нейрональная пластичность, спортсмены.

NEURONAL PLASTICITY AND METHODS OF ITS EVALUATION IN THE BIOFEEDBACK SYSTEM IN ATHLETES

**Gorbachev D. V., Zhidkikh T. M., Mineev V. S.
Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg**

Abstract: The article reveals the importance of studying the complex characteristics of neurons in biofeedback systems. Literature sources indicate that neuronal plasticity is the most important dynamic part of the connectome. By the so-called neuronal plasticity, specialists in the field of neurophysiology mean a set of properties of neurons that ensure the speed of formation of new neuronal connections that ensure the speed of assimilation of skills and the formation of skills. The article deals with the

problem of assessing the level of neuronal plasticity in biofeedback systems in athletes. This problem is relevant, thanks to the constant search for new methods of correction of the functional state in the biofeedback systems.

Key words: biofeedback, connectome, neuronal plasticity, athletes.

Ведение. В последние годы нейрофизиологи увлеченно работают над амбициозным проектом — «расшифровка» коннектома человека, т.е. полном описании структурных связей нервной системы организма, совокупностью определяющих психические и когнитивные процессы, связями между нейронами мозга [10, 17, 18].

На сегодняшний день коннектом человека, включающий в себя 100 миллиардов нервных клеток и в 10 000 раз больше соединений не расшифрован. Однако имеется ограниченный пул исследований посвященный изучению определенных нейронных сетей внутри коннектома человека в норме и при патологии (например, при болезни Альцгеймера, шизофрении, инсульте и т.д.). В перспективе практическая ценность таких исследований заключается в разработке принципиально новых диагностических и прогностических методов, не говоря о значимости для фундаментальной науки.

Стоит отметить, что коннектом — это динамическая структура, т.е. он включает в себя как структурные связи (представленные, например, белым веществом головного мозга), так и функциональные сети, организующиеся в рамках выполнения определенной задачи или спонтанно в покое [11].

Ряд исследователей [10,12-14 и др.] уделяют особое внимание изучению динамической составляющей коннектома. Именно происходящим процессам обеспечивающим организацию нейронных сетей или так называемой нейрональной пластичности. Раскрытие алгоритмов нейрональной пластичности даст основу для описания полного функционального коннектома структур мозга, что обеспечит фундаментальную основу для создания искусственного интеллекта.

Нейрональная пластичность и ее свойства. Нейрональная пластичность является фундаментальным свойством нервной системы, обеспечивающим адекватное взаимодействие животного с постоянно меняющейся окружающей средой. Основу пластичности со-

ставляют сложные и недостаточно изученные молекулярные события, приводящие к долгосрочным изменениям нейронных сетей опирающихся на экспрессию генов [15, 16].

Характеризовать нейрофизиологические механизмы происходящих в центральной нервной системе при применении любого метода биоуправления необходимо обязательно с учетом всех свойств нейрональной пластичности.

Под термином нейрональная пластичность можно объединить процессы:

- на квантовом уровне - это способность к передачи квантов электронов через синаптические окончания и возможности осуществления нейрональными группами эффекта «спиловер» (D. M. Kullmann);

- на молекулярно-генетическом уровне – способность нейронов образовывать не только новые синаптические окончания, но и их коллатералия с различной плотностью синаптических окончаний на соседних нейронах. Кроме того, на молекулярно-генетическом уровне учитывается количество и активность нейрососудистых сцеплений;

- на клеточном уровне – специализация отдельных нейронов;

- на тканевом уровне – конфигурации различных нейрональных групп на определенном участке нейронной сети;

- на системном уровне – это учет особенностей функций не только нейроанатомических структур центральной нервной системы, но их взаимосвязей со всеми системами организма.

Таким образом, сама нейрональная пластичность обусловлена не только генетическими особенностями, но и даже в большей степени гомеостазом в определенный временной отрезок жизнедеятельности организма. Так, например, при физическом переутомлении спортсменов процедуры кардиобиоуправления были не эффективны. Это обусловлено снижением активности нейронных сетей и истощением энергии биохимических запасов. Обнаружена прямая зависимость: чем выше нейрональная пластичность, тем эффективней сама обучаемость биоуправлению [4-7].

Определение уровня нейрональной пластичности методом комбинаторного анализа в системах биоуправления у спортсменов. С конца

XIX в. опережающими темпами стала развиваться дискретная математика, важной составной частью которой является комбинаторный анализ. В нем решаются задачи выбора и упорядочения, в том числе частичного, элементов некоторого дискретного множества в соответствии с определенными правилами. Со второй половины XIX в. теория комбинаторного анализа развивается особенно интенсивно. Результаты многочисленных исследований изучаются, обобщаются, публикуются в монографиях, специальных выпусках и переводятся [1,2,3,8,9].

Корреляцию между признаками можно обнаружить разными способами. Уже само расположение в возрастающем или убывающем порядке двух сопряженных рядов позволяет судить о наличии или отсутствии связи между ними. Более наглядное представление о форме и направлении корреляции дают корреляционные таблицы и особенно графики регрессии, показывающие корреляционную зависимость между признаками в ее динамике.

Методы комбинаторного анализа и их разновидности вместе с различными методами биоуправления использованы во многих исследованиях советской школы биокibernетики с целью определения примерного уровня нейрональной пластичности на предполагаемых участках нейроанатомических структур.

С помощью комбинаторного анализа изучено влияние комплекса полифункционального биоуправления, состоящего из респираторного биоуправления и кардиобиоуправления на системные механизмы ответа организма на физические и психологические нагрузки. Исследовалась возможность тренировок в системе с биологической обратной связью по параметрам дыхательной и сердечно-сосудистой систем для профилактики дисфункций у спортсменов.

Заключение. Становится очевидным, что при помощи сочетания методов биоуправления и комбинаторного анализа возможно определение уровня нейрональной пластичности. Имеются недостатки, заключающиеся в том, что современные статистические компьютерные программы для данной цели неэффективны. Это обусловлено тем, что классические математические алгоритмы, на основе которых работают данные программы, не учитывают фундаментальные данные в области нейронауки, а именно, нет программы, моделиру-

ющей функции мозга, в связи с определенными его анатомическими структурами и предполагаемой индивидуальной пластичностью участков нейронной сети, учитывающей законы, по которым осуществляется химическое, электрическое и электромагнитное взаимодействие молекул, находящихся в движении. В решении данного вопроса необходима систематизация данных, полученных из различных областей и логическая «привязка» измеряемых параметров, зафиксированных на всех уровнях организации биологической системы. Разработка программы на основе комплексных данных о нервной системе, интегрированной с сетью и подключенная к трекерам с разнообразными датчиками является неотъемлемой частью решения данной фундаментальной проблемы. Это позволит не только расширить и укрепить связь между нейрофизиологическими механизмами и их внешними психическими проявлениями, но так же создаст новые методические схемы для вновь создаваемых полуавтономных биокибернетических систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асанов М. О., Баранский В. А., Расин В.В. Дискретная математика: графы, матроиды, алгоритмы. — Ижевск, 2001. — 288 с.
2. Ахо А., Хокпкрофт Дж., Ульман Дж. Структуры данных и алгоритмы. —Пер. с англ. — М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. — 1104 с.
3. Боголепов Н. Н., Семченко В. В., Степанов С. С. Закономерности реализации механизмов синаптогенеза в коре большого мозга взрослых крыс после кратковременной тотальной остановки системного кровотока // Структурно-функциональные и нейрохимические закономерности асимметрии и пластичности мозга. -М., 2005. С. 51-54.
4. Виленкин Н.Я. Комбинаторика. — М.: Наука, 1969. - 328 с.
5. Горбачев Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов /Д. В. Горбачев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

6. Горбачев Д. В. Взаимосвязь межполушарной асимметрии с эффективностью проведения различных процедур биоуправления у спортсменов /Д. В. Горбачев// Материалы II Всероссийской научно-практической конференции Медико-физиологические основы спортивной деятельности на Севере», 24 ноября 2017г. Сыктывкар С. 26-29
7. Горбачев Д. В. Исследование возможности оптимизации функционального состояния борцов методом БОС-тренинга по параметрам огибающей электромиограммы: автореф. дис.. канд. биол. наук - Ульяновск, 2011.-22 с.
8. Горбачев Д. В. Прогностическое значение оценки пластичности нейронной сети у борцов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития 2016. С. 216-219.
9. Емеличев В.А., Мельников О.И., Сарванов В.И. и др. Лекции по теории графов. – М.: Наука, 1990.
10. Иванов Б.Н. Дискретная математика. Алгоритмы и программы. М.: Лаборатория базовых знаний, 2003. – 288 с.
11. Ланская О.В. Синаптическая и нейрональная пластичность при различных функциональных состояниях нервной системы NOVAINFO.RU. 2016. Т. 2. № 57. С. 35-52.
12. Лебедева Н. Н., Майорова Л. А., Каримова Е. Д и др. Коннектомика: нейрофизиология, достижения и перспективы // Успехи физиологических наук. 2015. Т. 46. № 3. С. 17-45.
13. Лебедева Н. Н., Майорова Л. А., Самогаева И. С. Функциональный коннектом: сети покоя при некоторых неврологических и психиатрических состояниях // Успехи физиологических наук. 2017. Т. 48. № 3. С. 29-44.
14. Семченко В. В., Степанов С. С., Боголепов Н. Н. Синаптическая пластичность головного мозга (фундаментальные и прикладные аспекты) -Омск, 2008. -408 с.
15. Соколова О.О., Штарк М.Б., Лисачев П.Д. Нейрональная пластичность и экспрессия генов // Успехи физиологических наук. 2010. Т. 41. № 1. С. 26-44.
16. Штарк М. Б. Биоуправление: исследовательская и практическая составляющие // Бюллетень сибирского отделения

российской академии медицинских наук. 2004. Т.24. №3
С. 8-9

17. Manto M. Modulation of excitability as an early change leading to structural adaptation in the motor cortex// J. Neuro. Sci. Res. -2006. -№ 83(2). -P. 177-180.

18. Sporns O., Tononi G., Kötter R. The human connectome: A structural description of the human brain //PLoS Comput. Biol. 2005. V. 1, № 4. P. 245–251

ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКУЮ И ТРЕНЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**В. В. Фарбей, З.Ю. Ансимова,
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Аннотация: В статье рассматривается возможность внедрения программ курсов повышения квалификации для специалистов по физической культуре и спорту. Программы рассчитаны на подготовку в области физической культуры, осуществляющих преподавательскую и тренерскую деятельность в различных видах спорта. Дается научное обоснование целесообразности и эффективности применения инновационной системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Представлена работа по реализации программ спортивной подготовки и дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; развитие профессиональной компетентности; курсы повышения квалификации.

ORGANIZATION OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT COURSES FOR SPECIALISTS CARRYING OUT TEACHING AND COACHING ACTIVITIES

**V. V. Farbey, Z. Yu. Ansimova,
Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen,
St. Petersburg**

Abstract: The article considers the possibility of introducing advanced training programs for specialists in physical culture and sports. The programs are designed for training in the field of physical culture, teaching and coaching in various sports. A scientific substantiation of the expediency and effectiveness of the application of an innovative system of training specialists in the field of physical culture and sports is given. The work on

the implementation of sports training programs and additional educational programs in the field of physical culture and sports is presented.

Key words: physical culture and sport; development of professional competence; refresher courses.

Введение

В последние годы профессиональный рост педагога стал одной из самых актуальных тем развития образования в нашей стране. Это обусловлено, прежде всего, тем, что в условиях рыночной экономики возрастают требования к профессиональной подготовке специалистов во всех сферах трудовой деятельности человека [4].

В России продолжается работа по реализации программ спортивной подготовки и дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта, которая ведётся по поручению Президента. Начиная с 2023 года спортивные центры и школы смогут получить лицензии на образовательную деятельность, а тренеры, работающие в этих учреждениях, — статус педагогических работников со всеми правами, обязанностями и социальными гарантиями [8].

Постановлением Правительства РФ от 16 августа 2022 года №1419, утверждены правила выдачи таких лицензий в упрощённом порядке. Организациям, работающим по программам спортивной подготовки, будет достаточно подать соответствующее заявление в Рособрнадзор.

В соответствии с п. 9. Постановления: Временная лицензия выдается сроком действия до 1 сентября 2023 г. При внесении в реестр лицензий записи о предоставлении лицензии на осуществление образовательной деятельности, которая действует бессрочно, срок действия временной лицензии прекращается [8].

Этот факт, ставит необходимым подтверждение квалификации педагогических работников, занятых в этих сферах образовательной деятельности.

Основная цель современного образования — соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства, подготовка разносторонне развитой личности гражданина, способной к социальной адаптации в обществе, началу трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию [4, 5].

Повышение квалификации — это дополнительное профессиональное образование, где работник повышает свой профессиональный уровень в рамках имеющейся квалификации — это один из видов профессионального обучения сотрудников.

Основная цель повышения квалификации — дать актуальные сведения о нововведениях в профессии, обучить работе в новой программе или на новом оборудовании, а также совершенствование практических навыков и умений, в соответствии возрастающими требованиями государственных образовательных стандартов [3,7,11].

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «педагогические работники обязаны выполнять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания, систематически повышать свой профессиональный уровень» (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ) [12].

В профессиональном стандарте «Тренер» (Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (от 28 марта 2019г) указано, что с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий нужно не реже чем раз в два года пройти дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) [9]. Это требование прописано по следующим обобщенным трудовым функциям: руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся; подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки; подготовка занимающихся на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта(группе спортивных дисциплин); оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки.

Исходя из современных требований, можно определить основные пути развития профессиональной компетентности педагога:

работа в методических объединениях, творческих группах; исследовательская, экспериментальная деятельность; инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий; активное участие в педагогических конкурсах, мастер-классах, форумах и фестивалях; обобщение собственного педагогического опыта; использование компьютерных технологий.

Но ни один из перечисленных способов не будет эффективным, если педагог сам не осознает необходимости повышения собственной профессиональной компетентности [1, 2, 3, 14].

Анализ собственного педагогического опыта, активизирует профессиональное саморазвитие педагога, в результате чего развиваются навыки исследовательской деятельности, которые затем интегрируются в педагогическую деятельность. Развитие профессиональной компетентности — это динамичный процесс усвоения и модернизации профессионального опыта, ведущий к развитию индивидуальных профессиональных качеств, накоплению профессионального опыта, предполагающий непрерывное развитие и самосовершенствование. Компетентность педагога — это синтез профессионализма (специальная, методическая, психолого-педагогическая подготовка), творчества (творчество отношений, самого процесса обучения, оптимальное использование средств, приемов, методов обучения) и искусства (актерство и ораторство) [4].

Возникновение новых тенденций в образовании, в социокультурной политике обусловило поиск новых способов обучения и разработку современных программ подготовки на курсах повышения квалификации.

Концепция учебы в течение всей жизни способствует реализации идеи повышения квалификации одновременно с продолжением трудовой деятельности [1, 2, 3, 4, 5, 11]. Учебные занятия, по повышению квалификации в сфере физической культуры и спорта направлены на обучение планированию времени, приобретение знаний и отработку на практике программ по разным видам спорта [5, 6, 10, 11].

Внутри университетское обучение является тем механизмом, который позволяет подготовить педагогов-тренеров непосредственно обучаясь на курсах повышения квалификации, чтобы применить

полученные знания и опыт непосредственно в образовательном учреждении: в школе, ДЮСШОР УОР, ШВСМ, ВУЗе [1, 2, 3, 5].

Достоинством обучения на курсах повышения квалификации по программам «Спортивной подготовки» является наличие единого научно-методического пространства для преподавателей-тренеров разных спортивных специализаций, обеспечивающего решение приоритетных направлений модернизации системы многолетнего тренировочного процесса на уровне отдельной ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа.

Такое обучение позволяет организовать непрерывную работу кафедр института физической культуры и спорта с университетскими методическими объединениями факультетов, проведение факультетских конкурсов педагогического мастерства, мастер-классов, конференций, сотрудничество преподавателей-тренеров с вузами города и страны.

Преподавателю-тренеру предоставляется возможность выбора программы повышения квалификации, формы предъявления результатов, способов работы над проблемой. Программы курсов строятся исходя из возможностей конкретного преподавателя-тренера, с опорой на его инициативу. Обязательным условием освоения программы курса на рабочем месте является взаимодействие с коллегами, сотрудничество при выполнении совместных проектов, при этом изменяется не столько вид деятельности сколько способ ее организации.

Процесс обучения, заключается главным образом в сопровождении или поддержке профессиональной деятельности тренеров-преподавателей.

Результаты

На сегодняшний день в Герценовском университете достаточно успешно развиваются различные виды спорта.

Наши спортсмены на протяжении многих лет становились победителями и призерами соревнований различного ранга чемпионатов и кубков города Санкт-Петербурга, России, Европы и мира.

Для сохранения лидирующих позиций и конкурентоспособности в спорте, предлагаем: создание базы для повышения квалифи-

кации педагогических кадров в виде реализации программы по избранному виду спорта и повышение квалификации специалистов для городских «Центров тестирования ГТО».

Создание образовательных программ подготовки кадров по видам спорта для различных образовательных учреждениях по приему нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, будет способствовать развитию физической активности не только детей, но и их родителей.

Обсуждение

Преимуществами программ курсов повышения квалификации в различных областях спорта перед традиционными формами повышения квалификации являются:

- возможность гибкого реагирования на меняющуюся ситуацию в образовании;
- постоянный характер обучения, т. е. повышение квалификации на рабочем месте осуществляется непрерывно в течение всей профессиональной карьеры преподавателя-тренера;
- возможность осуществления разносторонней предметной подготовки в разных видах спорта;
- возможность организации командной работы преподавателей-тренеров;
- возможность распространения ценного опыта отдельных преподавателей-тренеров ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа по приоритетным направлениям развития системы спортивной подготовки спортсменов;
- постоянное повышение квалификации всего педагогического коллектива школы, ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, а не только отдельных преподавателей-тренеров;
- оказание непрерывной квалифицированной методической помощи преподавателям-тренерам по решению конкретной проблемы;
- возможность в большей степени учитывать особенности, как самого преподавателя-тренера, так и ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, в которой он работает.

Создание инновационной системы подготовки специалистов в различных видах спорта, необходимо реализовывать широким

вариативным способом в зависимости от осваиваемой специализации, а также создавать возможность конструирования индивидуального вектора и формирования компетенций за счет выбора курсов из разных направлений. Освоение одного курса программы по самостоятельным видам спорта, должно завершаться присвоением сертификата о повышении квалификации, с выдачей университетского сертификата установленного образца.

Цели реализации инновационной программы курсов повышения квалификации, заключается в обеспечении подготовки качественно новых специалистов, владеющих различными педагогическими технологиями и способных решать профессиональные задачи в сфере физической культуры и спорта, такие как:

1. Повышение качества образования и конкурентоспособности университета в физической культуре и спорте.

2. Улучшение условий саморазвития и самореализации участников образовательной деятельности университета позволит повысить творческую активность преподавателей и познавательную активность студентов.

3. Обновление педагогического образования на основе здоровьесберегающих технологий даст возможность готовить педагогов, ориентированных на идеи развития личности учеников.

4. Повышение эффективности научно-инновационной деятельности университета откроет новые научные направления и создаст основу для научной школы, обеспечит развитие современного междисциплинарного гуманитарного знания.

5. Повышение значимости специалистов в области физической культуры и спорта позволит развивать физические и личностные качества человека, делает их привлекательными для профессиональной среды, внесет весомый вклад в устойчивое развитие общества.

6. Повышение инвестиционной привлекательности образования в области физической культуры для социальной сферы, позволит организовать целевую подготовку специалистов и внедрить в практику результаты научно-исследовательских разработок.

Выводы

Процессы, происходящие в обществе, свидетельствуют об изменении требований к профессиональным компетенциям специалиста по физической культуре и спорту. Переосмысливается система требований к современному преподавателю. Речь идет о расширении профессиональной компетентности в разных областях научных знаний по физической культуре и спорту, о формировании творческих навыков нестандартного решения профессиональных задач, позволяющих адаптироваться к условиям социальной среды.

Важным звеном в цепи непрерывного обучения является повышение квалификации в институтах и на факультетах физической культуры педагогических вузов, позволяющее готовить специалистов высокого класса, способных реализовать повышенные образовательные потребности.

В этой связи, курсы повышения квалификации являются обоснованным требованием и необходимостью для решения профессиональных задач успешного обучения.

Список литературы:

1. Батракова И.С., Батракова И.С., Люликова Е.В. и др. Гуманитарные технологии и компетентностная модель современного педагога. – СПб, 2007. – 103 с.
2. Баева И.А. Гаязова Л.А., Лактионова Е.Б. Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии. – СПб, РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 348 с.
3. Бордовская Н. В. Гуманитарные технологии в вузовской образовательной практике: теория и методология проектирования: Учебное пособие. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2007. – 408 с.
4. Гусева, О. И. Повышение качества образования через повышение уровня профессиональной компетентности педагога: анализ профессиональной подготовки педагогических работников образовательных учреждений города Арзамаса / О. И. Гусева, Л. Н. Глебова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 651-654. — URL: <https://moluch.ru/archive/130/34201/> (дата обращения: 19.10.2022.)

5. Дунаев К.С., Чубанов Е.В. Особенности повышения квалификации преподавателей по физической культуре // В сборнике: Проблемы олимпийского движения, 2013. – С. – 148–149.

6. Дунаев, К.С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев. // Наука и образование: новое время, 2014. – № 4. – С. 567–568.

7. Полонский В. М. Словарь по образованию и педагогике. – М.: Высш.шк., 2004.-512 с.

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2022 г. № 1419. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.government.ru/docs/46255/> (дата обращения: 20.11.22).

9. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519) Документ предоставлен КонсультантПлюс - [Электронный ресурс]. - URL: www.consultant.ru (дата обращения: 20.11.22).

10. Фарбей В.В. и др. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте // Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во «Книжный Дом», 2008. – 312 с.

11. Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г., Климушин К.Г.. Особенности повышения квалификации преподавателей-тренеров в лыжном спорте // Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». — СПб: ООО «Золотое сечение» , 2016 - 335 с. - С. – 177-183.

12. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ <https://www.masu.edu.ru/files/site/273-fz.pdf> Документ предоставлен КонсультантПлюс www.consultant.ru Дата сохранения: 18.10.2022.

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). Документ предоставлен КонсультантПлюс www.consultant.ru. Дата сохранения: 18.10.2022.

14. Чельшева Т.В. Научно-методическое обеспечение участия студентов в реализации компетентностно-ориентированных ООП ВПО в соответствии с требованиями ФГОС ВПО: Установочные

организационно-методические материалы тематического семинарского цикла. — М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. — 38 с.

List of references:

1. Batrakova I.S., Batrakova I.S., Lyulikova E.V. Humanitarian technologies and competence model of a modern teacher. - St. Petersburg, 2007. - 103.

2. Baeva I.A. Gayazova L.A., Laktionova E.B. Technologies for ensuring psychological safety in social interaction. - St. Petersburg, Russian State Pedagogical University im. A.I. Herzen, 2007. - 348.

3. Bordovskaya NV Humanitarian technologies in high school educational practice: theory and methodology of design: Textbook. - St. Petersburg: Knizhny Dom LLC, 2007. - 408.

4. Guseva, O. I. Improving the quality of education through increasing the level of professional competence of the teacher: analysis of the professional training of teachers of educational institutions of the city of Arzamas / O. I. Guseva, L. N. Glebova. - Text: direct // Young scientist. - 2016. - No. 26 (130). — pp. 651-654. — URL: <https://moluch.ru/archive/130/34201/> (accessed 22.10.19.).

5. Dunaev K.S., Chubanov E.V. Features of advanced training of teachers in physical culture // In the collection: Problems of the Olympic Movement, 2013. - pp. - 148–149.

6. Dunaev, K.S. Methods of preparing schoolchildren for passing the norms of the GTO complex / K.S. Dunaev, A.M. Fedoseev. // Science and education: new time, 2014. - No. 4. - pp. 567–568.

7. Polonsky V. M. Dictionary of education and pedagogy. — М.: Vyssh. shk., 2004. -512.

8. Decree of the Government of the Russian Federation of August 16, 2022 No. 1419. - [Electronic resource]. - URL: <http://www.government.ru/docs/46255/> (accessed 22.10.18.).

9. Order of the Ministry of Labor of Russia dated March 28, 2019 N 191n “On approval of the professional standard “Coach” (Registered in the Ministry of Justice of Russia on April 25, 2019 N 54519) The document was provided by ConsultantPlus - [Electronic resource]. - URL: www.consultant.ru (accessed 22.10.18.).

10. Farbey V.V. Health-saving technologies based on winter all-around skiing // Educational and methodological guide. - St. Petersburg: Publishing House "Book House", 2008. - 312.

11. Farbey V.V., Zhevlakov E.G., Klimushin K.G. Features of professional development of trainers in skiing // Proceedings of the All-Russian scientific and practical. conf. "Physical culture and sport in the education system of Russia: innovations and development prospects". - St. Petersburg: OOO "Golden Section", 2016 - pp. 177-183.

12. Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated December 29, 2012 N 273-FZ <https://www.masu.edu.ru/files/site/273-fz.pdf> Document provided by ConsultantPlus www.consultant.ru (accessed 22.10.18.).

13. Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" dated 04.12.2007 N 329-FZ (last edition). Document provided by ConsultantPlus www.consultant.ru. (accessed 22.10.18.).

14. Chelysheva T.V. Scientific and methodological support of students' participation in the implementation of competence-oriented Educational program in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Professional Education: Introductory organizational and methodological materials of the thematic seminar cycle. - M.: Research Center for Quality Problems in Training Specialists, 2010. – 38.

ПРИМЕНЕНИЕ ОПЕРАНТНОГО НАУЧЕНИЯ В КИНОЛОГИЧЕСКОМ ФРИСТАЙЛЕ НА ПРИМЕРЕ ЧИХУАХУА

**Герасимова А.Д., Сидоренко А.С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Аннотация: В данной работе рассматривается метод подготовки собак для успешного выступления на соревнованиях по кинологическому фристайлу, основанный на оперантном научении американского психолога Б.Ф. Скиннера. Данный вид обучения построен на выработке условного рефлекса с помощью, так называемого, позитивного подкрепления. Данный способ научения удобен в применении и является уникальным, так как с одной стороны он подходит абсолютно всем, с другой стороны он творческий, потому что к каждому ученику важно найти личностный подход, для чего придется применить смекалку и воображение. Методика Скиннера подходит и для работы с людьми, ее можно применять даже для выработки собственных привычек. В кинологическом спорте дрессировка собаки является незаменимым элементом, поэтому достоинством метода оперантного научения является возможность выстроить цепочку элементов с животным. Чтобы выиграть соревнование, очень важно уметь пользоваться данным методом на практике, избегать ошибок и знать тонкости применения.

Ключевые слова: кинологический фристайл, оперантное научение, чихуахуа, трюки, метод.

APPLICATION OF OPERANT LEARNING IN CANINE FREESTYLE ON THE EXAMPLE OF CHIHUAHUA

**Gerasimova A.D. Sidorenko A.S.
St. Petersburg State University, St. Petersburg**

Annotation: In this work, authors have considered the method of training dogs for successful performance at competitions in canine freestyle, based on the operant teaching of the Amerinsky psychologist B.F. Skinner. This

type of training is based on the development of a conditioned reflex with the help of so-called positive reinforcement. This method of learning is convenient to use and is unique, since on the one hand it suits absolutely everyone, on the other hand it is creative, because it is important to find a personal approach to each trainee, for which you will have to use ingenuity and imagination. Skinner's technique is also suitable for working with people, it can even be used to develop your own habits. In cynological sports, dog training is an indispensable element, therefore, the advantage of the operant learning method is the ability to build a chain of elements with an animal. To win the competition, it is very important to be able to use this method in practice, avoid mistakes and know the subtleties of application.

Keywords: Cynological freestyle, operant learning, Chihuahua, tricks, method.

Кинологический фристайл – вид спорта, где человек и собака выполняют упражнения, трюки и движения в такт музыки [5]. В танце демонстрируются навыки и воспитание собаки, также не маловажную роль играют хореография и артистизм выступающего человека, но самое важное в этом виде спорта – это связь животного с проводником. Этот тандем должен быть гармоничным и чувственным, потому что для успешного выступления необходимо, чтобы собака различала мельчайшие сигналы хозяина.

В Российском кинологическом фристайле существует определенный регламент правил [5]:

1. К состязаниям могут быть допущены собаки любых пород и размеров.
2. Соревнование происходит на огороженной площадке от 15 до 30 м.
3. Пространство ринга должно быть максимально заполнено танцем во время выступления.
4. Предпочтение отдается движением в такт музыки, но разрешены любые упражнения.
5. На площадке собака должна находиться без поводка.
6. Сигналы, отдающиеся проводником, не должны выбиваться из хореографии. Другим языком, команды должны быть настолько ритмичны, что буквально незаметны для зрителей.

7. Голосовые знаки должны быть очень тихими, нельзя перебивать такт музыки.

Для обучения собаки командам существует много различных методов. В данной работе авторы обратили особое внимание на такой вид, как «Оперантное научение». Его основателем является Беррес Фредерик Скиннер, американский психолог, который внес огромный вклад в популяризацию бихевиоризма [5]. Его теория обуславливания не является эмпирической, она подтверждена экспериментально. Существует даже лабораторный прибор, предназначенный для изучения поведения животных и их оперантного научения, называемый «Ящик Скиннера». Это конструкция, которая имеет замкнутое пространство, зачастую со светонепроницаемостью и звуко-непроницаемостью, во избежание дополнительных стимулов, и один или несколько рычагов (или клавиш, если подопытные – птицы). При нажатии рычага животное получает подкрепление, так и происходит выработка условного рефлекса. Благодаря проведенным экспериментам с ящиком Скиннера мы можем считать теорию оперантного научения подтвержденной и рабочей [5].

Оперантное обуславливание строится на связи «сигнал – реакция». Испытуемый получает положительное подкрепление на действие, которое от него хочет получить учитель [3]. Положительное подкрепление – это все, что приносит приятные эмоции подопытному, например, для многих собак в дрессировке в качестве положительного подкрепления используется лакомство. Из-за того, что животное заинтересовано в получении вознаграждения, она пытается найти связь, понять, что заставило вас дать ей вкусняшку [4]. Чем чаще вы подкрепляете нужное вам действие, тем сильнее связь сигнал – реакция, тем чаще вы видите нужную реакцию на подаваемый вами сигнал [3].

Данный метод обучения очень прост в освоении. Его можно использовать даже с людьми, но в данной статье авторы делают упор на животных, в большей степени на собак [2]. Рассмотрим подробнее оперантное научение на практике. Допустим, мы хотим, чтобы наш испытуемый совершил прыжок через высокий трамплин. Мы придумываем для этого действия команду, например, «Вверх», далее ставим руку с лакомством над трамплином, чтобы достать его

можно было только в прыжке, и говорим: «Вверх». Лакомство собака получает только в том случае, если перепрыгнет трамплин. Далее повторяем эти действия несколько раз, чтобы собака уловила связь: «Вверх»-прыжок-подкрепление. Как итог: собака выучила новую команду и получила вознаграждение, а мы добились, чего хотели. Оба участника дрессировки получили позитивное подкрепление и остались довольны. Следующее обучение командам пройдет уже проще [1].

Кроме этого существует отрицательное подкрепление, как наказание за то, что испытуемый не совершает нужное нам действие, то есть то, что субъект хочет избежать. Многие родители и учителя используют его неосознанно в воспитании своего ученика. Однако на практике опыт негативного подкрепления всегда имеет меньшую силу нежели позитивного, о чём подробно рассказывает в своей книге «Не рычите на собаку» американский биолог-бихевиорист Карен Прайор, повествуя о дрессировке животных и людей [1].

Карен Прайор приводит очень яркий пример с лошадью. Зачастую именно на лошадях используют негативные подкрепления (пришпоривания, лязганья о бока). В данном примере лошадь обучают кланяться или становиться на одно колено. Люди для обучения животного используют множество веревок, которые доставляют испытуемому дискомфорт и заставляют его сгибать ноги. Карен же предлагает в этом случае метод положительного подкрепления: можно нарисовать на стене красное пятно, в качестве подкрепления использовать пищу, в качестве сигнала использовать команду, далее по достижении закрепления команды касания коленом лошади красного пятна, начинаем снижать красное пятно, доходя до земли. В конце лошадь касается коленом красного круга на земле при команде. Дрессировка считается законченной, когда животное при команде становится на одно колено [1].

Оперантное научение — это рабочая и универсальная схема, где учитель может проявить энтузиазм в выборе подкрепления, сигнала и формы обучения. Действительно, каждый подопытный требует свой подход, однако, если его найти, то можно добиться колоссальных результатов [3].

Многие люди считают маленьких собак глупыми и необучаемыми, а чихуахуа вообще считают гламурным животным. Кто-то даже говорит: «Это не собака вовсе». Но как показывает практика - маленькие собаки тоже поддаются дрессировке, что доказывают многочисленные видео с соревнований по кинологическому фристайлу [9]. Выступления конкурсантов в 2022 году просто шокировали весь интернет, но больше всего фанатов появилось у чихуахуа по имени Джойя [7]. Эта маленькая собачка вместе со своей талантливой хозяйкой исполнили лебединое озеро. Номер правда получился очень красивым и тронул зрителей за душу (см. рисунок).

Но что же скрывается за этим выступлением? Собаки не слышат ритм музыки, поэтому двигаются они не в такт, а благодаря командам. Очевидно, что такой чистый в своем исполнении танец возможен лишь после долгих изнурительных тренировок. Тренировки же заключаются не только в том, чтобы выдрессировать каждое движение отдельно, но и в представлении целой композиции выполнить их в идеальном виде. Самая трудная задача – создать связки элементов [1]. Так, как собакам, действительно, сложно запоминать длинные связки, проще разбить весь фристайл на несколько средних цепочек действий и по ходу выступления подавать сигналы для выполнения. Некоторые сложные трюки лучше не вставлять в цепочки, а связать с каким-то ярким отличительным сигналом. А простейшие действия делать просто по команде прямо на ринге. Можно легко заметить, что по ходу танца чихуахуа всегда смотрит на



Рис. Балет Чихуахуа

хозяйку, также видно, что уши Джойи очень напряжены, потому что она вслушивается в команды [8].

Выступление начинается со стойки, которая переходит сразу в лебединый танец. В классическом «Лебедином озере» есть три части, где первая – белое адажио. Лебединый танец достаточно прост в исполнении, собака движется за хозяйкой и ориентируется на движения ее руки и ног [6]. Далее происходит стойка и проход собаки между ног хозяйки, после чего чихуахуа запрыгивает на белого лебедя. Что является метафорой невинности, чистоты и света. Весь танец хозяйки, это набор сигналов для животного. Вытягивание ноги, показывает Джойе, что надо пробежать под ней, а подставленная кисть, как трамплин, гласит о прыжке через руку. В след за этим снова происходит лебединый танец, который сменяется двумя сложными позициями, где командой является сама поза хозяйки. Собака выглядит грациозно и сконцентрировано, ее хвост смотрит напряженно вверх. У девушки стоит сложная задача: ей нужно танцевать и попадать в такт музыки, при этом следить за выполнением своего подопечного. Начинается второй акт, это «Черное па-де-де». Хозяйка встает в позицию и руками подает сигнал Джойе «вперед». Суть трюка в том, что собака выполняет движения, не смотря на учителя. Это как раз и есть заученная цепочка движений, которая нам показывает серьезность подхода к выступлению, потому что немногие на этих соревнованиях использовали цепочки. Потом в ход идут кружения вокруг своей оси совмещенные с кружением вокруг ноги девушки. Затем следует сложная поза, которую мы уже видели в первом акте, но здесь она не удается с первого раза, но собака не теряется и доделывает движение. В этой части появляется много взаимодействия с лебедями, чтобы танец максимально связать с тематикой «Лебединого озера» [6]. Поочередное поднятие лап происходит по сигналам рук девушки. Далее происходит феерия эмоций, ведь собака буквально замирает на поднимающихся руках хозяйки, на видео заметно, что это происходит благодаря голосовым командам. И вдруг снова самый сложный трюк, где собака с доверием опирается на колени хозяйки и стоит на одной передней и одной задней лапе, вытягивая туловище. Эти сложные композиции нереально качественно произвести в цепочке, поэтому есть

предположение, что сигнал дается руками и позой хозяйки. И тут начинается кульминация, Джойя с огромной скоростью бежит вокруг ринга, показывая эмоциональное смятение, словно лебедь, который не знает, как ему быть. Она отпрыгивает на хозяйку и продолжает свой полет. И вот чихуахуа запрыгивает на черного лебедя и несется на нем. Это все длинная и сложная цепочка! Далее фрагмент с взаимодействием, который сменяется необычайно чувственным ползком Джойи к черному лебедю, как бы показывая ее бессилие после всей борьбы. Последние силы собака тратит на еще один круг, после которого падает со своей хозяйкой в забвении. Хочется отметить, что в позе «смерти» у чихуахуа передние лапы, как и задние лапы, соединены в одной точке а нос смотрит строго прямо, собака действительно очень вжилась в роль [8].

Очень важно проводить обучение последовательно и избегать ошибок. Обзор литературы по данной теме позволил выделить 11 самых главных тонкостей метода оперантного научения [1]:

1. Иногда следует давать позитивное подкрепление по середине упражнения, а не только лишь по окончанию.

На самом деле, это очень важно для качественного выполнения задания, ведь когда вносится элемент неожиданности подкрепления, то животное старается все выполнить идеально. При позитивном подкреплении лишь конца трюка, высок риск подкрепить плохое выполнение.

2. Навык нужно улучшать постепенно.

На примере балета чихуахуа. В выступлении был трюк, где Джойя стояла бездвижно на поднимающихся руках хозяйки. Сначала нужно подкрепить просто стойку собаки. Затем подкрепляется ее неподвижность при поднятии, а только потом уже постепенно подкрепляется ее ожидание на все большей высоте.

3. Должна производиться отдельная проработка качеств навыков.

Например, чихуахуа в конце программы бежала несколько кругов по рингу с бешеной скоростью. Чтобы добиться чистого выполнения, сначала отрабатывается траектория бега – круг по рингу, регулируется какой это будет круг и подкрепляется успешное прохождение по траектории, а только потом начинается отдельно регулироваться скорость бега. При успешном выполнении этих двух

команд, совмещается и позитивно подкрепляется бег с определенной скоростью по кругу.

4. Перед повышением критерия важно подкреплять уже имеющийся уровень.

Чтобы не начинать команду заново, важно подкрепить нынешний уровень выполнения, потому что это дает понимание действия и мотивацию.

5. При вводе нового критерия стоит ослабить старый.

В выступлении было упражнение, где Джойя, стоя на спине у хозяйки, опиралась на ее поднятую ногу и принимала определенную стойку. Так вот сначала следует отработать данную стойку на земле, потом нужно научить собаку запрыгивать на спину учителя, где, конечно же, у собаки сперва не будет получаться стойка или будет получаться, но плохо. Только когда собака будет себя уверенно чувствовать на спине хозяйки, нужно регулировать чистоту позы.

6. Ведите ученика за собой.

Если обучаемый сделает резкий скачок, учитель должен быть готов к этому. Важно расписать программу на будущее.

7. Тренер должен быть один.

Нельзя менять тренера на полпути. Ведь важно время для принятия и привыкания к новому лицу, тем более у каждого учителя свои метод обучения и позитивное подкрепление.

8. Если один метод не приводит к успеху, следует попробовать другой.

Это является очевидным, но очень важным аспектом. Ведь если учитель будет упорствовать с одной методикой, это может отнять много времени, но при этом не привести ни к какому результату.

9. Важно заканчивать тренировку позитивным подкреплением.

Если учитель оставляет ученика без позитивного подкрепления в конце занятия это равносильно негативному подкреплению. У обучающегося может появиться ненависть к тренировкам, и из-за этого весь проделанный тренировочный цикл не приведет к требуемому результату.

10. Следует останавливаться на хорошем выполнении упражнения.

Это относится к прошлому пункту. Чтобы позитивно подкрепить конец занятия, важно — чтобы ученик качественно выполнил упражнение. Именно поэтому следует заканчивать урок на хорошем исполнении задания.

11. Стоит закончить тренировку чем-то легким.

Позитивное подкрепление в конце занятия, когда ученик уже устал, можно дать за выполнение простого упражнения. Это один из способов оставить положительное подкрепление обо всей тренировке.

В настоящее время существуют разные техники дрессировки, но именно позитивное подкрепление является универсальным инструментом к обучению [4]. Очень важно найти правильный подход к ученику. Оперантным научением может заниматься абсолютно любой человек, ведь это достаточно просто. Подопечный, в свою очередь, способен сделать лишь то, что в его силах. Самое главное — соблюдать моменты описанные выше, и тогда тренировка увенчается успехом. Балет чихуахуа «Лебединое озеро» хороший тому пример. Ведь от этой породы собак совсем не ожидаешь послушания и качественного выполнения команд. Но хозяйка смогла найти общий язык и индивидуальный подход к своему животному.

Кинологический фристайл это идеальное сочетание спорта и искусства, которое расширяет наши представления о возможностях братьев наших меньших и является хорошей базой для дальнейших научных изысканий.

Список литературы:

1. Прайор К. «Не рычите на собаку: Книга о дрессировке людей, животных и самого себя» / Пер. с англ. Новиковой Т. О., Эксмо, 2021, (Психология. Главные книги жизни). - 237 с.
2. Сидоренко А.С., Пригода Г.С «Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке.» / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9. (175). С. 270-273.
3. Скиннер Б. Ф. «Поведение организмов» / [Пер. с англ. Зуев А. Б.]. — Москва: Оперант, 2016. — 457 с.
4. Фабри К. Э. «Основы зоопсихологии», Москва, Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. — 462 с.

5. Скиннер, Беррес Фредерик [Электронный ресурс].— URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Скиннер,_Беррес_Фредерик (дата обращения 16.11.2022)
6. Жемчужины балета “Лебединое озеро” П. И. Чайковского [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.classicalmusicnews.ru/articles/swan-lake-jewels/> (дата обращения 16.11.2022)
7. Crufts 2022: Chihuahua smashes it with amazing performance of Swan Lake [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.hulldailymail.co.uk/news/celebs-tv/crufts-2022-dog-swan-lake-6799021> (дата обращения 16.11.2022)
8. Stunning Chihuahua Swan Lake Routine at Crufts 2022 YouTube [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ADхаСqхLA6w> (дата обращения 16.11.2022)
9. Young Kennel Club Crufts 2022 Competition Results [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.crufts.org.uk/dog-exhibitors/the-young-kennel-club/young-kennel-club-results> (дата обращения 16.11.2022)

List of references:

1. Prior K. “Do not growl at the dog: A book about training people, animals and yourself” / Per. from English. Novikova T. O., Eksmo, 2021, (Psychology. The main books of life). - 237 p.
2. Sidorenko A.S., Prigoda G.S. “Improving coordination stability in skjoring on a dog.” / Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. 2019. No. 9. (175). pp. 270-273.
3. Skinner B. F. “Behavior of organs” / [Trans. from English. Zuev A. B.]. - Moscow: Operant, 2016. - 457 p.
4. Fabry K. E. “Fundamentals of zoopsychology”, Moscow, Educational and methodological collector “Psychology”, 2001. - 462 p.
5. Skinner, Burres Frederick [Electronic resource]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Skinner,_Burres_Frederick (Accessed 11/16/2022)
6. Pearls of the ballet “Swan Lake” by P.I. Tchaikovsky [Electronic resource].— URL: <https://www.classicalmusicnews.ru/articles/swan-lake-jewels/> (accessed 11/16/2022)
7. Crufts 2022: Chihuahua smashes it with amazing performance of Swan Lake [Electronic resource].— URL: <https://www.hulldailymail.co.uk/news/celebs-tv/crufts-2022-dog-swan-lake-6799021>

co.uk/news/celebs-tv/crufts-2022-dog-swan-lake- 6799021 (accessed 11/16/2022)

8. Stunning Chihuahua Swan Lake Routine at Crufts 2022 YouTube [Electronic resource].— URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ADxaCqxLA6w> (accessed 11/16/2022)

9. Young Kennel Club Crufts 2022 Competition Results [Electronic resource].— URL: <https://www.crufts.org.uk/dog-exhibitors/the-young-kennel-club/young-kennel-club-results> (date appeals 11/16/2022)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА

**Голубина О.А.¹, Кочнев А. В.¹, Пятков Д.А.¹, Кульминская П.И.²
Северный Арктический Федеральный университет
имени М.В. Ломоносова¹**

**Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург²**

Аннотация: В статье даются понятия двигательной активности, физической подготовленности, здоровья. Даны методики выполнения контрольных упражнений. Описаны результаты опроса, а также показатели выполнения двигательных тестов студенток первого курса университета.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, здоровье, контрольные тесты, студентки.

MOTOR ACTIVITY AND LEVEL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FIRST COURSE

**Golubina O.A.¹, Kochnev A.V.¹, Pyatkov D.A.¹, Kulminskaya P.I.²
Northern Arctic Federal University named after
M.V. Lomonosov, Arkhangelsk¹**

**National State University of Physical Culture, Sports and Health
named after P.F. Lesgafta, St. Petersburg²**

Annotation: The article gives the concepts of motor activity, physical fitness, health. Methods for performing control exercises are given. The results of the survey are described, as well as the performance of motor tests of first-year students of university.

Keywords: motor activity, physical readiness, health, control tests, female students.

Условия жизни современного человека в связи с высокими темпами научно-технического прогресса характеризуются недостатком

двигательной активности, что вызывает значительные нарушения в регуляции различных функций организма, приводит к развитию детренированности жизненно важных систем, что резко уменьшает приспособительные возможности, способствует развитию различных заболеваний и снижает работоспособность человека.

Особой социальной группой, для которой наиболее важен вопрос оптимизации двигательной активности, является студенчество. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимо соблюдать принципы здорового образа жизни, в том числе оптимизировать двигательную активность [3].

Студенческий возраст рассматривается Б.Г. Ананьевым как особая онтогенетическая стадия социализации индивида. Он дает такое определение студенческого возраста: «Воспитание специалиста, общественного деятеля и гражданина, овладения и консолидация многих социальных функций, формирования профессионального мастерства - все это представляет особый и важный для общественного развития и становления личности период жизни, который обозначается как студенческий возраст» [2].

На первом этапе жизни до 20 лет «Лестница здоровья» ведет вверх [1]. Детство и юность - это период роста и развития организма, пора набора качества и количества здоровья. С каждым днем, месяцем, годом человек растет, развивается, его ткани созревают, оптимизируются, совершенствуются. Условная цифра 18-21 это возраст, когда детство и юность закончились, а с ними и рост, развитие, созревание тканей, органов и систем.

Ресурс здоровья к завершению первого этапа зависит от множества факторов. Это «родительский капитал», вскармливания и ухода, истории болезней и травм, лечения, оздоровления, профилактики и многое другое. Немало важную роль в накопления ресурсов, нашего здоровья приходится на нашу активность, а именно двигательную.

Двигательная активность (ДА) – сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний и реабилитации.

Под двигательной активностью понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Можно сказать, что малоподвижный человек – это больной человек, или человек, который неизбежно станет больным[3].

Нами был проведен опрос среди студенток 1 курса. Северного Арктического Федерального университета, ВШЭНиГ, ВШЭУиП, ВИШ и ВШСГНиМК. В опросе приняло участие 57 человека.

Результаты опроса.

Как показали результаты исследования, большинство студенток знают, что такое двигательная активность (68%), остальные девушки не знают или затруднились ответить (14%-18%). Студентки считают, что двигательная активность это движения, занятия спортом, ходьба по возможности пешком, выполнение утренней гимнастики или каких либо упражнений, активный или подвижный образ жизни, который сопровождается занятиями спортом и тренировками. Двигательная активность, по их мнению, это совокупность физических упражнений, совершаемых человеком, различные упражнения, которые приводят мышцы в тонус. Были и такие варианты ответов, что двигательная активность это деятельность человека, связанная с движениями, активным образом жизни. Двигательная активность, это процесс или же образ жизни, при котором его повседневные занятия связаны с ходьбой.

Не смотря на то, что девушки знают, что такое двигательная активность на вопрос посещения спортивных секций, они ответили следующим образом. Не посещают секции, спортивные центры большинство (78%) из опрошенных студенток. У них совсем не хватает времени (33%), но они хотели бы заниматься (17%) и занимались раньше (14%). Только две девушки ответили, что не имеют материальных средств для занятий (4%). Поэтому они самостоятельно занимаются дома: йогой, кардио и силовыми упражнениями. Остальные, из опрошенных девушек занимаются танцами, настольным теннисом, волейболом, баскетболом, спортивным ориентиро-

ванием (22%). Они посещают занятия 2-3 раза в неделю по 1,5 – 2 часа.

Следующий вопрос касался свободного времени, которого как мы уже выяснили, практически нет у студенток. Когда же оно появляется, то девушки предпочитают прогулки на свежем воздухе (56 %), встречи с друзьями (52%), читают книги и журналы (46%), просто отдыхают или спят (42%), смотрят фильмы, слушают музыку или посещают кинотеатры (23%), рисуют (13%), занимаются учебной, дополнительным обучением (12%), ездят домой к родителям (6%), изучают языки (4%), работают (4%), пекут пироги (4%), волонтерят (4%).

По вопросу сохранения здоровья мы получили следующие результаты. Большинство (90%) следят за своим здоровьем. Они совершают прогулки (53%), пьют витамины (46%), стараются правильно питаться (42%), занимаются дополнительно в спортивных секциях, выполняют утреннюю гимнастику (24%), соблюдают здоровый сон (16%), режим дня (10%), редко пьют спиртное и курят (6%).

В школьные годы девушки активно занимались в различных секциях (52%). Они занимались волейболом (50%), баскетболом (12%), хореографией и танцами (16%), плаванием (8%), и другими видами спорта (теннис, лыжные гонки, футбол, фитнес, тренажерный зал).

Занятия по физической культуре в школе нравились большинству девушек (54%). Остальные девушки (46%) рассказали, что на занятиях им было не интересно, многим было тяжело справляться с большими нагрузками. Однообразные уроки и плохо оборудованы залы тоже были причиной нежелания заниматься и пропусков занятий по физической культуре в школе.

Занятия по прикладной физической культуре и спорту в нашем вузе нравятся девушкам (90%). Им нравится грамотно выстроенная программа подготовки, интересные и разнообразные занятия, комфортная обстановка, внимательный преподаватель, который следит за состоянием их здоровья, интересуется самочувствием в течение занятия. Но все же есть и такие, которых не нравятся занятия фитнесом. Они хотят заниматься только волейболом (10%), плаванием

(8%), считают низкой физическую нагрузку на занятия (2%), не любят совсем спорт (2%). Часть из числа опрошенных девушек (8%) не хотят занятий по лыжной подготовке. Хотят добавить занятия по скандинавской ходьбе (10%), а также занятия в игровом зале (10%).

Данный от природы и накопленный до двадцатилетнего возраста ресурс «ЗДОРОВЬЕ» - тот самый «бак с бензином», который человек расходует в течение будущей жизни [1]. Мы проанализировали показатели медицинской группы наших студенток. Имеют основную группу здоровья 62%, подготовительную группу остальные девушки. На первом месте по заболеваниям идет нарушения органов зрения (миопия, астигматизм, близорукость) - 23%, ЖКТ (гастрит) - 14%, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз шейного отдела позвоночника) - 6%, С-С-С (брадикардия, аритмия) - 9%, органов мочеполовой системы - 4%.

Второй частью нашего эксперимента стал анализ показателей физической подготовленности девушек на начальном этапе обучения в вузе. Приняли участие 57 студенток первого курса САФУ.

Результаты работы. Были проведены 6 двигательных тестов. С помощью этих тестов можно определить уровень развития гибкости, выносливости, силы, скоростных и скоростно-силовых способностей студентов.

При проведении тестов необходимо учитывать следующее:

1. Контрольное упражнение (тест) должен соответствовать анатомо-физиологическим, половым, возрастным и функциональным возможностям студентов;
2. Перед выполнением контрольного упражнения (теста) у студенток должна создаваться хорошая мотивационная установка (т.е. установка на достижение максимального результата);
3. Сдачу тестов необходимо проводить, когда организм не утомлен.

На занятиях по легкой атлетике на стадионе «Буревестник» девушкам было предложено сдать три теста.

1 тест. Оценка скоростно-силовых качеств.

Прыжок длины с места толчком двумя ногами (см)

Методика тестирования: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед

линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед со взмахом рук вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2 тест. Бег на короткие дистанции. «Бег на 60 м».

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 м можно принимать с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 — 4 человека.

3 тест. Оценка уровня выносливости. Общая выносливость «Бег 2000 м».

Бег выполняется на стадионе. В забеге одновременно участвуют вся группа занимающихся. Забег начинается с высокого старта. Результат измеряется в мин, сек.

Следующие три теста были проведены в спортивном зале.

1 тест. Оценка скоростно-силовых качеств

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во повторений)

Методика тестирования: Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

2 тест. Тест для определения силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Методика проведения. Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - «голова - туловище - ноги». Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

3. Тест на гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Результаты контрольных тестов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студенток на начальном этапе обучения в вузе (%)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Отличный	Хороший	Средний	Ниже среднего
1	Прыжок в длину с места	14	20	34	32
2	Бег на 60 м.	18	38	8	36
3	Бег на 2000 м.	20	30	8	42
4	Подъем туловища из положения лежа на спине	12	18	28	42
5	Сгибание и разгибание рук	4	16	20	60
6	Наклон вперед из положения стоя	24	30	12	34

Из результатов исследования выявили, что студентки первого курса имеют разный уровень физической подготовленности по

контрольным упражнениям. Анализируя результаты, можно сказать, что студентки неплохо справились в контрольном упражнении бег на 60 м. Хороший результат показали 38% девушек. В тесте подъем туловища из положения лежа на спине 42 % девушек не справились с заданием. Это касается и теста на общую выносливость, где девушки (42%) также показали результат ниже среднего. Самые плохие результаты показали студентки в контрольном испытании на силу, сгибание и разгибание рук (60%).

Выводы по работе. Здоровье человека самый важный фактор для благополучия, успешного обучения, возможности ставить и добиваться цели. Здоровье без активной двигательной позиции человека не будет полноценным. Опрос студентов первого курса показал, что они следят за своим здоровьем, принимают витамины, посещают медицинские центры, гуляют, правильно питаются. Они знают, что такое двигательная активность. Но в тоже время из-за большой занятости на учебе не имеют возможности и не хотят заниматься в спортивных секциях, центрах, кружках. Они проходят период адаптации к учебе в вузе, для них это новый и очень ответственный этап в жизни. Уровня физической подготовленности девушек имеет свои особенности. Так девушки показали хорошие результаты в скоростно-силовых тестах, но очень плохие показатели в контрольном испытании на силу.

Используя результаты тестирования преподавателям по прикладной физической культуре и спорту можно:

- сравнить физическую подготовленность отдельных студентов, целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.

Список литературы:

1. Блюм, Е.Э. Биомеханика: методы восстановления органов и систем [Текст] /Е.Э. Блюм.- Москва, Эксмо. 2021 – С.52.
- 2.Паламарчук, В.Ф. Физическое воспитание студентов [Текст] / В.Ф. Паламарчук. - М.: Просвещение, 2007. - 208 с.

3.Чедов К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / К. В. Чедов ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. Пермь, 2022.–1,48 Мб; 104 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatelnaya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf>. –

List of references:

1. Blum, E.E. Biomechanics: methods of restoration of organs and systems [Text] / E.E. Blum.- Moscow, Eksmo. 2021 - P.52.

2. Palamarchuk, V.F. Physical education of students [Text] / V.F. Palamarchuk. - M.: Enlightenment, 2007. - 208 p.

3.Chedov KV Physical culture. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle [Electronic resource]: teaching aid / K. V. Chedov; Perm State National Research University. – Electronic data. Perm, 2022.–1.48 Mb; 104 p. – Access mode: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatelnaya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf>. -

ВЛИЯНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА НА НЕВРОТИЗАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Журавлев А. В., Махник С. О.

**«Северный (Арктический) федеральный университет
имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск,**

Аннотация: В статье рассматриваются результаты исследования по влиянию акцентуаций характера личности волейболистов и наборам их индивидуальных черт.

Ключевые слова: волейбол, волейбольные команды, акцентуации характера, психологическое состояние, невротизация

THE INFLUENCE OF CHARACTER ACCENTUATIONS ON NEUROTICISM OF ATHLETES IN TEAM SPORTS

Zhuravlev A.V., Makhnik S. O.

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

Abstract: The article discusses the results of a study on the influence of accentuations of the personality of volleyball players and sets of their individual traits.

Keywords: volleyball, volleyball teams, character accentuation, psychological state, neurotization

Волейбол – один из сложных видов спорта, зависящий от технических, тактических и физических способностей. Тем не менее необходимо иметь антропометрические характеристики, чтобы достичь профессиональных результатов в спорте. Уже создан так называемый антропометрический профиль волейболистов с учетом: длины рук, роста, длины ладони, а также окружности лодыжки, голени и предплечья. Это важный показатель, показывающий потенциал игрока и служащий определяющей характеристикой на начальном этапе, как индивидуального, так и коллективного

успеха. Но достижения в спорте также зависят от психологических характеристик человека. В спортивной психологии изучались различные категории, помогающие или мешающие в спортивной деятельности.

Проблема акцентуаций характера у волейбольных команд занимает ключевое место в исследованиях данного вида спорта. Гипертрофированное развитие каких-то свойств и черт характера может привести к внутреннему дисбалансу, что может послужить причиной эмоциональной нестабильности личности. Такое состояние может привести к неврозу, особенно во время стрессовых ситуаций для спортсмена, например, соревнованиях. Объяснение психологических характеристик, влияющих на невротизацию, может существенно углубить понимание причин невротизации у спортсменов и дополнить арсенал средств ранней диагностики и профилактики субклинических невротического проявления.

Гипотеза исследования: акцентуация характера спортсменов (высокая, средняя или низкие уровни) характеризуются типичными симптоматическими наборами, которые, в свою очередь, влияют на невротизацию спортсменов.

Исследования проводились в Северном (Арктическом) федеральном университете; выборку составили спортсмены любительских и профессиональных волейбольных команд (респонденты), 50 человек в возрасте 18-25 лет (32 девочки и 28 мальчиков).

Цель. Теоретическое обоснование и эмпирическая экспликация акцентуации характера у волейбольных команд.

Для статистической и математической обработки была использована методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана (модификация В. Бойко), по результатам которой респонденты волейбольных команд были разделены на три группы по уровням их невротизации:

1 группа – волейболисты с высокой невротизацией (23,3% выборки),

2 группа – со средней невротизацией (46,7%),

3 группа – волейболисты с низкой невротизацией (30%).

Результаты первого опросника представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Социальная фрустрация у волейбольных команд

Диагностические показатели	X_a	X_b	T	P
Социальная фрустрация группы 1	3,52	2,64	24,5	0,000
Социальная фрустрация группы 2	3,52	1,58	31,7	0,000
Социальная фрустрация группы 3	2,64	1,58	22,4	0,000

Групповое распределение исследуемых показателей демонстрирует ярко выраженную социальную фрустрацию молодых волейболистов с высокой невротизацией. Качественный анализ данных показывает, что для всех трех исследуемых групп характерны общие тенденции к неудовлетворенности некоторым сферы жизни, в частности:

- неудовлетворенность обучением ($X_a = 3,73$);
- их положение в обществе ($X_a = 4,00$);
- досуг ($X_a = 3,83$);
- профессиональный выбор ($X_a = 3,63$).

Далее было проведено анкетирование, показывающее значимые различия акцентуированных личностей у волейбольных команд в таблице 2.

Таблица 2 – Статистически значимые различия акцентуированных личностей волейболистов из разных групп

Диагностические показатели	X_a	X_b	T	P
гипертимия группы 1 к группе 2	16,409	13,375	2,42*	0,000
гипертимия группы 1 к группе 3	16,409	12,166	2,99*	0,000
сверхнастойчивость группы 1 к группе 3	14,667	11,687	2,90*	0,000
гиперточность группы 1 к группе 3	14,750	10,500	4,52	0,000
гиперточность группы 2 к группе 3	16,750	10,500	2,93*	0,006
акцентуация тревоги группы 1 к группе 3	11,167	16,062	-3,03*	0,005

Данные, полученные с акцентуированными личностями анкеты (К. Леонгард и Х. Шмишек) показывают:

- игроки с высоким невротизации (группа 1) имеют преимущественно акцентуацию гипертимии, что характеризуется

фоном приподнятого настроения в сочетании с жадой действий, оптимизмом, настойчивостью и высокой активности или гипернастойчивая акцентуация, которая характеризуется высокой устойчивостью к аффекту, длительностью эмоционального отклика и опыт;

– игроки со средней невротизацией (группа 2) преобладают гипер-акцентирование точности, для которого характерна честность, аккуратность, серьезность и надежность во всех случаях;

– игроки с низкой невротизацией (группа 3) преимущественно тревожная акцентуация, для которой характерна склонность к разным страхам и плохая способность быстро принимать решения.

В таблице 3 отобразим результаты согласно опроснику Кеттелла. По результатам опросника Кеттелла 16PF группа с высоким невротизацией показала самые высокие результаты по показателям:

– доминантности (фактор E) (таких людей можно охарактеризовать как: доминирующих, сильных, напористых, агрессивных, конкурентоспособный, упрямый, властный);

– бдительность (фактор L) (таких людей можно охарактеризовать как: подозрительный, скептический, недоверчивый, оппозиционный); низкий перфекционизм (фактор Q3), (таких людей можно охарактеризовать как терпимых к беспорядку, нетребовательных, недисциплинированный, вялый, конфликтный, импульсивный, небрежный к социальным правилам);

– следует отметить низкую тревожность (фактор F1) в группах волейболистов со средней и низкой невротизацией;

– игроки с низким уровнем невротизаций показала высокую рассудительность (фактор B), их можно охарактеризовать как: умных, сообразительных, быстро обучаемых с высокими умственными способностями;

– (фактор F1) свидетельствует об удовлетворенности жизнью, способности добиться желаемого, но имеют низкую мотивацию;

– (фактор Q2) проявляется в самоконтроле, принятии социальных правил, контроль над собственными эмоциями.

Таблица 3 – Статистически значимые различия в поведенческих показателях волейболистов из разных групп

Диагностические показатели	Ха	Ха	Т	Р
Рассуждение группы 1 к группе 2 (фактор Б)	6,062	7,333	-2,362*	0,000
Доминирование группы 1 к группе 2 (фактор Е)	8,187	6,000	-4,201	0,000
Доминирование группы 1 к группе 3 (фактор Е)	8,187	5,333	4,285	0,000
Бдительность группы 1 к группе 3 (фактор L)	8,500	5,937	3,098*	0,006
Тревога группы 1 к группе 3 (фактор F1)	6,312	8,417	-2,605*	0,016
Тревога группы 2 к группе 3 (фактор F1)	6,454	8,417	-2,522*	0,000
Открытость к изменениям группы 1 к группе 3 (фактор Q1)	5,437	8,750	-4,607	0,000
Открытость к изменениям группы 2 к группе 3 (фактор Q1)	5,954	8,750	-4,070	0,402
Перфекционизм группы 1 к группе 3 (фактор Q3)	6,187	8,250	-2,159*	0,000

С целью обобщения акцентуационного характера индивидуальных особенностей волейбольных команд, связанных с их невротизацией, отобразим ключевые корреляции между диагностированными показателями, которые были выполнены с помощью корреляционного анализа. Игроки с высокой невротизацией характеризуется положительными корреляциями между невротизацией и социальная фрустрация ($r = 0,24$ при $p \leq 0,05$), гипертимная акцентуация ($r = 0,34$ при $p \leq 0,05$), настороженность ($r = 0,28$ при $p \leq 0,05$) и низкий перфекционизм ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$); а также отрицательная корреляция ($r = -0,24$ при $p \leq 0,05$).

Определенная корреляция между социальной фрустрацией акцентуации гипертимии ($r = 0,23$ при $p \leq 0,05$), бдительности ($r = 0,34$ при $p \leq 0,05$), $p \leq 0,05$) и низкий перфекционизм ($r = 0,25$ при $p \leq 0,05$), а также сверхнастойчивость акцентуация и низкий перфекционизм ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$) характеризуют спортсменов из этой группы нерешительными, подозрительны и пессимистичны, как и их тип поведения, но, в то же время, предъявляют к себе высокие требования, являются

очень чувствительными к социальной справедливости, уверены в себе, амбициозны; они эмоционально ригидны и консервативны. Все эти черты вместе образуют невротическую установку, называемую «фрустрация» и «напряжение».

Исследуемые игроки со средней невротизацией характеризуются положительной корреляцией между невротизацией и гипертимией ($r = 0,39$ при $p \leq 0,05$), сверхточность ($r = 0,28$ при $p \leq 0,05$) и ориентированность на групповую и социальную коммуникацию ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$), а также отрицательная корреляция с социальной фрустрацией ($r = -0,27$ при $p \leq 0,05$). Корреляция между ориентацией на группу и социальная требовательность и сверхточность ($r = 0,33$ при $p \leq 0,05$), позволяет определить невротическую установку под названием «пассивная зависимость», которую можно описать такими личностными качествами, как ярко выраженное трудолюбие, аккуратность, серьезность и надежность, а также строгое соблюдение групповых требований и формализм в мгновенном принятии решения.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о содержании акцентуационных характеристик невротизации волейболистов в зависимости от их индивидуальных черт. Предлагаемая дифференциация их индивидуальных черт помогли описать их в симптоматические наборы, такие как: «напряжение фрустрации» (характерный для группы 1), «пассивная зависимость» (группа 2) и «оптимистическая независимость» (группа 3), хотя реальные невротические проявления игроков и соответствующие показатели могут изменяться в процессе. Поэтому в этом контексте важно поддерживать невротизацию игрока на низком уровне.

Список литературы:

1. Волкова И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция. СПб.: Питер, 2002.
2. Ильченко В. В. Роль личностных особенностей в психической надежности спортсменов/ В. В. Ильченко, Ю. А. Афанасьева// Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К. Л. Хетагурова. – Владикавказ, 2013. – С. 77-81.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – Сиб.: Питер. – 2008 г. – 352 с.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Эксмо-пресс. – 2007 г. – 448 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ANIMAL FLOW В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ - ЕДИНОБОРЦЕВ

Савельев Д. С., Жерлыгина Е.С.

Санкт-Петербургский горный университет, Санкт – Петербург

Аннотация: В статье рассматривается один из новейших видов гимнастики - «Animal Flow». Данный комплекс является эффективным в развитии физических способностей спортсменов, а также не требует какого-то дополнительного оборудования, большого пространства, фитнес тренера и т.д. Подготовка спортсменов – единоборцев требует комплексного подхода, который позволяет развивать выносливость, силу, гибкость и другие качества, которые необходимы для получения высоких спортивных результатов. Гимнастика «Animal Flow» способствует развитию вышеописанных качеств. Авторы привели пример использования техник гимнастики действующими спортсменами сборной команды Санкт-Петербурга по каратэ киокусинкай, а также - результаты его влияния на подготовительный процесс.

Ключевые слова: тренировка с собственным весом, здоровый образ жизни, подготовка спортсменов.

USING ANIMAL FLOW EXERCISES IN THE PREPARATORY PART OF ATHLETES - SINGLE FIGHTERS COMPETITORS

Savelyev D.S., Zherlygina E. S.

St. Petersburg Mining University, St. Petersburg

Abstract: The article deals with one of the newest types of gymnastics - “Animal Flow”. This complex is effective in developing the physical abilities of athletes, and does not require any additional equipment, large space, a fitness trainer, etc. The training of martial arts athletes requires an integrated approach that allows you to develop endurance, strength, flexibility and other qualities that are necessary to obtain high results. Gymnastics “Animal Flow” helps to increase the above qualities. The authors gave an example of the use of gymnastics techniques by active

athletes in the direction of Kyokushin karate, as well as the results of its influence on the preparatory process.

Key words: training with own weight, healthy lifestyle, training of athletes.

Данная тема актуальна в наше время, ведь большая часть населения планеты стремится к ведению здорового образа жизни [1, 2], регулярным занятиям спортом, а рутинные тренировки не так интересны, в отличие от своеобразного комплекса упражнений «Animal Flow», который вдохновляет своей уникальностью [3]. Спортсменам также противопоказана рутинная тренировка в тренировочном процессе, важно добавлять новые методики, в том числе и в подготовительную часть занятия.

История появления гимнастики «Animal Flow».

Основателем нового направления в фитнесе стал Майк Фитч [4,7]. В основе лежит GBT – Global Bodyweight Training, так называемая тренировка с собственным весом. С его слов «AnimalFlow» это сочетание йоги и брейк-данса.

Вдохновением стали наблюдения создателя программы за шимпанзе, крабами, скорпионами в их естественной среде обитания. Майк Фитч прокомментировал это так: «Вы отпускаете себя, даете телу свободно двигаться, опустошаете голову от глупых и навязчивых мыслей, двигаетесь мягко, без надрыва, как будто в потоке» [4]. Комплекс упражнений разработан так, что заниматься по нему смогут люди с разным уровнем физической подготовки.

Техника выполнения и особенности тренировки.

Выполнение упражнений предполагается на полу, без использования специального инвентаря, только с весом собственного тела [5, 6]. Темп всей тренировки очень размеренный, ритм медленный и плавный. Во время занятий тренируется гибкость, сила и выносливость. Во время упражнений начинают полноценно работать все группы мышц тела из-за чётких и сбалансированных движений в разных плоскостях. Есть вероятность, что можно будет почувствовать мышцы, которые раньше не ощущали. При доб-

росовестном выполнении упражнений (если выкладываться на 100% собственного максимума), то за одно занятие можно сжечь около 400 калорий. В среднем для данной тренировки достаточно 45 минут.

Базовые упражнения «AnimalFlow».

1. «Обезьяна»

Исходное положение - глубокое приседание. Далее вес тела переносится на ладони, пальцы направляются вперед. В движении совершается прыжок вверх обеими ногами, а затем вперед, таким образом, чтобы ноги находились перед руками. Затем вес переносится на ступни, а руки перемещаются на шаг вперед, чтобы вернуться в исходное положение.

2. «Лягушка»

Исходное положение - ноги на ширине плеч, ладони прижаты к груди так сильно, чтобы задействовать грудные мышцы. Далее - глубокое приседание, с фиксацией локтей между коленями. Чтобы встать в исходное положение, необходимо плавно разгибать ноги и поднимать верхнюю часть туловища.

3. «Птица»

Исходное положение - постановка прямо, руки и предплечья прижаты друг к другу перед грудью. Вес тела переносится на одну ногу. Далее, удерживаясь в равновесии, нужно опуститься в полуприсед на одной ноге и подтянуть колено поднятой ноги к груди. Спина должна быть ровной, а грудь - приподнятой. Двигаться следует медленно. Если позволяет равновесие, то можно раскрыть руки и вытянуть их в стороны, стараться держать их за спиной, одновременно вытягивать поднятую ногу (также за спину), поднимая ее так, чтобы почувствовать напряжение в ягодичных мышцах и подколенном сухожилии. Далее - возвращение в исходное положение и повторение комплекса с другой стороны.

4. «Скорпион»

Исходное положение - лежа на животе. Руки необходимо держать под плечами, локти направлять назад, а не наружу. В начале поднимается правая нога под углом 90 градусов таким образом, чтобы раскрывалось бедро и колено. Ногу нужно завести по диагонали

так, чтобы постучать пальцами правой ноги по поверхности с левой стороны, чтобы дотянуться поперек. Далее - туловище поднимается от поверхности, чтобы выполнить отжимания. Затем нога возвращается назад, одновременно с опусканием тела. Для окончания упражнения нужно прикоснуться бедром к земле, затем коленом, далее – пальцами ног. Для симметрии необходимо повторить комплекс с противоположной стороны.

5. «Игуана»

Исходное положение – «планка» на вытянутых руках. Далее – перемещение левой руки вперед, а правой ноги – так, чтобы правое колено было рядом с правым локтем, указывая наружу, пальцы ног на полу. В этом положении выполняется однократное отжимание. Следующий шаг выполняется с противоположной стороны в вышеуказанной последовательности.

Влияние тренировки «Animal Flow» на организм.

Приведенные выше упражнения являются базовыми, существует еще множество комбинаций. Данные комплексы позволяют проработать практически все мышцы тела. Развивается не только сила, но и гибкость, выносливость и координация. Тренировки также имеют жиросжигающий эффект.

Особое влияние комплексы упражнений оказывают на мышцы ног, так как их активная работа заставляет тело испытывать нагрузку, аналогичную аэробной тренировке. Кроме того, прорабатывается область кора (прокачиваются мышцы спины, что является залогом формирования красивой осанки и сохранения здоровья позвоночника). Также прорабатываются мышцы малого таза, крестцового отдела, поясницы и кисти рук.

Противопоказания

1. Варикоз
2. Проблемы и заболевания костей и суставов
3. Гипертония
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы
5. Проблемы со спиной

Перед началом тренировок по программе Майка Фитча «Animal Flow» стоит проконсультироваться со специалистом, чтобы на начальном этапе подобрать правильные упражнения, а в дальнейшем можно

изменять комбинации под себя. Так же рекомендуется пройти медицинское обследование. Во время занятий следует следить за сердечным ритмом, пульсом, при ощущении недомогания необходимо закончить тренировку. При получении недавних травм (перелом, растяжение и т.д.) временно стоит отложить тренировки до выздоровления.

Во время подготовки спортсменов – единоборцев важно прорабатывать все стороны физического развития тела. Техники гимнастики «Animal Flow» одним из наилучших образов помогают в развитии гибкости, а также выносливости и силы. Ниже представлены некоторые упражнения в исполнении заслуженного мастера спорта, мастера спорта международного класса, двукратного чемпиона Мира по каратэ киокусинкай Дрозда Александра (рисунок 1).

Вышеописанные техники были внедрены в практику проведения занятий при подготовке сборной команды Санкт-Петербурга по каратэ киокусинкай. Спортсмены занимаются данным видом гимнастики на протяжении двух лет. За это время они отмечают значительные улучшения в гибкости, а также координации. Кроме того, часть спортсменов практикует комплексы гимнастики «Animal Flow» в качестве зарядки, что помогает им поддерживать бодрость в течение дня.

Спортсмены были мотивированы выполнять новые комплексы упражнений, что продемонстрировало эффективность программы.

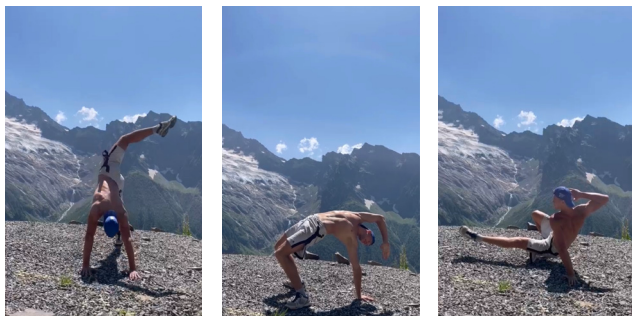


Рисунок 1. Демонстрация упражнений гимнастики «AnimalFlow» действующим спортсменом

Список литературы:

1. Идеальная программа для мужчин и женщин. Курт Брунгардт М. : ЭКСМО-Пресс, 2000
2. Савельев Д.С. Проведение эффективных практических занятий по физической культуре у студентов технического вуза в условиях онлайн-обучения / Савельев Д.С., Панченко И.А., Жерлыгина Е.С. // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 189-191.
3. Life Гид:[сайт]. – URL: Animal Flow: фитнес-тренировка, которая разбудит в вас зверя (lifegid.com). (Дата обращения 10.10.2022)– Текст: электронный.
4. MarieClaire:[сайт]. – URL:Новый фитнес тренд: Что такое animalflow? (marieclaire.ua). (Дата обращения 16.10.2022) – Текст: электронный.
5. Руденко Г.В. Individual psychophysical potential test model / Руденко Г.В. Дубровская Ю. А. // Теория и практика физической культуры. 2018. №4. pp. 21-24. <http://www.teoriya.ru/en/node/8209>
6. SVITLAV: [сайт]. – URL:Animal Flow — новый вид функционального тренинга с элементами йоги (svitlav.com). (Дата обращения 10.10.2022) – Текст: электронный.
7. 4BRAIN: [сайт].-URL:Система AnimalFlow | Блог 4brain.(Дата обращения 16.10.2022) – Текст: электронный.

List of references:

- 1.Ideal program for men and women. Kurt Brungardt M. : EKSMO-Press, 2000.
2. Saveliev D.S. Conducting effective practical training in physical culture for students of a technical university in online learning / Saveliev D.S., Panchenko I.A., Zherlygina E.S. // Physical culture and health. 2020. No. 4 (76). pp. 189-191.
3. Life Guide: [website]. – URL: Animal Flow: A fitness workout that brings out the animal in you (lifegid.com). (Accessed 10.10.2022) – Text: electronic.
4. Marie Claire: [website]. – URL: New fitness trend: What is animalflow? (marieclaire.ua). (Accessed 10.16.2022) – Text: electronic.

5. Rudenko G.V. Individual psychophysical potential test model / Rudenko G.V. Dubrovskaya Yu. A. // Theory and practice of physical culture. 2018. No. 4. pp. 21-24. <http://www.teoriya.ru/en/node/8209>.

6. SVITLAV: [website]. – URL: Animal Flow – a new type of functional training with yoga elements (svitlav.com). (Accessed 10.10.2022) – Text: electronic.

7. 4BRAIN: [website].-URL:AnimalFlow System | Blog 4brain. (Accessed 10.16.2022) – Text: electronic.

РАСОВЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

**Никифорова Е.Л., Сидоренко А.С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Аннотация: На международной политической арене решаются глобальные задачи, от успеха которых зависит положение, престиж, вес страны в мире. Одну из важных ролей в формировании мнения о государстве в глазах международного сообщества выполняет спорт. Именно на него изначально была возложена главная объединительная и примирительная функция, однако в современном мире на практике часто всё получается иначе. В статье проводятся параллели между политическими событиями и Олимпийскими играми на фоне международных конфликтов начала двадцатого века, рассматривается и сравнивается проявление расизма во время проведения двух Олимпийских игр: III Летних Олимпийских игр 1904 года в Сент-Луисе и XI Летних Олимпийских игр 1936 года в Берлине.

Ключевые слова: Олимпийские игры, международные конфликты, расизм, политика, спорт, нацизм.

RACIAL CONTRADICTIONS OF THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT IN THE FIRST HALF OF THE XX CENTURY

**Nikiforova E.L., Sidorenko A.S.
Saint Petersburg state University, Saint Petersburg**

Abstract: Global tasks are being solved in the international political arena, the success of which depends on the position, prestige, weight of the country in the world. Sport plays an important role in shaping the opinion of the state in the eyes of the international community. Sport was initially entrusted with the main unifying and conciliatory function, but in the modern world, in practice, everything often turns out differently. The

article draws parallels between political events and the Olympic Games against the background of international conflicts of the early twentieth century, examines and compares the manifestation of racism during the two Olympic Games: the III Summer Olympic Games of 1904 in St. Louis and the XI Summer Olympic Games of 1936 in Berlin.

Keywords: Olympic Games, international conflicts, racism, politics, sports, Nazism.

Физическая культура и политика на протяжении истории идут рука об руку. События, происходящие на политической арене, могут находиться в прямой зависимости от спортивных, и наоборот. В истории известно немало случаев, когда вследствие спонтанных конфликтов на спортивных аренах начинались серьезные конфликты между народами или же разногласия между государствами, которые мешали спортсменам в равной и честной борьбе выявлять сильнейшего.

Олимпийские игры, как известно, зародились в Античные времена. Культура Древней Греции носила агонистический, то есть соревновательный характер. Древние Греки желали соревноваться практически во всём: начиная с ораторского искусства, заканчивая спортивными состязаниями и Олимпийскими играми. Неудивительно, что Древняя Греция дала развитие обоим этим понятиям. Вовсе не случайно политика и спорт так схожи друг с другом. На политической арене тоже проходят соревнования, но желанной наградой для политика становится не золотая медаль, а голоса избирателей. В спорте люди соревнуются в силе, в ловкости, выносливости, в то время как политикам приходится соревноваться в умении располагать к себе людей, завоевывать их доверие. В обоих видах деятельности ключевыми качествами являются упрямство, желание во что бы то ни стало достигнуть поставленной цели. Но желание достижения цели не должно нарушать принципов человеческого сосуществования, так как это может привести к проявлению национальной или расовой дискриминации, как в спорте, так и в политике.

В начале XX века география спорта существенно расширилась. Спорт способствовал преодолению культурной разобщённости

народов мира и прозрачности границ стран [7], чем вызвал обострение давно назревших разногласий между некоторыми государствами. Далеко не всегда удавалось избежать международных конфликтов, возникающих из-за разницы культурных традиций, законодательства стран и политических интересов.

Томас Вудро Вильсон, 28-й президент США, известный политолог и историк, в своём обращении к Американской Ассоциации политической науки в 1911 году определил политику, как саму суть жизни «Politics is of the very stuff of life» [2]. А какая может быть жизнь без спорта?

Олимпийские игры, как масштабное международное событие, всегда привлекает внимание большого количества людей, что является хорошим плацдармом для расширения влияния политических партий, нередко радикально настроенных. Всем хорошо известен лозунг: «Спорт вне политики». Под этой эгидой проходят Олимпиады и другие спортивные мероприятия. Задумывая концепцию «Спорт вне политики», которая легла в основу Олимпийской хартии 1894 года, барон Пьер де Кубертен, инициатор организации современных Олимпийских игр, Президент Международного олимпийского комитета (1896—1916, 1919—1925), едва ли мог подумать, что этот справедливый и незыблемый принцип когда-нибудь будет нарушен [3].

На III Летних Олимпийских играх, которые прошли с 1 июля по 23 ноября 1904 года в Сент-Луисе, организаторы отвели два «антропологических» дня, 12 и 13 августа, для соревнований индейцам, темнокожим афроамериканцам, филиппинцам и эскимосам, чтобы сравнить их спортивные умения с представителями европеоидной расы. Они соревновались в беге, прыжках в высоту, метании копья, стрельбе из лука и борьбе в грязи. Такое вопиющее проявление расизма прямо дискредитирует Олимпийскую Хартию, написанную Пьером де Кубертенем. Возможно, этого безобразия удалось бы избежать, если бы на играх присутствовало больше представителей других наций, однако многие европейцы и жители стран, находившихся далеко от США не могли приехать на Игры из-за дороговизны билетов. Кубертен выступил с критикой такой сегрегации и добился того, чтобы подобной «Олимпиады для белых» не по-

вторилось [8,5], однако сделано это было уже после проведения данных «цветных соревнований».

В 1931 году МОК выбирал хозяина Игр между двумя итоговыми кандидатами: Берлином и Барселоной. При голосовании победу одержал Берлин, набрав 43 голоса против 16, отданных за Барселону. На решение членов МОК повлиял ряд факторов. Во-первых, предполагалось, что проведение Олимпиады поможет Германии быстрее выйти из кризиса. Во-вторых, это была своеобразная компенсация за отмененные в Берлине VI Олимпийские игры 1916 года по причине начала Первой мировой войны. В-третьих, голосование проводилось во времена Веймарской республики и за два года до прихода к власти в Германии национал-социалистов, поэтому никаких негативных морально-этических причин голосовать против немецкого города не было [1].

Барон Пьер де Кубертен не скрывал радости за своих коллег Карла Диема и Теодора Левальда, которые добивались проведения Олимпийских игр в Германии в течение 20 лет. Однако в 1933 году к власти в Германии пришли нацисты и Олимпиаду 1936 года многие страны планировали бойкотировать, т.к. в стране-организаторе нарушались права человека. В 1933 году по инициативе Американского атлетического союза стал всерьез обсуждаться вопрос о бойкоте Летней Олимпиады 1936 и её переносе из Берлина в Барселону, т.е. возникла идея проведения контр-олимпиады, но этим планам не суждено было осуществиться, поскольку в Испании началась гражданская война. К тому же, несмотря на ярые заявления о бойкоте «Нацистской Олимпиады» со стороны всего мирового сообщества, Олимпиаду не стали бойкотировать. Сразу после того как в декабре 1935 года Союз любительского спорта США проголосовал за участие в Играх, другие страны слепо последовали этому примеру. Более того, сам Пьер де Кубертен призвал не бойкотировать эту Олимпиаду. Встречаясь с Адольфом Гитлером барон был восхищен размахом спортивного движения в стране и уровнем подготовки к Играм, которые в итоге, со спортивной точки зрения, прошли на высоком уровне и стали лучшими Играми первой половины XX века [6].

Кубертен недооценил серьезность расового и национального вопроса у руководства национал-социалистической партии Германии

и тем самым фактически поддержал новую «Олимпиаду для Арийской расы». Этот выбор мирового сообщества как бы выводил Германию из изоляции, которая последовала за ее поражением в Первой мировой войне.

Правящая верхушка Третьего Рейха, развивая идею превосходства одной расы над другой, чтобы подогреть массовую ненависть и унижить живущих в стране евреев, содействовала увольнению евреев из германского спорта, продвигала идею о том, что чернокожие и евреи являются «низшими расами». Вся Германия была увешана листовками с антисемитскими лозунгами, заполнена аналогичными статьями в газетах, табличками с надписью «евреи нежелательны». Но в течение двух недель в августе 1936 года, когда в Берлине проходили Летние Олимпийские игры, нацистской диктатуре Адольфа Гитлера удавалось успешно скрывать свой расистский, милитаристский характер. Ослабив антисемитскую программу и планы территориальной экспансии, гитлеровский режим использовал Олимпийские игры, чтобы ослепить многочисленных иностранных гостей и журналистов блеском миролюбивой и терпимой Германии. В августе 1936 года во время проведения Летних Олимпийских игр нацистский режим старался скрыть свою преступную расистскую политику.

Отказавшись от предложений бойкотировать Олимпиаду 1936 года, Соединенные Штаты и другие западные демократические государства лишились возможности занять позицию, которая, как утверждали тогда обозреватели, могла остановить Гитлера и поддержать сопротивление нацистской тирании [9]. Те люди, которые в тот момент поехали в Берлин, фактически дали молчаливое согласие на нарушение важнейшего принципа Олимпиады по Кубертену, дали согласие на возможность существования расизма в спорте. В итоге 49 спортивных команд со всего мира соревновались на Берлинской Олимпиаде – больше, чем на любых предшествующих Играх.

Надо признать, что у обычных жителей Германии в 1936 году не было какой-либо массовой неприязни к спортсменам, имеющих «иной внешний вид». Переполненные трибуны стадионов тепло встречали делегации Индии, Египта, Китая на церемонии открытия игр и стоя аплодировали выдающимся победам американских темнокожих легкоатлетов. Кадры кинохроники улавливают только

кислое, недовольное лицо фюрера, когда победителями оказывались представители «не тех рас» и народов. По некоторым свидетельствам, при награждении победителей Адольф Гитлер демонстративно отказывался пожимать руки евреям и темнокожим, а после того как представители МОК сделали ему замечание, вообще отказался пожимать руки всем атлетам, кроме немецких. Но и этот скандал удалось замять, настолько спортивные функционеры были восхищены успешным проведением Олимпиады.

Самое удивительное, что нотки расизма всплыли в и демократической Америке уже после Игр. Так президент США Франклин Рузвельт никак не поощрил 4-х кратного олимпийского чемпиона темнокожего легкоатлета Джесси Оуэнса ни приглашением в Белый Дом, ни даже телеграммой, так как боялся потерять перед выборами голоса расистки настроенных избирателей южных штатов [4].

Сравнивая события, произошедшие на Летних Олимпиадах 1904 и 1936 годов, мы видим, что несмотря на изначально правильно сформулированные принципы равноправия, международное сообщество их лицемерно нарушало. Более того, расизм как бы негласно закрепился на тот момент в обществе, поскольку негативный опыт Олимпиады в Сент-Луисе повторился вновь на Олимпиаде 1936 года, что говорит, о нерешённости возникшего вопроса в 1904 году на заре зарождения Олимпизма. В том числе и попустительство Гитлеру в спорте в дальнейшем привело к тем печальным событиям, которые унесли миллионы человеческих жизней.

Барон Пьер де Кубертен до конца своих дней следовал одному из основных принципов его же Олимпийской хартии «спорт вне политики». Обращал внимание только на спорт, а не на политическую деятельность. Быть может он считал, что спорт должен быть вне политики, чтобы хоть в какой-то области можно было забыть о разногласиях, с чего-то начать поиск решения международных конфликтов. Но, отвлекшись от этической стороны дела, мы всегда рискуем создать ещё больше политических, культурных и других международных разногласий.

Пьер Кубертен не знал о том, что последующая череда событий приведёт к столь катастрофическим последствиям для всего мира. Стоит ли до конца следовать лозунгу спорт вне политики?

Таким образом, рассматривая историю Олимпийского движения в начале двадцатого века, можно прийти к выводу, что несмотря на стремление мирового сообщества соблюдать принцип «спорт вне политики», на практике очень сложно в полной мере следовать данному принципу. И сейчас мы видим попытки отдельных государств продвинуть свои национальные интересы, используя при этом все возможные средства и инструменты, нарушающие принципы равноправия. Мы неоднократно убеждаемся, что спорт должен быть вне политики, так как даже конфликтующие страны должны иметь возможность участвовать в соревнованиях, чтобы найти возможность начать диалог для решения спорных ситуаций. Примеры этому следует искать у древних греков, когда при проведении Античных Олимпийских игр каждые 4 года на 3 месяца вводилось священное перемирие между всеми регионами участниками соревнований, и которое в течение 11 веков никогда не нарушалось.

Список литературы:

1. Берлин 1936 // olimp-history.ru [Электронный ресурс]. URL:<http://olimp-history.ru/node/339> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Вудро Вильсон Т. *The American Political Science Review* // jstor.org [Электронный ресурс]. URL:https://www.jstor.org/stable/1945988#metadata_info_tab_contents (дата обращения: 11.11.2022)
3. Говорят, Пьер де Кубертен был против политики в спорте // sports.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/3033387.html> (дата обращения: 11.11.2022).
4. Занимательные истории о нерукопожатных спортсменах // lj-editors.livejournal.com [Электронный ресурс]. URL: <https://lj-editors.livejournal.com/442066.html> (дата обращения: 11.11.2022).
5. История Олимпийских игр. Сент-Луис 1904 // olimp-history.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://olimp-history.ru/node/95> (дата обращения: 11.11.2022).
6. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Пьер де Кубертен – французский гений спорта // pos.by

[Электронный ресурс]. URL: <https://www.noc.by/news/per-de-kuberten-frantsuzskiy-geniy-sporta-kotoryy-sozdal-sovremennye-olimpiyskie-igry> (дата обращения: 11.11.2022)

7. Суник А. Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX — XX веков / А. Б. Суник. М.: Советский спорт, 1998. С. 61-64.

8. Тимофейчик Т.Н. Дискриминация в спорте: правовой аспект // elib.bsu.by [Электронный ресурс]. URL: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/122085/1/timofeychik_2014_6_Aktyaln_Problem.pdf (дата обращения: 11.11.2022).

9. Энциклопедия холокоста. Летние олимпийские игры 1936 // encyclopedia.usmmm.org [Электронный ресурс]. URL: <https://encyclopedia.usmmm.org/content/ru/article/the-nazi-olympics-berlin-1936> (дата обращения: 11.11.2022).

List of references:

1. Berlin 1936 // olimp-history.ru [Electronic resource]. URL: <http://olimp-history.ru/node/339> (date accessed: 11.11.2022)

2. Thomas Woodrow Wilson. The American Political Science Review // jstor.org [Electronic resource]. URL: <https://life.ru/p/888158> (date accessed: 11.11.2022)

3. Govoryat, Pierre de baron de Coubertin byl protiv polyitiki v sportye // sports.ru [Electronic resource]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/3033387.html> (date accessed: 11.11.2022)

4. Zanimatel'nye istorii o nerukopozhatnyh sportsmenah // lj-editors.livejournal.com [Electronic resource]. URL: <https://lj-editors.livejournal.com/442066.html> (date accessed: 11.11.2022)

5. History of the Olympic Games. St. Louis 1904 // olimp-history.ru [Electronic resource]. URL: <http://olimp-history.ru/node/95> (date accessed: 11.11.2022)

6. National Olympic Committee of the Republic of Belarus. Pierre de Coubertin – French sports genius // noc.by [Electronic resource]. URL: <https://www.noc.by/news/per-de-kuberten-frantsuzskiy-geniy-sporta-kotoryy-sozdal-sovremennye-olimpiyskie-igry> (date accessed: 11.11.2022)

7. Sunik A. B. Russian sport and the Olympic movement at the turn of the XIX-XX centuries / A. B. Sunik. M.: Soviet sport, 1998. P. 61-64.
8. Timopheychik T.N. Discrimination in sport: a legal aspect // elib.bsu.by [Electronic resource]. URL: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/122085/1/timofeychik_2014_6_Aktyaln_Problem.pdf (date accessed: 11.11.2022)
9. Encyclopedia of the Holocaust. 1936 Summer Olympics // encyclopedia.ushmm.org [Electronic resource]. URL: <https://encyclopedia.ushmm.org/content/ru/article/the-nazi-olympics-berlin-1936> (date accessed: 11.11.2022)

БЕГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Федюк Н.С.¹, Сорокин В.П.^{1,2}, Яковлев Ю.В.¹, Семенихин Д.В.¹.
Военная академия связи С.М. Будённого г. Санкт – Петербург¹;
Военный институт физической культуры г. Санкт – Петербург²**

Аннотация: Основной фокус внимания авторов настоящей статьи остановился на рассмотрении статистики заболеваний и их омоложении в студенческой среде современного медицинского вуза. Установлено, что рост заболеваемости обучающихся, связан с дефицитом двигательной активности, отсутствием у подавляющего большинства мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту и как следствие снижение показателей физической и функциональной подготовленности. Цель исследования - выявить отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов, оценить уровень развития у них выносливости. В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов, общей численностью 116 человек. Заключение: результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о пограничной ситуации, характеризующейся низким уровнем развития выносливости в студенческой среде, что согласуется с результатами исследований учёных, ранее изучавшими данную проблематику.

Ключевые слова: студенты, гиподинамия, выносливость, бег, тестирование, здоровый образ жизни.

RUNNING AS A MEANS OF DEVELOPING ENDURANCE AND THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

**Fedyuk N.S.¹, Sorokin V.P.^{1,2}, Yakovlev Y.V.¹, Semenikhin D.V.¹
The Military Academy of Communications, St. Petersburg¹;
The Military Institute of Physical Training, St. Petersburg²**

Abstract: The main focus of the attention of the authors of this article was on the examination of the statistics of diseases and their rejuvenation in the

student environment of a modern medical university. It has been established that the increase in the morbidity of students is associated with a lack of motor activity, the absence of a motivational and value attitude to physical culture and sports in the vast majority, and as a consequence, a decrease in physical and functional fitness indicators. The purpose of the study is to identify the attitude to a healthy lifestyle (HLS) of students, to assess their level of endurance development. The study involved students of 1-3 courses, with a total of 116 people. Conclusion: the results of the pedagogical experiment indicate a borderline situation characterized by a low level of endurance development among students, which is consistent with the results of research by scientists who have previously studied this issue.

Keywords: students, physical inactivity, endurance, running, testing, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Статистика динамики заболеваний в студенческой среде неутешительна, характеризуется ежегодным ростом, а сами болезни – стремительным омоложением. Интенсивность образовательного процесса, повышение интеллектуального, эмоционального и психологического напряжения в условиях экзаменационных сессий предъявляет к состоянию здоровья студентов высокие требования. Вместе с тем, развитие компьютерных технологий и рост индустрии онлайн-развлечений, способствуют снижению двигательной активности студентов, развитию гиподинамии, которая рано или поздно приводит к заболеваниям [2,8]. Незнание основ здорового образа жизни (ЗОЖ) и отсутствие мотивации к занятиям физическими упражнениями свидетельствуют об устойчивом снижении уровня физической и как следствие функциональной подготовленности студентов, что напрямую коррелирует с ростом их заболеваемости [14,15]. Еще более 100 лет назад А. И. Куприн писал, что: «этот ужасный мир будущего – мир машин, горячечной торопливости, нервного зуда, вечного напряжения ума, воли и души <...> несет преждевременную дряхлость, внезапную усталость и расслабление».

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Гиподинамия становится основным фактором риска, который угрожает здоровью и способствует ухудшению показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов. Одним из способов противодействия гиподинамией и укреплению здоровья обучающихся является выполнение обязательных нормативов комплекса ГТО на выносливость, а именно бег на 2 и 3 км. С опорой на исследования российских исследователей [1,3,5,9,11,12] и представленными ими статическими данными установлено, что требованиям нормативов ГТО (6 степень) по бегу на 2 и 3 км, характеризующее физическое качество выносливость, не отвечают более половины испытуемых. Следует особо подчеркнуть, что именно низкий уровень развития выносливости, представляет собой актуальную проблему функциональной неподготовленности. Последнее, в свою очередь, ведет к неспособности организма быстро адаптироваться к окружающей среде [6] и способствует снижению общего уровня физической подготовленности и качества здоровья.

Цель исследования. Выявить отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов, оценить их уровень выносливости и предложить практические рекомендации по реализации основ ЗОЖ с использованием бега, как основного средства развития выносливости и повышения уровня функционального состояния.

Организация исследования

В апреле-мае 2022 г. на кафедре физической культуры государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова нами был организован педагогический эксперимент, который предполагал:

- педагогическое наблюдение за процессом обучения студентов, по дисциплине «Прикладная физическая культура»;
- психологическое тестирование по Р.Р. Кашанову для определения отношения студентов к ведению ЗОЖ;
- тестирование по 12 минутному беговому тесту К. Купера для оценки уровня развития физического качества выносливость.

В педагогическом эксперименте приняли участие 116 студентов (47 юношей и 69 девушек) 1-3 курсов медицинского университета в возрасте от 20 до 24 лет.

Результаты исследования

Педагогическое наблюдение, организованное на кафедре физической культуры, позволило установить, что процесс физического воспитания студентов в соответствии с действующими программами по прикладной физической подготовке реализуется с 1 по 3 курсы, общая трудоемкость составляет 328 часов. Отметим, что занятия со студентами 4, 5 и 6 курсов не проводятся, что неизменно приводит к снижению двигательной активности выпускников на фоне значительного роста заболеваемости [10,13].

Изучение текущей успеваемости по дисциплине ФК соотносится с отношением студентов к здоровому образу жизни и характеризуется низким уровнем физической и функциональной подготовленности. Последнее наблюдение основывается на неспособности более 75 % испытуемых выполнить обязательные нормативы ГТО на выносливость.

Наблюдение за проведением учебных занятий позволяет заключить, что занятия согласовываются с принципом оздоровительной направленности, что, в первую очередь, способствует компенсации дефицита двигательной активности. Целей развития и совершенствования физических качеств, формирования военно-прикладных навыков перед студентами никто не ставит.

Тестирование обучающихся по Кашанову Р.Р. позволило дать объективную оценку, основанную на субъективном отношении респондентов к основам ЗОЖ (таблица 1).

Результаты тестирования свидетельствует о необходимости формирования у студентов ценностных ориентиров в пользу физических упражнений [15], как средства восполнения дефицита двигательной активности, формирования осознанного подхода к питанию, здоровых привычек, таких как закаливание, сон, баланс труда и отдыха [4,7]. Все вышеперечисленное оказывает влияние на повышение работоспособности и общего уровня здоровья.

Итоги проводимого тестирования на 91,8 % согласуются с данными об уровне успеваемости в рамках рубежных контролей, результатов сессий, протоколов по выполнению нормативов, предусмотренных комплексом ГТО. Так, проверка уровня развития выносливости осуществлялась по 12-ти минутному беговому тесту

Купера. Само тестирование представляет собой бег с повышенной интенсивностью продолжительностью 12 минут. Участники эксперимента выполняют упражнение на стадионе длинна круга которого, составляет 400 м. Результаты тестирования юношей и девушек по 12 минутному беговому тесту К. Купера для оценки уровня развития физического качества выносливость представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 1

Результаты тестирования отношения студентов к ЗОЖ (n=116)

№	Студенты	Результаты тестирования (количество баллов)						Средний результат по группам (кол-во баллов)	Средний результат (кол-во баллов)
		80 > баллов		50-80 баллов		50 < баллов			
		кол-во человек	%	кол-во человек	%	кол-во человек	%		
1	Юноши (n=47)	12	25,5	22	46,8	13	27,7	63,2±2,5	62,3±1,7
2	Девушки (n=69)	25	36,2	18	26,1	26	37,7	61,6±2,3	

Примечание:

***80 > баллов** (Превосходно! У вас отличное самочувствие, здоровый организм, а главное – вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике ведете его);

****50-80 баллов** (Ничего страшного с вашим самочувствием нет, но бывает, что вы раздражены или устали, постоянно работаете с перегрузкой. Не стоит откладывать на будущий год (месяц, неделю, день) начало перехода к правилам здорового образа жизни);

*****50 < баллов** (Вы слишком перегружены, не следите за состоянием своего здоровья. Необходимо ежедневно хотя бы понемногу уделять внимание своему физическому здоровью)

Таблица 2

Результаты тестирования юношей по 12 минутному беговому тесту
К. Купера для оценки уровня развития физического качества
выносливость

Степень развития физического качества выносливости у юношей 20-24 г (n=47)	Количество и % испытуемых преодолевших расстояние в метрах за 12 минут	
	Количество	%
превосходная (> 2800 м.)	2	4,2
отличная (2600-2800 м.)	1	2,1
хорошая (2400-2600 м.)	5	10,6
удовлетворительная (2100-2400 м.)	10	21,3
плохая (1950-2100 м.)	18	38,3
очень плохая (<1950 м.)	11	23,4
средний показатель за группу в (м.)	2129,2 ± 40,7	

Таблица 3

Результаты тестирования девушек по 12 минутному беговому тесту
К. Купера для оценки уровня развития физического качества
выносливость

Степень развития физического качества выносливости у девушек 20-24 г (n=69)	Количество и % испытуемых преодолевших расстояние в метрах за 12 минут	
	Количество	%
превосходная (> 2300 м.)	5	7,2
отличная (2100-2300 м.)	8	11,6
хорошая (1900-2100 м.)	13	18,8
удовлетворительная (1800-1900 м.)	17	24,6
плохая (1550-1800 м.)	18	26,1
очень плохая (<1550 м.)	8	11,6
средний показатель за группу в (м.)	1862,6 ± 33	

По результатам, полученным в ходе проведения 12-минутного бегового теста Купера, можно оценить степень развития выносливости, которая соотносима с преодоленным расстоянием в метрах. Средние показатели групп, как у юношей, так и у девушек являются пограничными и оцениваются в целом на удовлетворительно. Наблюдение за ходом тестирования показало, что более половины испытуемых периодически переходили с бега на шаг.

Заключение

Известно, что малоподвижный образ жизни и гиподинамия, связанные, в том числе с профессиональной деятельностью способствуют снижению не только двигательной активности, ухудшению здоровья, но и когнитивных способностей головного мозга, что недопустимо для медицинских работников, отвечающих не только за собственное здоровье, но и за здоровье своих пациентов. А потому основной принцип «не навреди», следует рассматривать как руководство к действию. Ж. Ж. Руссо писал: «Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться». Занятия бегом не требуют специальной экипировки, удерживают в равновесии психическую и физическую сферы, нормализуют нервные процессы, обеспечивая при этом активный отдых. Бег представляет собой уникальное средство профилактики преждевременного старения организма и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому в процессе обучения в высшем учебном заведении студентам необходимо прививать потребность в непрерывном оптимальном двигательном режиме с использованием средств бега. Если корреляции между оптимальной физической нагрузкой, эмоциональным состоянием и когнитивными способностями обучающиеся научатся выстраивать самостоятельно, то смогут также самостоятельно регулировать объем и регулярность физических нагрузок[4].

Практические рекомендации

Профессорско-преподавательскому составу, проводящему занятия по прикладной физической подготовке со студентами, следует рассмотреть возможность перераспределения учебного времени с целью обеспечения непрерывности процесса физического совершенствования на протяжении всего периода обучения в вузе.

Список литературы:

1. Влияние кроссфит-тренировок на развитие двигательных навыков / М. А. Рогожников, Е. Е. Алхимченко, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2022. – С. 189-191.

2. Комплекс ГТО - основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Г. В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54-61.

3. Лосев, Ю. Н. Влияние флорбола на различные качества студента и сотрудника следственного комитета Российской Федерации / Ю. Н. Лосев, Ю. В. Василенко, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 70-76.

4. О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н. С. Федюк, Е. М. Панасенко, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 368-372.

5. Подготовка школьников 10-11 классов (v ступень) к выполнению нормативов ВФСК ГТО по стрельбе / В. П. Сорокин, А. В. Полуян, И. В. Козлов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 450-455. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p450-455.

6. Роль физической культуры в адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы к условиям Арктики / В. П. Сорокин,

Н. С. Федюк, П. С. Петрова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 346-354. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p346-354.

7. Сон курсанта: психофизиологический и культурный аспекты / П. С. Петрова, Т. Н. Черевкова, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк // Перспективы развития физической подготовки и спорта в вооруженных силах Российской Федерации в современных условиях : Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции. В четырех частях. СТАНОВЛЕНИЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (К 100-ЛЕТИЮ Т.Т.ДЖАМГАРОВА), Санкт-Петербург, 26–27 октября 2021 года. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2021. – С. 122-131.

8. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов: сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 96-100.

9. Сорокин, В. П. Физическая подготовленность студентов-медиков как мобилизационного резерва / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, К. В. Бученков // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – С. 392-398.

10. Сытник, Г. В. Спортивно-массовые мероприятия как фактор оздоровления населения / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М.В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. – Санкт-Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр «Стратегия будущего», 2021. – С. 165-166.

11. Уровень развития физического качества выносливость у студентов при выполнении нормативов ГТО / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. Е. Глинчикова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 419-424.

12. Уровень физической подготовленности студентов к сдаче норм комплекса ГТО / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 3(27). – С. 55-60.

13. Физическая культура студентов (курсантов) медиков обучающихся в гражданских и военных высших учебных заведениях / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. Е. Курицына [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 375-379.

14. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 350-354.

15. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 147-151.

List of references:

1. Rogozhnikov, M. A., Alkhimchenko, E. E. Yakovlev, Yu. V. and Fedjuk N. S. (2022), “The influence of crossfit training on the development of motor skills”, Theory and methodology of physical culture, sports and tourism: Interuniversity collection of scientific and methodological works / Edited by V.A. Shchegolev. – St. Petersburg : Federal State Autonomous

Educational Institution of Higher Education “Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University”, pp. 189–191.

2. Fedyuk, N. S., Sorokin, V. P., Sytnik, G. V., Obvincev, A.A. and Ashkinazi S.M. (2022), “The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of the formation of motivation for a healthy lifestyle of high school students”, *Extreme human activity.* – No. 2(64). – pp. 54–61.

3. Losev, Yu. N., Vasilenko, Yu. V. and Fedyuk, N. S. (2022), “The influence of floorball on various qualities of a student and an employee of the Investigative Committee of the Russian Federation”, *Problematic issues of the activities of specialists of physical culture and sports of educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation. Ways to solve them : COLLECTION OF ARTICLES OF THE INTERUNIVERSITY SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE, St. Petersburg, Peterhof, May 16, 2022. Volume 2.* – St. Petersburg, Peterhof: MILITARY INSTITUTE (RAILWAY TROOPS AND MILITARY COMMUNICATIONS), pp. 70–76.

4. Fedyuk, N.S., Panasenko, E.M., Kozikov, Ya. S., Blinov, M.A., Saenko, D.V. and Evsikov, S.A. (2022), “On the need to integrate theoretical knowledge and practical skills in physical training in the organization of independent physical training of cadets of naval universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 368–373.

5. Sorokin, V. P., Poluyan, A.V., Kozlov, I.V., Fedyuk, N.S., Petrova, P.S., and Chastikhin, A.A. (2022), “Preparing schoolchildren of grades 10–11 (v stage) to fulfill the standards of the VFSK GTO for shooting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 450–455.

6. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Petrova, P.S., Kuritsyna, A.E., Glinchikova, A.E. and Saenko, D.V. (2021), “The role of physical culture in the adaptation of employees of the penal system to the conditions of the Arctic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 346–354.

7. Petrova, P.S., Cherevkova, T.N., Korchagin, I.V. and Fedyuk N.S. (2021), “Cadet’s dream: psychophysiological and cultural aspects”, *Prospects for the development of physical training and sports in the armed Forces of the Russian Federation in modern conditions: Collection of*

scientific articles of the Interuniversity scientific and practical conference. In four parts. Formation and further development of the scientific substantiation of the system of physical training and sports in the Armed Forces of the Russian Federation (to the 100th anniversary of T.T. Jamgarov), Military Institute of Physical Training, St. Petersburg, pp. 122–131.

8. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Sytnik, G. V. (2021), “Respiratory gymnastics as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system”, Physical culture of students: a collection of materials of the 70th All-Russian Scientific and practical Conference dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, June 09, – St. Petersburg: P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, pp. 96-100.

9. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S. and Buchenkov, K.V. (2021), “Physical fitness of medical students as a mobilization reserve”, Actual problems of physical culture of medical university students: materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, St. Petersburg, pp. 392–398.

10. Sytnik, G. V. and Ragozina, N. A. (2021), “Sports and mass events as a factor of improving the health of the population”, Lomonosov readings in St. Petersburg. 310 years of M.V. Lomonosov : Theses of the Fifth Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, November 24–26, / St. Petersburg Institute of Nature Management, Industrial Safety and Environmental Protection. – St. Petersburg: Information Publishing Educational and Scientific Center “Strategy of the Future”, pp. 165-166.

11. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Glinchikova, A. E. Soroka A.V., Semenikhin, D. V. and Belosludtsev, Yu. V. (2022), “The level of development of physical quality endurance in students when meeting the standards of the GTO”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, – № 9(211). – pp. 419-424.

12. Kozikov, Ya.S., Fedyuk, N.S., Klimova, E.V., Mukhametova, O.V. and Mazonkov, A.A. (2020), “The level of physical fitness of students to pass the standards of the TRP complex”, Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia. No. 3 (27), pp. 55–60.

13. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Kuritsyna, A.E., Buchenkov, K.V. and Glinchikova, A.E. (2020), “Physical culture of medical students (cadets) studying in civil and military higher educational institutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 375–379.

14. Sytnik, G. V. Ragozina, N. A. Ashkinazi S. M., Kulikov, V.S. and Obvincev, A.A.(2022), “Formation of healthy lifestyle competencies among university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8(210). – pp. 350-354.

15. Kozikov, Ya.S., Fedyuk, N.S., Klimova, O.V., Mzenkov, A.A. and Tikhonchuk, A.A. (2020), “Value potential of physical culture in higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 147–151.

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ТЕПЛОТДАЧИ ПРИ ПОГРУЖЕНИИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В ХОЛОДНУЮ ВОДУ

Минвалеев Р.С.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Проведена количественная оценка теплопотерь среднестатистического человека при погружении по плечи в холодную воду при температурах воды $+10^{\circ}$ и $+1.6^{\circ}\text{C}$. Установлено, что преобладающие потери тепла определяются в большей степени временем холодовой экспозиции, нежели различием температурных условий.

Ключевые слова: теплоотдача, погружение в холодную воду, законы охлаждения

QUANTITATIVE ASSESSMENT OF HEAT LOSS WHEN THE HUMAN BODY IS IMMERSSED IN COLD WATER

Minvaleev R.S.

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

Abstract: A quantitative assessment of the heat loss of an average person when immersed shoulder-deep in cold water at water temperatures of $+10^{\circ}$ and $+1.6^{\circ}\text{C}$. It is established that the prevailing heat losses are determined more by the time of cold exposure than by the difference in temperature conditions.

Key words: heat transfer, immersion in cold water, cooling laws

Введение

С 2007 года по настоящее время в рамках авторского проекта Ирины Архиповой «В поисках утраченных знаний»(с), направленного на поддержку отечественной науки, проводятся исследования метода холодоустойчивости, основанного на реконструкции тибетской йоги Туммо, освобожденной от религиозных инсинуаций [3,4]. Поскольку исследования реализуются пока только в полевых условиях (экспедиции на Кавказ, в Гималаи, в Пиренеи, на Урал и остро-

ва Белого моря), то встает вопрос о сопоставлении тепловых потерь при разных вариантах холодовых испытаний, что и явилось целью данной работы.

Первые количественные оценки теплоотдачи при практике Туммо были выполнены нами для холодовых испытаний в воздушной среде [2]. В последних работах мы изучали практику Туммо при погружении в холодную воду при разных температурах и разной продолжительности пребывания в холодной воде [5], что потребовало уточнения математической модели потери тепла телом человека, погруженного в холодную воду с условием, чтобы верхняя часть туловища (плечи, шея и голова) оставались над водой. Так в исследовании 2022 года мы сравнивали влияние пребывания в холодной воде на уровень глюкозы в крови при разных температурах воды и воздуха. На Белом море испытуемые сидели в холодной воде при температуре $+10^{\circ}\text{C}$ при температуре воздуха $+20^{\circ}\text{C}$ в течение 30 минут (рис. 1), тогда как другие испытуемые сидели в Серебряном Бору (Москва) в холодной воде при температуре $+1.6^{\circ}\text{C}$ и температуре воздуха -3°C , но уже около 10 минут с разбросом 5-15 минут (Рис. 2). На первый взгляд, условия холодовых испытаний кажутся несопоставимыми, поскольку слишком велика разница температур воды и воздуха. Однако доказательный ответ может быть найден только применением количественных оценок.



Рис. 1. Погружение в холодную воду на фоне выполнения тибетской йоги Туммо (о. Немецкий Кузов, Белое море) при температуре воды $+10^{\circ}\text{C}$ и воздуха $+20^{\circ}\text{C}$ продолжительностью 30 минут.



Рис. 2. Холодовые испытания в купели Клуба моржей Серебряного Бора Федерации Закаливания и зимнего плавания города Москвы при температуре воды $+1.6^{\circ}\text{C}$ воздуха -3°C продолжительностью 5-15 минут.

Математическая постановка задачи

Найти способ сравнения теплотеря от сидящего по плечи в холодной воде при разных температурах воды и воздуха.

Решение

Из общефизических соображений известно, что теплотеря тела человека, помещенного в холодную среду, идут тремя путями – теплопередачей (без переноса вещества), конвекцией (с переносом вещества) и излучением (радиацией). [7] При погружении тела в холодную воду излучение и испарение исключаются, а конвекция может быть минимизирована неподвижностью положения тела [6], тогда в первом приближении количественная оценка потери тепла может быть выполнена применением эмпирического закона охлаждения Ньютона (1) :

$$H = C \cdot (T_R - T_O) \cdot S \cdot t, \quad (1)$$

где H – потеря тепла, C – коэффициент охлаждения, T_R – ректальная (внутренняя) температура, T_O – температура окружающей среды, S – площадь поверхности тела, t – время.

Использованная здесь линейная зависимость потери тепла от разности температур и площади поверхности требует эмпирического нахождения коэффициента теплопроводности, но, тем не менее, широко применяется в инженерных расчетах, поскольку попытки

теоретического расчета коэффициента теплопроводности пока не дают удовлетворительного совпадения теории и практики [6].

Тот факт, что C – коэффициент охлаждения с размерностью $\text{Вт}/\text{м}^2/^\circ\text{С}$ не зависит от температур, входящих в уравнение, но определяется множеством всех прочих факторов (форма тела, характеристики окружающей среды и т.п.) [1, с. 46], позволяет принять ее как постоянную величину для расчета теплоотдачи применением линейного закона охлаждения Ньютона (1) в относительно равных условиях. Тогда для ситуации погружения в холодную воду по шею с учетом

$C_w = 53.5 \text{ Вт}/\text{м}^2/^\circ\text{С}$ (коэффициент теплоотдачи в холодную стоячую воду [6],

$S_w \approx 1.53 \text{ м}^2$ (средняя площадь поверхности тела человека за вычетом 15% (0.27 м^2) [8], отводимой на голову, шею и плечи, остающиеся над водой, от общей площади (1.8 м^2),

T_R – внутренняя температура тела (в среднем 37°С),

T_o – температура воды $+10$ или $+1.6^\circ\text{С}$,

t – среднее время пребывания в холодной воде 30 мин ($1/2$ часа) или 10 мин ($1/6$ часа), или 15 мин ($1/4$ часа),

имеем величины теплоотдачи в холодной воде при температуре $+10^\circ\text{С}$ (H_1) и при температуре $+1.6^\circ\text{С}$ (H_2):

$H_1 = 53.5 \cdot (37 - 10) \cdot 1.53 \approx 2210$ ватт, или 1900 ккал в час, или 850 ккал за $1/2$ часа (30 мин)

$H_2 = 53.5 \cdot (37 - 1.6) \cdot 1.53 \approx 2900$ ватт, или 2494 ккал в час, или 415 ккал за $1/6$ часа (10 мин), или 623 ккал за $1/4$ часа (15 мин – максимальная продолжительность пребывания в холодной воде при температуре $+1.6^\circ\text{С}$)

Таким образом теплоотдача от тела человека только в холодную воду при температуре $+10^\circ\text{С}$ в течении получаса H_1 значительно превосходит потерю тепла телом при внешне значительно более низкой температуре воды $+1.6^\circ\text{С}$, но в течении только 10-15 минут H_2 .

Однако есть еще теплоотдача от головы в холодный воздух теплопроводением (H_{1+} и H_{2+}) и излучением, а также потери тепла с дыханием. Здесь расчеты также не вызывают затруднения с учетом площади поверхности головы и шеи $S_h \approx 0.27 \text{ м}^2$ и коэффициента

теплоотдачи C при охлаждении на воздухе равном примерно 4 ватт/ $\text{м}^2/^\circ\text{C}$ при температурах $+20$ и -3°C [2,9]:

$H_{1+} = 4 \cdot (37-20) \cdot 1.53 \approx 18$ ватт, или 16 ккал в час, или 8 ккал за $\frac{1}{2}$ часа

$H_{2+} = 4 \cdot (37+3) \cdot 0.27 \approx 43.2$ ватт, или 37 ккал в час, или примерно 6 ккал за $\frac{1}{6}$ часа (10 мин) и 9 ккал за $\frac{1}{4}$ часа (15 мин).

Таким образом, и при воздушном охлаждении при разных температурах теплоотдача в большей степени определяется временем экспозиции на холоде.

Теплопотери излучением вычисляются по закону Стефана–Больцмана (2):

$$P = \sigma \cdot \varepsilon \cdot S \cdot (T_{\text{к}}^4 - T_{\text{в}}^4), \quad (2)$$

где P – теплота, теряемая человеком посредством излучения при взаимодействии с окружающей средой, $T_{\text{к}}$ – средневзвешенная температура кожи, которую с учетом отсутствия вазомоторных реакций в охлаждаемой голове примем 30°C , σ – постоянная Стефана–Больцмана, равная $5.7 \cdot 10^{-8}$ Вт/ $\text{м}^2/\text{K}^4$, ε – поправочный коэффициент для кожи белого человека, равный приблизительно 0.55 [2]. Тогда теплоотдача головы излучением в течение часа при $T_{\text{в}} = -3^\circ\text{C}$ с переводом градусов Цельсия в градусы Кельвина составит

$P = 5.7 \cdot 10^{-8} \cdot 0.55 \cdot 0.27 \cdot (303.15^4 - 270.15^4) \approx 26.4$ ватт, или 22.7 ккал в час, или примерно 5.7 ккал за $\frac{1}{4}$ часа (15 мин).

Наконец, вычислим теплопотери с дыханием. Вдыхаемый воздух, имеющий температуру окружающей среды, например, 20 или -3°C нагревается в легких до 37°C (соответственно, на 17° или 40°). В состоянии покоя вентиляция легких составляет в среднем 8 л/мин или 120 л за $\frac{1}{4}$ часа (15 мин). Масса 120 л воздуха равна 0.147 кг или 147 г. Для того, чтобы нагреть эту массу на 17° или 40° потребуется всего 600 кал или 1400 кал, соответственно, или всего 0.6 или 1.4 ккал (А). Удельная теплоемкость воздуха очень мала (0.24 кал/ $\text{г} \cdot ^\circ\text{C}$), поэтому и теплопотери также незначительны.

Итого, в сумме теплопотери при погружении в холодную воду по плечи при температуре воды $+1.6^\circ\text{C}$ и температуре воздуха -3°C в течении 15 мин составят ($H_2 + H_{2+} + P + A$) всего $623 + 9 + 5.7 + 1.4 \approx 640$ ккал, что значительно меньше потери тепла только в холодной воде при температуре $+10^\circ\text{C}$, но в течении получаса (850 ккал).

Вывод

Количественная оценка теплопотерь при погружении в холодную воду необходима для достижения сопоставимых условий при холодовых испытаниях. Установлено, что преобладающие потери тепла определяются в большей степени временем холодной экспозиции, нежели различием температурных условий.

Благодарности

Автор выражает сердечную благодарность Ирине Архиповой, генеральному директору киностудии исторического фильма «Фараон», вдохновителю и организатору международных научных экспедиций в рамках ее авторского проекта «В поисках утраченных знаний» (с), направленного на поддержку отечественной науки, а также всем участникам экспедиций «Русский Север – 2008-2022», и в равной мере всем членам Клуба моржей Серебряного Бора Федерации Закаливания и Зимнего Плавания города Москвы, и лично председателю Клуба и президенту Федерации Андрею Замыслову.

Список литературы

1. Бартон А., Эдхолм О. Человек в условиях холода. Физиологические и патологические явления, возникающие при действии низких температур. Перевод с англ. Изд-во иностранной литературы. М.: 1957. – 333 с., ил.
2. Минвалеев Р.С. Физика и физиология тибетской йоги туммо // Химия и жизнь XXI век, 2008, №12, с.28-34.
3. Минвалеев Р.С., Тимофеев В.И., Танака А. Туммо: физиологическая технология холодоустойчивости.// ПСИХОТЕХНИКИ И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ. Сб. материалов Третьей международной конференции (19 – 21 марта 2015 г., Санкт-Петербург)/ Отв. редактор и составитель С.В. Пахомов. - СПб.: Изд-во РХГА, 2016. - с. 124-135.
4. Р.С. Минвалеев Р.С., Тимофеев В.И., Иванов А.И., Левитов А. Тибетская йога туммо: физика, физиология и технология холодоустойчивости // Буддизм Ваджраяны в России: Актуальная история и социокультурная аналитика : Коллективная монография. Научное издание. Материалы VI Международной научно-практической

конференции, Санкт-Петербург, 19–22 октября 2018 года / Отв. редактор А.М. Алексеев-Апраксин, составитель В.М. Дронова. Санкт-Петербург: Алмазный путь, 2020. – С. 410-448.

5. Минвалеев Р.С. Влияние погружения в холодную воду на уровень сахара натощак у здоровых людей. // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения»: в 2 т. Т. 2. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – с. 264-269.

6. Boutelie C., Bougues L., Timbal, J. Experimental study of convective heat transfer coefficient for the human body in water // Journal of Applied Physiology, 42(1), 1977, 93–100.

7. Burton Alan C. The Application of the Theory of Heat Flow to the Study of Energy Metabolism: Five Figures // The Journal of Nutrition, 7(5), 1934, 497–533.

8. DuBois D., DuBois E.F. The Measurement of the Surface Area of Man // Arch Intern Med (Chic), XV(5_2), 1915, 868–881.

9. Hardy J.D., Soderstrom G.F. Heat Loss from the Nude Body and Peripheral Blood Flow at Temperatures of 22°C. to 35°C. Two Figures // The Journal of Nutrition, 16(5), 1938, 493–510.

List of references

1. Barton A., Edholm O. A man in cold conditions. Physiological and pathological phenomena that occur under the action of low temperatures. Translated from English. Publishing house of foreign literature. M.: 1957. – 333 p.

2. Minvaleev R.S. Physics and physiology of Tibetan yoga tummo // Chemistry and life XXI century, 2008, No. 12, pp.28-34.

3. Minvaleev R.S., Timofeev V.I., Tanaka A. Tummo: physiological technology of cold resistance // PSYCHOTECHNICS AND ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS. Collection of materials of the Third International Conference (March 19 – 21, 2015, St. Petersburg)/ Editor and compiler S.V.Pakhomov. - St. Petersburg: Publishing House of the Russian Academy of Sciences, 2016. - pp. 124-135.

4. R.S. Minvaleev R.S., Timofeev V.I., Ivanov A.I., Levitov A. Tibetan yoga tummo: physics, physiology and technology of cold

resistance // Vajrayana Buddhism in Russia: Current history and socio-cultural analytics : A collective monograph. Scientific publication. Materials of the VI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, October 19-22, 2018 / Editor A.M. Alekseev-Apraksin, compiled by V.M. Dronova. – St. Petersburg: Almazny Put, 2020. – pp. 410-448.

5. Minvaleev R.S. The effect of immersion in cold water on fasting sugar levels in healthy people. // Physical education and sport in the educational space: innovations and development prospects: collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference “Herzen Readings”: in 2 vols. Vol. 2. St. Petersburg: Publishing House of the A. I. Herzen State Pedagogical University, 2020. pp. 264-269.

6. Boutelie C., Bougues L., Timbal, J. Experimental study of convective heat transfer coefficient for the human body in water // Journal of Applied Physiology, 42(1), 1977, 93–100.

7. Burton Alan C. The Application of the Theory of Heat Flow to the Study of Energy Metabolism: Five Figures // The Journal of Nutrition, 7(5), 1934, 497–533.

8. DuBois D., DuBois E.F. The Measurement of the Surface Area of Man // Arch Intern Med (Chic), XV(5_2), 1915, 868–881.

9. Hardy J.D., Soderstrom G.F. Heat Loss from the Nude Body and Peripheral Blood Flow at Temperatures of 22°C. to 35°C. Two Figures // The Journal of Nutrition, 16(5), 1938, 493–510.

**4. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МОРСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Зуб И.В.

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

Аннотация. Воспитание будущего специалиста водного транспорта многовекторное. Одним из направлений подготовки является психологическая подготовка, которая осуществляется в процессе занятий физической культурой. Одной из обязательной части физической культуры в вузе является профессионально-прикладная физическая подготовка. В процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой используются средства и методы физической культуры, способствующие развитию профессионально важных качеств, повышению работоспособности.

Одной из особенностей работы на водном транспорте является вероятность возникновения экстремальных ситуаций, к которым выпускник морского университета должен быть подготовлен как физически, так и психологически. Задача подготовки обучающихся осложняется тем, что многие поступившие на обучение в морской университет не совсем понимают специфику своей будущей деятельности. Еще одной проблемой является отсутствие мотивации обучающихся заниматься физической культурой. В данном случае важную роль играет умение преподавателя найти индивидуальный подход к каждому обучающему. Также в задачу преподавателя входит создать такие педагогические ситуации во время занятий физической культурой, которые будут способствовать развитию психофизиологических качеств.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, психологические качества, физическая культура.

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS AT THE MARITIME UNIVERSITY

Zub I.V.

Admiral Makarov State University of Maritime and Inland
Shipping, St. Petersburg

Abstract: Education of the future specialist of water transport is multi-vector. One of the areas of training is psychological training, which is carried out in the process of physical education. One of the mandatory parts of physical education at the university is professionally applied physical training. In the process of professional and applied physical training, the means and methods of physical culture are used to promote the development of professionally important qualities, increase efficiency.

One of the features of working on water transport is the likelihood of extreme situations, for which a graduate of the Maritime University should be prepared both physically and psychologically. The task of training students is complicated by the fact that many enrolled in the Maritime University do not fully understand the specifics of their future activities. Another problem is the lack of motivation of students to engage in physical education. In this case, an important role is played by the ability of the teacher to find an individual approach to each student. Also, the task of the teacher is to create such pedagogical situations during physical education classes that will contribute to the development of psychophysiological qualities.

Keywords: professionally applied physical training, psychological qualities, physical culture.

Физическая культура, как учебная дисциплина, занимает одно из основных мест в воспитательном процессе. Это обусловлено тем, что в процессе занятий совершенствуются не только физические качества, но и развиваются необходимые для профессиональной деятельности психологические качества. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является обязательной частью физической культуры, способствующая становлению и развитию будущего специалиста. В процессе занятий ППФП исполь-

зование средств и методов физической культуры способствуют развитию профессионально важных качеств (ПВК), которые способствуют повышению работоспособности и возможности в дальнейшем реализоваться молодому специалисту в профессиональной деятельности.

Обучающиеся в морском университете по плавательным специальностям, должны быть готовы к работе в экстремальных ситуациях, а будущие специалисты портовой сферы также должны соответствовать высоким требованиям, предъявляемым к их психофизиологическим качествам. Профессиональная подготовка будущих специалистов влияет на их способность полноценно выполнять свои должностные обязанности. Но, прежде чем переходить к развитию ПВК, требуется провести тестирование обучающихся и выяснить какие психологические качества у них развиты, а какие требуют развития. Как показывают исследования, опубликованные в работе [1], что у многих обучающихся поступивших на первый курс, не сформировано мотивационно-ценностное отношение к физической культуре. В этом случае с обучающимися проводятся индивидуальные беседы, занятия в группах, лекции. Обучающиеся должны понять, что двигательная деятельность способствует формированию личности и ПВК.

Задачей преподавателя является нахождение мотивов, которые бы побуждали обучающихся к занятиям физической культурой. Таким мотивом может стать профессиональная подготовка, стремление к развитию необходимых для профессии ПВК. Многие выпускники школ не осознают несоответствие своих индивидуальных способностей к выбранной ими специальности, понимание этого будет служить сильным мотиватором для развития ПВК в процессе обучения в университете [2]. Среди поступивших в университет обучающихся наблюдается тенденция снижения физической подготовленности. Это связано, по опросу первокурсников, во-первых, с подготовкой к единому государственному экзамену, во время которой снижается двигательная активность абитуриентов, во-вторых, с развитием информационных технологий и средств коммуникаций, что позволяет получать информацию и общаться с окружающим миром посредством интернета.

Объем двигательной активности человека величина сугубо индивидуальная, зависящая от многих факторов, зависящих от генетической программы и среды. Потребности личности в двигательной активности способствуют возникновению мотивов, привлекающих обучающихся к занятиям физической культурой. Специфичность физической культуры, как вида деятельности, проявляется в качественном своеобразии ее потребностей и мотивов [3].

Понимание сути будущей специальности и интерес к её освоению является сильным мотивом, способствующим как занятиям ППФП, так и изучением специальных дисциплин. Для повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимо постоянно изменять программу занятий, ориентируясь на возможности и потребности обучающихся в видах двигательной активности. Однообразие учебного процесса, служит причиной пассивного отношения к занятиям физической культуры [4]. Профессиональные качества преподавателя, его умения построения занятий, стиль общения, играют важную роль в потребности обучающихся к занятиям физической культурой.

Студенческий период жизни человека, особенно на первом курсе является стрессовой ситуацией, которая характеризуется не только сменой деятельности, но в большинстве случаев и сменой места проживания. Обучающиеся начинают жить самостоятельно, у них образуется новое окружение, группы по интересам, свобода выбора своих действий. С другой стороны, они обязаны посещать занятия, выполнять требования преподавателей, также у них остается экономическая зависимость от родителей, а в некоторых случаях существует и психологическая зависимость. Это вызывает некоторые психологические противоречия порождая внутренние конфликты. С одной стороны, обучающийся ведет самостоятельный образ жизни, с другой стороны на прежнем уровне осталась зависимость от родителей. Это противоречие оказывает негативное влияние на поведение обучающихся их мотивацию к образовательной деятельности.

Еще одним фактором, которой не исследован, но имеет большое значение для специалистов водного транспорта – это тип темперамента, которым обладают сотрудники водного транспорта плавательных и портовых специальностей, так как реакция на экстре-

мальную ситуацию у людей с различным темпераментом будет разной. Обучающиеся с различным типом темперамента по-разному реагируют на ситуации, которые создаются педагогом во время занятий физической культурой, примерно такая же реакция у них может быть и на экстремальные ситуации, которые возникнут в процессе трудовой деятельности. Но, при развитых волевых качествах, сотрудник может продолжать выполнять свои должностные обязанности в любой опасной или экстремальной ситуации до её нормализации. В таких ситуациях существенную роль играют адаптационные возможности организма человека, которые обладают резервом психофизиологических качеств.

ПВК требующиеся для сотрудников водного транспорта определяют для каждой специальности по профессиограмме. В работах [5-7] автором разработаны профессиограммы специалистов плавсостава и береговых сотрудников. Специальности, рассмотренные в данных работах, имеют вероятность возникновения в их трудовой деятельности опасных или экстремальных ситуаций техногенного, природного и психологического характера. В зависимости от специальности, у одних какие-то ПВК будут развиты в большей степени, другие меньше. К общим ПВК плавсостава можно отнести: стрессоустойчивость, ответственность, самостоятельность, решительность, настойчивость, монотонноустойчивость. Следует добавить в этот перечень и такое качество как конфликтоустойчивость. Данное качество выделено особо, так как экипаж судна длительное время находится в замкнутом пространстве с одними и теми же людьми. Не каждый может спокойно относиться к поведению окружающих, тем более что большинство моряков работают в смешанных экипажах, с людьми различной национальности, следовательно, со своим менталитетом, традициями и привычками.

Специально разработанные комплексы физических упражнений, используемых на занятиях ППФП, направлены на повышение функционального состояния и развития психологических качеств. Эффективность реализации этих комплексов в некоторой степени зависит от профессионального уровня преподавателя, а также от включения в комплекс средств психологического воздействия на обучающихся. Например, с развитием выносливости развиваются такие волевые

качества как настойчивость. В качестве методов используются педагогические ситуации, в основном с применением спортивных игр. В процессе игры создаются ситуации, когда обучающемуся требуется принять решение в короткий промежуток времени, и от этого решения может зависеть результат игры. В этом случае у обучающихся развиваются такие качества как ответственность, самостоятельность и решительность. Данные качества необходимы специалистам водного транспорта для принятия решения в экстремальной ситуации. Этот метод развития психических качеств основан на принципе единства сознания и деятельности, который был сформулирован С. Л. Рубинштейном и впоследствии получил развитие в работах А. Н. Леонтьева. Согласно этому принципу сознание человека не проявляется как отдельная реальность, а неразрывно связана с ней.

Психологическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности средствами физической культуры весьма актуальна, несмотря на то, что на сегодняшний день есть достаточно практических и теоретических разработок в этой области. Современное развитие техники и технологий вносят коррективы в техническое оснащение судов и оборудования порта. Автоматизация процессов управления требует от специалиста особых психологических качеств и готовность применить их в повседневной работе, когда однообразие показаний приборов или окружающей среды не меняется на протяжении вахты (смены), и при экстремальных ситуациях, когда окружающая обстановка изменяется в короткие промежутки времени. Эти задачи изменяются не только в зависимости от научного прогресса, но и от индивидуальных качеств обучающихся.

Актуальность проблемы поиска новых методов развития и совершенствования психологических качеств в профессиональной подготовке будущих специалистов водного транспорта, способных качественно выполнять профессиональную деятельность, заключается не только в развитии ПВК необходимых оператору, умению работать с подчиненными, контактировать с другими членами экипажа в условиях рейса, но и постоянном саморазвитии и самосовершенствованию, что позволяет понизить вероятность ошибок при эксплуатации объектов водного транспорта и снизить до минимума эмоционально-психологическое напряжение в коллективе.

Список литературы:

1. Хагай, В. С. Формирование физической культуры личности на основе мотивационно-ценностных отношений студентов к занятиям физическими упражнениями/ В. С. Хагай, В. Е. Кульчицкий, Р. В. Стрельников и др. //Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6 (55). – С. 128-130.

2. Заруба, Н. А. Роль психологической диагностики в подготовке специалистов в вузе на современном этапе развития профессионального образования / Н. А. Заруба, З. В. Милькова // *Paradigmata roznani*. – 2015. – № 1. – С. 121-129.

3. Черняев, А. А. Характеристика мотивов личности к занятиям физической культурой/ А. А. Черняев, М. Н. Кудяшев//Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 57-60.

4. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой // Педагогико-психологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – №1. – С. 125-132. DOI 10/14526/01_2018_291

5. Зуб, И. В. Концепция разработки профессионально-прикладной физической подготовки для механика по технической эксплуатации подъёмно-транспортного оборудования портов/И. В. Зуб// Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28570>

6. Зуб, И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка гидротехника водного транспорта/И. В. Зуб// Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 153-157.

7. Зуб, И. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, обучающихся по направлению «Судовождение»/И. В. Зуб// Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 7. – С. 225-230.

List of references:

1. Khagai, V. S. Formation of physical culture of personality on the basis of motivational and value relations of students to physical exercises / V. S. Khagai, V. E. Kulchitsky, R. V. Strelnikov, etc. // *Mir nauki, kultura, obrazovaniya*. – 2015. – № 6 (55). – Pp. 128-130.

2. Zaruba, N. A. The role of psychological diagnostics in the training of specialists in higher education at the present stage of professional education development / N. A. Zaruba, Z. V. Milkova // *Paradigmata poznani*. – 2015. – No. 1. – pp. 121-129.

3. Chernyaev, A. A. Characteristics of personal motives for physical culture / A. A. Chernyaev, M. N. Kudyashev//*Theory and practice of physical culture*. – 2013. – No. 4. – pp. 57-60.

4. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Comparative characteristics of the dominant motives that encourage students of various universities to engage in physical culture // *Pedagogical and psychological problems of physical culture and sports*. – 2018. – Vol. 13. – No. 1. – pp. 125-132. DOI 10/14526/01_2018_291

5. Zub, I. V. The concept of the development of professionally applied physical training for a mechanic for the technical operation of lifting and transport equipment of ports/I. V. Zub// *Modern problems of science and education*. – 2019. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28570>

6. Zub, I. V. Professionally applied physical training of hydraulic engineering of water transport/I. V. Zub// *Modern high-tech technologies*. – 2020. – No. 3. – pp. 153-157.

7. Zub, I. V. Features of professionally applied physical training of cadets studying in the direction of “Navigation”/I. V. Zub// *Modern high-tech technologies*. – 2020. – No. 7. – pp. 225-230.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАЗАХСТАНА: ВОЗРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Карсакбаева К.Э., Сидоренко А.С.

**Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург**

Аннотация: Цель данной статьи – рассказ о национальных видах спорта Казахстана. Задачами являются описание, анализ истории, рассмотрение вопроса актуальности каждого из них. Перечисленные ранее задачи были решены с помощью ознакомления с историческими данными и информацией казахстанских спортивных порталов о национальных видах спорта. Результатом работы явилось определение актуальности казахстанских национальных видов спорта в наши дни и их современная интерпретация.

Ключевые слова: Казахстан, национальные виды спорта, история, описание, актуальность.

NATIONAL SPORTS OF KAZAKHSTAN: REVIVAL AND DEVELOPMENT

Karsakbaeva K.E., Sidorenko A.S.

Saint Petersburg state University, Saint Petersburg

Abstract: The purpose of this work is a interpretation of the national kind of sports of Kazakhstan. The tasks include description, analysis of history, consideration of the relevance of each of them. These tasks were solved by getting acquainted with historical data and information from Kazakhstani sports portals about National kind of sports. The results of this article are in the modern interpretation of Kazakhstan national Sport sand their relevance today.

Keywords: Kazakhstan, national sports, history, description, relevance.

История спорта в Казахстане. В период Советской власти Казахстан претерпевал значительные преобразования, касающиеся политической, экономической, аграрной жизни региона. Из малоразвитой

страны Казахстан преобразовался в республику с улучшенной индустрией и сельским хозяйством. В результате произошел большой скачок в культурной и хозяйственной сферах, что и обусловило развитие физической культуры и спорта [8].

Отсутствие образования и неграмотность населения, нехватка ресурсов останавливали развитие не только физической культуры, но и культуры Казахстана в целом. В дореволюционный период страны спорт и физическая культура пользовались спросом лишь среди учащихся гимназии и других учебных заведений того времени, число которых было несоизмеримо маленьким. Проблема состояла в том, что и в учебных заведениях спорт не нашел большого отклика. Выделялись только футбол, гимнастика, фехтование. Однако национальные виды спорта, такие как: конные состязания, национальные игры, казахская борьба были развиты и популярны среди всех слоев населения [2].

На вопросы физической культуры и спорта в Казахстане обратили внимание только в советское время. После окончания гражданской войны развивалось хозяйственное и культурное строительство республики, и благодаря этим процессам, спорт стал распространенным среди народа. Юноши и девушки получили возможность заниматься различными видами спорта, например, легкой атлетикой, футболом, гимнастикой. И тем не менее рос спрос на занятия национальными видами спорта.

Изначально работа над развитием физической культурой и спорта проводилась в рамках Всеобщего военного обучения (Всеобуч). Затем комсомольские и профсоюзные организации создали кружки физкультуры для заинтересованного спортом населения. В начале 20-х гг. начался процесс образования основ самостоятельного физкультурного движения. Г. Белоглазов, Д. Мурашко, М. Гуннер – инициаторы физкультурной работы в Казахстане. Важным аспектом продвижения спорта в массы являлась пропаганда физической культуры, которой занимался известный борец Хаджимукан Мунайтпасов – неоднократный победитель чемпионатов мира по классической борьбе среди профессионалов [4].

Создание советов физической культуры пришлось на период 1923 – 1925 гг. За короткое время образовалась сеть спортивных

кружков. Начался процесс подготовки кадров. Увеличение материальной базы и введение физического воспитания в учебные заведения также характерны для данного периода времени.

В 1926 – 1930 гг. были созданы секции в спортивных кружках, появились производственные коллективы физической культуры. В 1928 г. проведена I Всеказахстанская спартакиада в Петропавловске.

1931 г. отличается введением всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, который стал новым этапом в развитии спорта в Казахстане. Появилось много преподавателей физической культуры, спортсменов, чьи навыки заметно улучшились, повысилось качество учебно-спортивной деятельности.

В 1935-м году были созданы единые правила по популярным в Казахстане национальным видам спорта. Конные виды спорта, национальная борьба («казаккүресі»), настольная игра («тоғызқұмалақ») были включены в расписание спортивных мероприятий республики [3].

С 1936 года спортсмены Казахстана могли соревноваться со спортсменами других союзных республик. Эта возможность появилась благодаря созданию Казахской АССР как союзной республики.

Перед началом Великой Отечественной войны спортивное и физкультурное движение получило значительное распространение в Казахстане. Во время войны данное движение было направлено на оборону страны – была оказана помощь органам Всеобщего военного обучения в реализации военно-физической подготовки населения и организации резервов армии СССР.

После Великой Отечественной войны физкультурное и спортивное движение в республике продолжило активно развиваться.

У юношей и девушек появилась возможность реализовать себя в спортивной сфере, так как из года в год физкультурные организации Казахстана стабильно увеличивали темпы подготовки физкультурных и спортивных кадров.

Среди преподавателей физической культуры было не редкостью встретить спортсменов международного класса. Все большее количество ведущих казахстанских спортсменов становились представителями сборных команд страны и неоднократно защищали

спортивную честь Советского Союза на международных соревнованиях. Ряды сильнейших спортсменов республики возглавляли: конькобежка Г. Романова, штангист С. Ульянов; чемпионы Советского Союза: по горнолыжному спорту – А. Артеменко и Ю. Кабин, по акробатике – В. Стародубов, по боксу – А. Кадетов, по борьбе – А. Колесов; призеры II Спартакиады народов СССР (1959) – боксеры М. Омаров и А. Нурмаханов, легкоатлет В. Савинков и гребец К. Неулыбин [8].

Далее в нашей работе мы обратимся к национальным видам спорта и играм Казахстана, являющихся проявлением национальной аутентичности.

1. **Аламанбайга («Аламанбәйге»)** – один из древнейших и популярных видов конных скачек. Скачки проходят на длинные дистанции. Обычно соревнования проводятся на пересеченной местности, где большое количество природных препятствий. Победа зависит не от резвости лошади, а от тактических навыков спортсмена. Большим спросом для данного вида скачек пользуются лошади Кустанайской породы.

2. **Байга («Бәйге»)** – широко распространенный вид конных скачек. В отличие от аламанбайга, данные скачки проходят на короткие и средние дистанции. Классификационные дистанции составляют 7, 12 и 16 километров. Байга на 7 километров – обязательная дистанция на конно-спортивных соревнованиях в конезаводах.

3. **Буркут-салу («Бүркіт салу»)** – игра, забава. Суть заключается в охоте с ловчими птицами. Из имеющихся видов охоты, самый распространенный – охота с беркутом. Соревнования проводятся на ровном поле, куда выводят диких зверей. Победителем считается тот, чей беркут первый поймает животное.

4. **Жамбы ату («Жамбы ату»)** – стрельба из лука. Это распространенный вид спорта среди казахских воинов в дореволюционном Казахстане. Для джигита характерны ловкость, сила, смелость и меткость, которая и проявлялась в состязаниях по стрельбе из лука. Жамбы ату имеет несколько видов: стрельба на земле, стрельба на коне и стрельба на скаку. Большую популярность приобрела стрельба стоя на земле. Цель, в которую метились джигиты была представлена в виде серебряного диска (Жамбы), который подве-

шивался на веревку, состоящую из конных волос к перекладине высокого столба. Рациональный способ для победы – прицеливание в веревку, чтобы диск упал на землю.

5. **Жаяужарыс («Жаяужарыс»)** – бег по пересеченной местности, входящий в программу спортивного праздника. В дореволюционном Казахстане пользовался спросом среди бедного населения, которое не могло организовать соревнования с дорогостоящими призами.

6. **Жоргажарыс («Жоргажарыс»)** – соревнование на иноходцах. Особенный вид скачек для лошадей, имеющих в своей ходьбе своеобразную поступь, мягкость и ритмичность. Хорошими иноходцами считаются те, которые не переходят на обычный бег во время состязания, так как важно, чтобы правая передняя и правая задняя (левые передняя и задняя) ноги лошади одновременно выносились вперед. По обычаю, в состязаниях Жоргажарыс участвуют молодые девушки и женщины в национальных костюмах. Классификация-дистанции следующая: для женщин – 2 – 3 километра; для мужчин – 4 – 6 километров.

7. **Кокпар («Кокпар»)** – конно-спортивная борьба, суть которой заключается в овладении всадником туши козла. Название борьбы пошло от общетюркского «кок бору» – серый волк. Углубляясь в историю, можно узнать, что для кочевников злейшим врагом был волк, которого пытались убить при первой же возможности. Если это удавалось, то голову дикого зверя приносили родоначальнику, а туша отдавалась народу на растерзание. Подобное событие считалось праздником. Каждый хотел овладеть частью туши и отнести к себе в аул, в результате чего возникала борьба. Но убийство волка являлось большой редкостью, поэтому заменой туши волка была туша козла. В наше время от игры сохранилось только название. Реализация игры изменилась из-за социальных условий жизни. Игра может проводиться в двух вариантах: жалпытартыс («жарпытартыс») – каждый всадник самостоятельно пытается завладеть тушей; дода-тартыс («додатартыс») – борьба за тушу между группами всадников. Обычно игра длится от 5 до 15 минут. В 1958 данная игра была включена в список основных видов программы состязаний на Всесоюзных конно-спортивных соревнованиях [9].

8. **Кумисалу («Күмісалу»)** – вид спорта, суть которого заключается в собирании всадником завязанных в платочки монет на полном ходу лошади. Тот, кто соберет большее количество платочков за один заезд считается победителем.

9. **Кыз-куу («Қызқуу»)** – конно-спортивная игра, проводимая на ипподроме. Дистанция 300 – 400 метров. Правила игры: на старте располагаются два передвижных флажка, между которыми расстояние 10 метров. У первого флажка стартует девушка, которая при пересечении линии флажков дает право джигиту догонять ее. Далее картина становится обратной: джигит дает право девушке догнать его. Если юноше удастся догнать девушку, то он может на скаку поцеловать ее и считаться победителем. Если девушка в процессе игры догоняет джигита, то победительницей считается она, и у нее появляется возможность ударить юношу камчой.

10. **Сайыс («Сайыс»)** – одна из старинных военизированных игр, представляющая собой борьбу всадников на пиках. Участвовали представители разных родов или соседних народов. Целью являлось выбивание конкурента из седла и нанесение тяжелого удара для дальнейшего отсутствия сил на продолжение состязания у соперника. Поэтому для участия в данной игре необходима правильная экипировка и вооружение. Борьба могла закончиться смертельным исходом и серьезным столкновением родов. Данная игра была запрещена царским правительством.

11. **Аударыспак («Аударыспак»)** – состязание на лошадях, похоже на сайыс, но менее накаленное. К участию допускались только взрослые мужчины, владеющие навыками управления лошастью и отличающиеся силой, выносливостью и ловкостью.

12. **Казакшакурес («Қазақкүресі»)** – национальная борьба, рукопашная схватка. Борцы пользовались разными приемами: подножки, подсечки, повороты с рывками, зацепами и т. д. Казахская борьба отличается условиями борьбы, а именно: бой проходит только на поясах и стоя [6].

13. **Тоғыз күмалак («Тоғыз-күмалак»)** – древнейшая национальная интеллектуальная игра, направленная на развитие смекалки и логики. Задача игры – перекладывание камешек в игровые лунки, тем самым собирать как можно больше камешек в свой «казан» –

накопительные лунки, расположенные на доске. Игроки делают ходы по очереди. По жребию определяется, кто будет ходить первым и, по правилам, он вынимает из любой лунки своего ряда все шарики, кроме одного, и переносит их слева направо, кладя по одному шарик в каждую лунку. При этом, тот, кто ходит, должен рассчитать свои действия так, чтобы последний камешек оказался в лунке противника. В случае четного количества камешек в лунке противника, они все добавляются в «казан» играющего. Следующий ход достается сопернику. Игра длится до тех пор, пока в лунке одного из участников не наберется 81 камешек (этот игрок считается победителем) или пока оба не наберут такое же количество камешек в своих лунках (ничья) [5].

Национальные казахские конные скачки в некоторых аспектах схожи с европейскими скачками. Например, с Эпсомским Дерби. Схожи они тем, что скачки – особый праздник для народа. Также существует схожесть в том, что Эпсомское Дерби и Кыз-куу («Кызкуу») проводятся на ипподроме. Разница в престижности и призовых фондах данных видов спорта [13].

Аналогом Жаяужарыс («Жаяужарыс») является легкоатлетический кросс, который родом из Англии. Оба вида спорта проходят на пересеченной местности, из-за чего спортсменам нужна большая выносливость [7].

Национальная борьба Казакшакурес («Казаккүресі») имеет много общего с вольной борьбой, родина которой английское графство Ланкашир. Оба бойца могут использовать различные приемы для победы над соперником. Разница заключается в том, что в казахская национальная борьба проводится только в стойке, и запрещены проходы в ноги.

В наше время национальные виды спортав Казахстане активно развиваются. Доказательством этого является приобретение национальным играми статусов отдельных спортивных дисциплин, многие из которых уже достигли мирового уровня.

По данным СМИ, в Казахстане с прошлого десятилетия проводятся республиканские соревнования по национальной борьбе – «казаккүресі». Международные соревнования «Еуразия барысы» также не остались в стороне и получили свою популярность, так как

в них участвуют борцы из Евразийских государств, что является весомым доказательством международного значения казахской национальной борьбы. Недавно проводился республиканский турнир «Казахстан барысы – 2022», победителем которого стал Максат Исагабылов. Победителю досталось 25 миллионов тенге, золотой пояс и переходящий «Тайтуяк» – трофей.

11 декабря 2021 года в Актобе был проведен чемпионат Азии по интеллектуальной игре тогыз-кумалак («тоғызқұмалақ»). По информации телеканала Хабар 24, в данном чемпионате участвовали не только представители Казахстана и Кыргызстана, а также Китая, Индии, Турции, России и Узбекистана [11].

Многие национальные виды спорта Казахстана, которые сейчас имеют федерацию и массовую поддержку, исходят из перечисленных выше национальных игр. Например, жекпе-жек («жекпе-жек») является неким переосмыслением кочевых рукопашных боев. В 2021-м году с 29 по 31 октября в городе Тобыл проходил чемпионат Азии по жекпе-жек, в котором участвовали спортсмены из Киргизии, Узбекистана, Туркменистана и России. За Казахстан выступали спортсмены, прошедшие двухэтапный сбор в Турции [12].

Не остаются в стороне и национальные конные виды спорта. Тай жарысы («тай жарысы») – конный вид спорта, основанный на упомянутых ранее национальных конно-спортивных скачках байга («бәйге»). По данным областной газеты Рудный Алтай, в августе 2022 года прошли республиканские соревнования, скачки «Шығыс Алтын тайы – 2022», куда прибыли умелые наездники и их резвые скакуны для борьбы за статус лучшего. Цель данных соревнований – пропаганда здорового образа жизни и повышение интереса жителей страны к национальным массовым видам спорта [10].

С 29 сентября по 2 октября 2022 года проводились Всемирные игры кочевников в Турции, где казахстанские спортсмены приняли участие и взяли две золотые медали: первую медаль казахстанской сборной принес Марат Ныгматуллаев – представитель казакшакурес («казаккүресі»). Вторую – спортсмены по конно-спортивной борьбе кокпар («көкпар») [1].

Выводы. Национальные виды спорта Казахстана содержат в себе нравственную и моральную нагрузку, которая воспитывает харак-

тер, развивает силу, ловкость, смекалку и прочие важные качества в молодых людях. Также данные виды спорта являются пропагандой здорового и активного образа жизни. В наше время наблюдается возрождение и развитие национальных видов спорта Казахстана – проводятся различные турниры и чемпионаты разных уровней: городские, областные, республиканские. Выдающиеся казахстанские спортсмены выступают и выигрывают на международных соревнованиях, связанных с видами спорта кочевых народов, что также можно добавить к заслугам возрождения национальных видов спорта в Казахстане.

Список литературы:

1. Всемирные игры кочевников: у Казахстана два золота // Хабар 24 [Электронный ресурс]. URL: <https://24.kz/ru/news/sport/item/566546-vsemirnye-igry-kochevnikov-u-kazakhstana-dva-zolota> (дата обращения 08.11.2022).
2. Г. И. Кукушкин. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. М., «Физкультура и спорт», 1961. – 368 с.
3. Исмагамбетов А. Возрождение и развитие национальных видов спорта // sports.kz [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sports.kz/news/vozrozhdenie-i-razvitie-natsionalnyih-vidov-sporta> (дата обращения 08.11.2022).
4. История вольной борьбы // История видов спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-volnoy-borbyi.html> (дата обращения 08.11.2022).
5. Казахская национальная игра «Тогыз кумалак» материал к 25 уроку // Soyle [Электронный ресурс]. URL: <https://www.soyle.kz/article/view?id=176> (дата обращения 08.11.2022).
6. КазахшаКурес // informburo [Электронный ресурс]. URL: <https://informburo.kz/tags/kazaksha-kures> (дата обращения 08.11.2022).
7. Легкоатлетический кросс // Skyrace.Club [Электронный ресурс]. URL: https://www.skyrace.club/texts/Legkoatleticheskii_kross_ili_beg_po_peresechennoi_mestnosti (дата обращения 08.11.2022).
8. М. К. Козыбаев. Казахская ССР: 4-томная краткая энциклопедия. Том 3. Алматы, 1989. – 457 с.

9. Султан А. Казахский кокпар: игра настоящих мужчин // Мир 24 [Электронный ресурс]. URL: <https://mir24.tv/articles/16354488/kokpar-igra-nastoyashchih-muzhchin> (дата обращения 08.11.2022).

10. Утеулинова А. Определя самых быстрых // Рудный Алтай [Электронный ресурс]. URL: <https://rudnyi-altai.kz/opredelyaya-samyh-bystryh/> (дата обращения 08.11.2022).

11. Чемпионат Азии по тогызкумалаку проходит в Актобе // Хабар 24 [Электронный ресурс]. URL: <https://24.kz/ru/news/sport/item/515398-chempionat-azii-po-togyzkumalaku-prokhorit-v-aktobe> (дата обращения 08.11.2022).

12. Чемпионат Азии по жекпе-жек // Qostanai [Электронный ресурс]. URL: <https://qostanaitv.kz/ru/news/20003> (дата обращения 08.11.2022).

13. Эпсомское Дерби // Фаворит [Электронный ресурс]. URL: <https://favoritnr1.com/122-epsomskoe-derbi-epsom-derby.html> (дата обращения 08.11.2022).

List of references:

1. World Nomad Games: Kazakhstan has two golds // Khabar 24 [Electronic resource]. URL: <https://24.kz/ru/news/sport/item/566546-vsemirnye-igry-kochevnikov-u-kazakhstanana-dva-zolota> (date accessed: 08.11.2022).

2. G. I. Kukushkin. Encyclopedic Dictionary of Physical Culture and Sport. Volume 1. M., “Physical culture and sport”, 1961. P. 368.

3. Ismagambetov A. Revival and development of national sports // sports.kz [Electronic resource]. URL: <https://www.sports.kz/news/vozhrojenie-i-razvitie-natsionalnyih-vidov-sporta> (date accessed: 08.11.2022).

4. History of freestyle wrestling // History of sports [Electronic resource]. URL: <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-volnoy-borbyi.html> (date accessed: 08.11.2022).

5. Kazakh national game “Togyz kumalak” material for lesson 25 // Soyle [Electronic resource]. URL: <https://www.soyle.kz/article/view?id=176> (date accessed: 08.11.2022).

6. Kazakh Kures // informburo [Electronic resource]. URL: <https://informburo.kz/tags/kazaksha-kures> (date accessed: 08.11.2022).

7. Track and field cross // Skyrace.Club [Electronic resource]. URL: https://www.skyrace.club/texts/Legkoatleticheskkii_kross_ili_beg_po_peresechennoi_mestnosti (date accessed: 08.11.2022).
8. M. K. Kozybaev. Kazakh SSR: 4-volume short encyclopedia. Volume 3. Almaty, 1989. P. 457.
9. Sultan A. Kazakh kokpar: the game of real men // World 24 [Electronic resource]. URL: <https://mir24.tv/articles/16354488/kokpar-igra-nastoyashchih-muzhchin> (date accessed: 08.11.2022).
10. Uteulinova A. Determining the fastest // Rudny Altai [Electronic resource]. URL: <https://rudnyi-altai.kz/opredelyaya-samyh-bystryh/> (date accessed: 08.11.2022).
11. The Asian Championship in togyzkumalak is held in Aktobe // Khabar 24 [Electronic resource]. URL: <https://24.kz/ru/news/sport/item/515398-chempionat-azii-po-togyzkumalaku-prokhorit-v-aktobe> (date accessed: 08.11.2022).
12. Asian Championship in zhekpe-zhek // Qostanai [Electronic resource]. URL: <https://qostanaitv.kz/ru/news/20003> (date accessed: 08.11.2022).
13. Epsom Derby // Favorite [Electronic resource]. URL: <https://favoritnr1.com/122-epsomskoe-derbi-epsom-derby.html> (date accessed: 08.11.2022).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ НА ОТДЕЛЕНИИ ПЛАВАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Леонтьук А.М., Леонтьук Т.Б., Ващук О.В.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Аннотация: целью настоящей работы является возможность поделится опытом организации занятий плаванием с целью активизации самостоятельной работы студентов и воспитания ответственности за результаты освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в СПбГУ.

Залог успеха высшего образования в современном мире заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию и инновационной деятельности. И как показала практика решение этой проблемы вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего осознать проблему, проанализировать пути ее решения и, найдя оптимальный путь достижения результата, следовать ему. В этом плане следует признать, что самостоятельная работа студентов (СРС) является не просто важной формой организации образовательного процесса, она должна стать её основой.

Ключевые слова: физическая культура, педагогический процесс, самостоятельная работа, студент, здоровье, социокультурная проблема.

INDEPENDENT WORK OF STUDENTS AT THE SWIMMING DEPARTMENT ON MASTERING THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE”

**Leontyuk A.M., Leontyuk T.B., Vaschuk O.V.
St. Petersburg, St. Petersburg State University**

Abstract: the purpose of this work is the opportunity to share the experience of organizing swimming classes in order to activate the independent work of students and foster responsibility for the results of mastering the curriculum in the discipline “Physical Culture” at St. Petersburg State University.

The key to the success of higher education in the modern world is the formation of a creative personality of a specialist capable of self-development, self-education and innovation. And as practice has shown, the solution to this problem is hardly possible only by transferring knowledge in a ready-made form from a teacher to a student. It is necessary to transfer the student from a passive consumer of knowledge to an active creator of knowledge, who is able to realize the problem, analyze the ways to solve it and, having found the optimal way to achieve the result, follow it. In this regard, it should be recognized that the independent work of students (SRS) is not just an important form of organizing the educational process, it should become its basis.

Keywords: physical culture, pedagogical process, independent work, student, health, socio-cultural problem.

Научные исследования показали, что недостаток знаний в области физической культуры после окончания среднего образовательного учреждения приводит к тому, что у значительной части молодежи появляются серьезные проблемы со здоровьем к окончанию учебного заведения. А ведь качественным показателем педагогического процесса по физической культуре должно стать желание молодежи заниматься двигательной активностью и формировать состояние своего физического, психического и социального здоровья.

Поэтому, дальнейшая реформа высшего образования в области физической культуры, связана по своей сути с переходом от парадигмы обучения двигательному действию к парадигме образования потребности в физкультурно-спортивной деятельности по дисциплине «Физическая культура». Процесс физкультурного образования можно представить в виде следующей схемы: от физкультурного обучения и воспитания к саморазвитию и далее к самосовершенствованию через вооруженность, свободу выбора средств удовлетворения и самопознания. Подобные подходы обуславливают

необходимость использования активных методов обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого занимающегося. В свете сказанного этот педагогический процесс должен пониматься как единство двух составляющих частей: ориентирующих обучаемых в сфере физической культуры и творчески деятельной. Первая составляющая часть призвана создать у индивида целостное представление об элементах общей культуры здоровья и о каком-либо виде спорта. Вторая составляющая часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов функционально-оздоровительной и спортивной деятельности, а также умения применять их при решении оздоровительных и профессиональных задач [2].

На это нацелена учебная программа по физической культуре СПбГУ с бально-рейтинговой системой оценки учебного труда. В этой программе с самого начала студенту предлагается самостоятельно через университетскую интернет-систему Blackboard записаться на выбранный им вид спорта. На учебных отделениях по видам спорта студентов обучают, как пользоваться приобретенными знаниями, и воспитывают убежденность в необходимости выполнения ежедневного двигательного режима [4].

В учебном процессе 1 курса на отделении плавания необходимо сформировать мотивационно-ценностное отношение к плаванию и обучить студентов спортивным способам плавания на аудиторных занятиях в виде традиционных форм: лекции, семинаров, практических занятий под непосредственным руководством преподавателя.

Организация же учебно-воспитательного процесса на 2 курсе, предполагает занятия плаванием в учебных группах со свободным посещением занятий по расписанию, предложенному кафедрой физической культуры и спорта и направлены они на усиление роли самостоятельной работы студентов с учетом рекомендаций Минобразования РФ «Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений» [5]. Организационные мероприятия, обеспечивающие нормальное функционирование самостоятельной работы студента, должны основываться на следующих принципах:

1. Самостоятельная работа должна быть конкретной по своей предметной направленности;
2. Самостоятельная работа должна сопровождаться эффективным, непрерывным контролем и оценкой ее результатов.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

1. Самоконтроль и самооценка студента, используя тест Купера;
2. Контроль и оценка со стороны преподавателя практических занятий по картам или по индивидуальной программе, составленной студентом, включающей в себя периодичность занятий, регламентирующей интенсивность нагрузок, их направленность, развитие физических качеств. Такая программа может оцениваться преподавателем дополнительной аттестацией [3].

Для студентов, выбравшим, учебные занятия плаванием, занятия реализуются в виде самостоятельной работы под руководством преподавателя с использованием карт самоподготовки. Преподаватель, с одной стороны, оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий по картам самоподготовки, а с другой стороны, осуществляет контроль и помогает оценивать результаты выполнения этих индивидуальных заданий. Он рекомендует заниматься не менее 2 раз в неделю не менее 45 минут. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 1.5 - 2 часа после приема пищи. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер. Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности. В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать нагрузку, чтобы проплыть за 30 - 45 мин. без остановок в первые две недели 500-600 метров, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто пришел на отделение плавания на 2 курсе и плавает плохо (народными способами), сначала следует пройти цикл обучения спортивным способам плавания. А по мере овладения техникой плавания, приступают к воспитанию выносливости и могут перейти к преодолению дистанций, указанных в картах самоподготовки.

Также занятия проводятся в спортивных секциях плавания и водного поло от 2 до 3 раз в неделю по выбору студентов. Успешность

освоения учебных занятий и различных видов спорта оценивается суммой набранных баллов, а стимулирование активности студента возможностью выбора и смены их в процессе освоения программы. Контроль приобретенным теоретическим знаниям студенты проходят в виде компьютерного тестирования в университетской системе Blackboard.

Карты для примера:

КАРТА УРОВНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК

Уровни нагрузки	Интенсивность	ЧСС (уд/мин)	Воспитание специальных качеств
1 – на пороге аэробного режима	малая	110-130	обучение техники, общая выносливость
2 – аэробный режим	умеренная	131-150	общая выносливость, оздоровительное
3 – смешанный аэробно-анаэробный режим	большая	151-180	общая и скоростная выносливость, тренировочное
4 – анаэробный режим	субмаксимальная	181-200	скоростная выносливость, тренировочное
5 – анаэробный режим	максимальная	201-220	скоростная выносливость, тренировочное

КАРТА УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Специальные физические качества в плавании	Результаты (девушки / юноши)						
	Нормативы	Пороговый уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
Общая выносливость (основная)	12- минутный тест Купера	350 – 450	450 – 550	550 – 650	650 – 725	>650	>725
Общая выносливость (оздоровительная)	12- минутный тест Купера	<350	<450	450 – 550	550 – 650	550 – 650	550 – 725
Скоростная выносливость (спортивная)	100 метров вольный стиль	1.22,0	1.13,0	1.11,5	1.04,5	1.04,0	57,0

КАРТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №1
«ЗДОРОВОЕ ТЕЛО ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО ДУХА»

№ п/п	Задание	Интенсивность	ЧСС (за 10 сек)	Отдых
1	100 м. работа ног кролем	малая	17-20	50 сек.
2	400 м. комплексное плавание (кроль на груди, на спине и брасс)	умеренная	22-25	1 минута
4	100 м. брасс. Восстановление дыхания	малая	16-18	-----
	Итого: 600 м.			

КАРТА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №2

«Именно самые простые истины человек постигает позже всего»

№ п/п	Задание	Интенсивность	ЧСС (за 10 сек)	Отдых
1	разминка 100 м. работа ног кролем	малая	17-20	
2	200 м. комплексное плавание	умеренная	22-24	3мин.
3	(4 x 50 м.) x 2 всеми способами	большая	26-28	15 сек. между повторами 2 мин. между сериями
4	100 м брасс Восстановление дыхания	малая	18-21	-----
	Итого: 800 метров			

КАРТА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №3

«Спорт - наука побеждать»

№ п/п	Задание	Интенсивность	ЧСС (за 10 сек)	Отдых
1	разминка 4 x 50 м. ноги кроль	умеренная	18-20	40 сек. между повторами
2	6 x 50 м. плавание по элементам всеми способами	умеренная	20-24	30 сек. между повторами
3	10 x 25 м. всеми способами со старта	субмаксимальная	30-32	30 сек. между повторами

№ п/п	Задание	Интенсивность	ЧСС (за 10 сек)	Отдых
4	12 x 25 м. своим способом	большая	26-28	30 сек. между повторами
5	100 м. брассом Восстановление дыхания	малая	18-21	-----
	Итого: 1200 метров			

В результате освоения такой учебной программы студенты сумеют «преобразовывать содержание двигательной активности таким образом, чтобы она стала средством саморазвития их универсальной сущности, интеллекта, творческой энергии и духовно-нравственных сил» [1].

Список литературы

1. Григорьев В.И. Нормативные функции федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по разделу «Физическая культура» // Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сборник Вып. XXXII. СПб.: 2008. – С. 3-14.
2. Леонтьук А.М. Физическая культура – часть культуры человека и общества. //Тематический курс лекций по физической культуре и спорту. СПб.: 2013.– 92 с.
3. Леонтьук А.М., Ващук О.В., Минвалеев Р.С., Леонтьук Т.Б. Образовательная программа по физической культуре в вузах с акцентом на современные критерии стандартизации // Теория и практика физической культуры. - № 7, 2016. - С. 15-17.
4. Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З. Организация физической культуры и спорта в классическом университете // Теория и практика физической культуры. - № 9, 2013. - С. 16-23.
5. Письмо Минобразования РФ от 27.11.2002 № 14-55-996ин/15 «Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений».

List of literature

1. Grigoriev V.I. Normative functions of the federal state educational standard of higher professional education in the section “Physical culture”

// Questions of physical education of students: Interuniversity collection Issue XXXIII. SPb.: 2008. – pp. 3-14.

2. Leontyuk A.M. Physical culture is part of the culture of man and society. //Thematic course of lectures on physical culture and sports. St. Petersburg: 2013.– 92 p.

3. Leontyuk A.M., Vashchuk O.V., Minvaleev R.S., Leontyuk T.B. Educational program on physical culture in universities with an emphasis on modern standardization criteria // Theory and practice of physical culture. - No. 7, 2016. - pp. 15-17.

4. Namozova S.Sh., Hubbiev S.Z. Organization of physical culture and sports at the classical University // Theory and practice of physical culture. - No. 9, 2013. - pp. 16-23.

5. Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation dated 27.11.2002 No. 14-55-996in/15 “On the activation of independent work of students of higher educational institutions”.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF CHILE

Castro Urrea K.A., Sidorenko A.S.
Saint Petersburg state University, Saint Petersburg

Abstract: This article analyzes features of the origin and development of physical culture and sports in the Republic of Chile. The system of physical education originated in Chile at the end of the XIX century due to concerns about high children mortality, which prompted government of the country to approve physical education as a state policy aimed at the physical and intellectual well-being of the country's children. The desire of the people of Chile for active physical education and sports has played a very important role in the success of Chilean athletes at the Olympic Games and in the football Copa America in modern history. Chilean people have won 13 medals in the history of the Olympic Games since their first participation in Athens in 1896. Two gold medals of them have won in tennis.

Keywords: Republic of Chile, history and features of school physical education, Olympic Games

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ЧИЛИ

Кастро Урреа К.А, Сидоренко А.С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье анализируются особенности зарождения и развития физической культуры и спорта в Республике Чили. Система физического воспитания возникла в Чили в конце XIX века из-за опасений по поводу высокой детской смертности, что побудило правительство страны утвердить физическое воспитание в качестве государственной политики, направленной на физическое и интеллектуальное благополучие подрастающего поколения. Стремление народа Чили к активному физическому воспитанию

и спорту сыграло важную роль в современной истории в успехе чилийских спортсменов на Олимпийских играх и в футбольном Кубке Америки. Спортсмены Чили начиная с их первого участия в Олимпиаде 1896 года в Афинах, завоевали на Олимпийских играх 13 медалей, из которых 2 золотые были завоеваны в соревнованиях по теннису.

Ключевые слова: республика Чили, история и особенности школьного физического воспитания, Олимпийские игры

History of Physical Education in Chile

Towards the end of the XIX century, the living conditions of the child population, constantly threatened by high mortality, were a cause of constant concern for the Chilean State. Faced with this problem, the public administration tried to reverse this situation through the establishment of public welfare policies that would ensure both the survival of infants, and the improvement of the physical development of children and youth in general by the standardization of their habits and behaviors. In this sense, the school seemed a best space for the implementation and dissemination of these ideas aimed at improving the living conditions and level of physical preparedness of future citizens. With collective schooling physical education the attempt was made not only to incorporate children into the processes of socialization, but also to use them in the project of expansion and strengthening of the national State [9].

One of the measures to end the high infant mortality was the introduction of compulsory hygiene education in public schools, from the promulgation of a Decree Law in 1872. Likewise, the military training of Chilean youth to protect the new territories acquired by the Chilean State after the Pacific War 1879-1883 years (Antofagasta, Tarapaca, Araucania) publicly positioned the need to introduce physical education in national lyceums, which was also a necessary measure to improve the social order and public health of the country.

In this scenario, a decree was issued in 1883 that established the optional inclusion of physical education in Primary education. About six years later, on January 10, 1889, a decree was issued that made physical education mandatory. This resolution was part of the educational reforms promoted by the Government of José Manuel Balmaceda (1886-1891) to

expand the national educational system. With this measure, an attempt was made not only to train well-physically prepared young people with good health, but it was also sought, through physical exercises, to educate their personality and their will, both important aspects of the integral education - intellectual, physical and moral in order to achieve a harmoniously developed personality. From the promulgation of this decree, physical education gradually entered the primary school [8].

The same year the government sent a Normal School professor, Sr. Joaquin Cabezas Garcia, to Europe to study the organization of physical and manual education. After four years spent in research Sr. Cabezas Garcia returned to Chile with the knowledge and experience which formed the basis of the organization of physical education in Chile.

In 1906, lessons officially began at the Institute of Physical Education and Manual Therapy, an institution that trained and specialized teachers for teach the subject of Physical culture in educational institutions of the country. The first director of this Institute was Joaquín Cabezas, a professional who exerted a great influence on the promotion and development of physical and educational activities at the national level [6].

During this period there was a great influence of the Swedish and German models in physical education, projectile gymnastics became widespread in Chile [1].

In 1910 the Institute of Physical Education was set up in the building which it still occupies today, at Morande 750. In 1918 it achieved the status of a university school, and for 41 years has been training teachers of physical education.

The following years were crucial in the process of consolidating physical education outside the school space. An example of the above was the creation of the Gymnastics Magazine, and the creation of the Chilean Physical Education League. During the 20s, the intervention and state participation in this process was increasingly evident, especially with the creation of specialized agencies, such as the National Physical Education Commission, and the General Directorate of Physical Education, in the years 1923 and 1928, respectively. These institutions were established with the purpose of guaranteeing the adequate teaching of physical exercise, and the well-being and bodily health of Chilean citizens [9].

In December, 1929, Law No. 4074 of Chilean Government put national physical education on a solid basis by making it economically solvent.

As is known, Chile experienced a coup d'état in 1973, led by General Augusto Pinochet Ugarte (1973-1990), who assumed the role of Head of State. In this period, educational policies in general are going to have an important transformation. The State disassociates itself from education and entrusts the development of national education to the municipal administration (municipalities) and the private sector. Regarding physical education specifically, no relevant actions are developed, physical education is already established and validated as a subject of the Chilean school curriculum.

During this government, higher education underwent a strong transformation, specifically in teacher training institutions (in all areas), since under the dictatorship, specifically in 1981, the category of university professional training was eliminated, being derived to a technical level.

A few years later, the mistake was corrected, but the damage to the teachers' guild had already been done, because of this, pedagogy as a career of bachelor's degree lost prestige, social value and status in Chilean professional formations.

Currently, Physical Education, although it depends directly on the Ministry of Education of Chile, has lines of action in conjunction with the National Institute of Sports (IND) and the Ministry of Health.

The first of them mainly due to SIMCE (Education Quality Measurement System) and School Sports Games; and the second, due to the emphasis given during the last decade to the relationship between physical activity and health, where the guidelines point to Physical Education as a useful tool to combat sedentary lifestyle and obesity [10].

Physical Education in an educational context has the same characteristics as other subjects in the cognitive field, however, not all of them converge towards a harmonization of an inclusive and creative physical education that improve the quality and lifestyles of Chilean children and young people.

Now physical culture in Chile is an unique important discipline that uses the body in movement from different perspectives is seen between the educational and the sports, between the curricular and the extracurricular, between the performance and the pleasure of a free and harmonious practice.

In Chile physical education begins in the preschool stage. As usual trainings take place twice a week 50 min each. Main task focuses on the physical development capabilities of children: locomotion, coordination, balance and manipulation, as well as on the consolidation of body awareness.

In secondary education there is only one hour a week of physical education, where students practice sports for example: soccer, basketball, athletics, volleyball, among others and doing obstacle courses and resistance tests, for example the Cooper test once a month. In some schools dance is practiced, the students create and practice a choreography to later be exhibited in important events in front of the school.

There is no compulsory physical education course in higher educational institutions of Chile, only optional trainings and sports sections.

The history of Chile sport and Olympics.

Chile is one of the countries in South America with the longest Olympic history. The first presence of a Chilean athlete in the main international multisport event occurred in April 1896, during the Athens Olympic Games, the first of modernity, being the first Ibero-American country to participate. According to the Olympic Committee of Chile, Luis Subercaseaux Errázuriz competed at the age of 13 in the 100, 400 and 800 metres [2]. But many Olympic historians dispute this claim and maintain that, although he was entered in these events, he did not take part in any race.

Three editions of the Games had to pass until Chile assembled a delegation to compete in them again, and it did so in Stockholm 1912. Since that time, Chile has not missed any summer edition, with the exception of Los Angeles 1932 and Moscow 1980. In this way, the Chilean delegation has participated in 24 Summer & 18 Winter Olympic Games in its history.

The first Olympic medal for Chile came in Amsterdam 1928. And since then until now, he has achieved 13 in total: 2 gold, 7 silver and 4 bronze [3].

The Olympic Games where Chile has won the most medals are those of Melbourne 1956. In Melbourne, the athlete Marlene Ahrens, who was also the flag bearer of Chile, threw her javelin at 50.38 meters, with which she claimed the South American record and the only Chilean women's silver medal.

However, this would not be the only medal for Chile in those Games. Three Chilean boxers arrived at the Olympic Games and all three triumphed. Claudio Barrientos won the bronze medal in bantamweight; Carlos Lucas did the same in light heavyweight; and Ramón Tapia reached the final, but remained at the gates of glory with a silver in middleweight. Six sports (athletics, boxing, horse riding, football, tennis and shooting) contributed to the medals of the medal table of Chile in the period 1928-2008 [11]. The sport with the most golds and podiums is tennis with two and four, respectively. These good figures are mainly due to a name: Nicolas Massu. The tennis player twice won the gold medal at Athens 2004, in singles and doubles. In any case, he is not the Chilean tennis player with the most medals. That honor is held by Fernando Gonzalez, who throughout his career added three medals: two in Athens 2004 and one in Beijing 2008. Another Chilean athlete with an outstanding Olympic career is the rider Oscar Cristi, who twice won the silver medal in Helsinki 1952 [7].

In Sydney 2000, the Chilean national football team won a bronze by beating the national football team of United States.

But it was not the most important event for Chilean football. The Chile national football team achieved its highest achievements in the period 2015-2017, when it won the America's Cup twice in a row and became finalists of the Confederations Cup in St. Petersburg [5].

Conclusion.

Unfortunately obesity rates in Chile have been increasing for two decades. Obesity is now a “global epidemic” for nation that health professionals say require education and preventive strategies. For adults, it is estimated that nearly 34 percent of women and nearly 28 percent of men are obese. Both numbers have risen almost 10 percent since 2000. The trends are similar for children and adolescents: obesity has been on the rise the last two decades; currently, more than 19 percent of boys and 14 percent of girls are obese [12].

Along with wrong nutrition, one of the main causes of obesity is a decrease in motor activity. People, as they increase in age, move less, play less, have other interests or concerns, and added to technological advances and the reduction of green areas and leisure spaces, have been liquidating the practice of physical activity, for that reason, physical education has

become an elementary and mandatory discipline in Chile, especially at an early age. It allows children and young people to develop motor skills, cognitive abilities and affective intelligence that they can put into practice in their daily lives [4].

It's pity the number of weekly hours for physical education are insufficient; it translates in many schools to once a week.

This subject integrates cognitive, communicative, motor and well-being learning because through the different sports a healthy and pleasant school environment is generated that invites Chilean students to participate in physical activities with which the integration of all young people is sought to discover in a group their qualities and competencies of each one. On the other hand, physical education is considered as a social skill, since in each sport it promotes integration and values such as respect, cooperation, equality and teamwork. Simply put, this subject contributes to the academic, social and personal development of students.

Thanks to compulsory physical education trainings at school, young people get involved in sports, which in the end is the key to the victories of Chilean athletes in the international competition.

List of references:

1. Bisquertt, L. (1948). El valor de la gimnasia educativa. Apartado de la Revista de Educación Física N.º 57. Santiago de Chile. 47 p.
2. Chile at the Olympics [Electronic resource]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Chile_at_the_Olympics (accessed: 01.11.2022).
3. Comité Olímpico de Chile [Electronic resource]. URL: <http://www.coch.cl/museo.htm> (accessed: 03.11.2022).
4. Cornejo, M. y Matus, C. (2011). Acercamiento a la Educación Física Chilena a inicios del siglo XXI. Revista Internacional Magisterio. N° 50.
5. Fútbol en Chile [Electronic resource]. URL: https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_en_Chile#Copa_America (accessed: 05.11.2022).
6. Guarda, S. (2006). Historia del instituto de educación física. Educación Física Chile, 265, 13-24.
7. La historia de Chile en los Juegos Olímpicos [Electronic resource]. URL: <https://olympics.com/es/noticias/la-historia-de-chile-en-los-juegos-olimpicos> (accessed: 01.11.2022).

8. Martínez, F. (2012). Hacia una pedagogía del cuerpo. La educación física en Chile, 1889-1920. *Ágora para la EF y el Deporte - Universidad de Valladolid*. N° 14. Vol. 3.,. pp 324-336.
9. Martínez, F. (2012). Prácticas y discursos: la formación de la educación física en Chile 1889-1920. *EFdeportes*, 17 (171).
10. Ministerio de Educación de Chile. (2010). La Educación Física, también es medible. *Revista de Educación*. Edición N° 344. pp. 8-10. [Electronic resource]. URL: <http://www.mineduc.cl/usuarios/mineduc/doc/201101261107550.Reve344%20Valente.pdf>
11. Modiano, P. (1997). Historia del deporte en Chile, Orígenes y Transformaciones, 1850-1950. *Dirección General de Deportes y Recreación*. 186 p.
12. Salas, R., Bravo, J. (2013). Physical Education in Chile. *The Journal of Health and Physical Education*. Volume 19, No 1948., pp. 478-511.

КОШТИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПЕРСИДСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИСЛАМСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ИРАН

Симанчук А. А., Сидоренко А. С.
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье анализируется репрезентация истории традиционной персидской борьбы *кошти* как средства сохранения национальной культуры в современных СМИ Исламской Республики Иран. Проводится анализ статей таких порталов, как Kalavarzesh, Iranian Students' News Agency, Khabargozari-ye Borna. Метод сопоставления различных публикаций помогает выявить особенности в представлении истории *кошти* в современных публицистических материалах новостных интернет-источников Ирана, взгляд авторов на те или иные аспекты развития данного вида спорта, влияние религиозного фактора на тенденции репрезентации *кошти*.

Ключевые слова: кошти, зурханэ, ислам, зороастризм, Иран, новостные порталы.

KOSHTI AS A MEANS OF PRESERVING THE NATIONAL PERSIAN CULTURE IN THE ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

Simanchuk A. A., Sidorenko A. S.
Saint Petersburg state University, Saint Petersburg

Abstract: This article analyzes the representation of the history of the traditional Persian wrestling named koshti as a means of preservation of the national culture in modern media of the Islamic Republic of Iran. The analysis is carried out using articles from such portals as Kalavarzesh, Iranian Students' News Agency, Khabargozari-ye Borna. The method of comparing various publications helps to identify features of presenting the koshti history in the modern journalistic articles of Iranian news web-sources, authors' opinions on particular aspects of the development of this

sport, the influence of the religion on the tendencies of the koshti representation.

Keywords: koshti, zurkhaneh, Islam, Zoroastrianism, Iran, news portals.

Иран – государство с богатой историей и самобытной культурой, где еще в VII–VI вв. до н.э. зародилась древнейшая из ныне существующих религий – зороастризм (авест. *vahvī- daēnā-māzdayasna* – «Благая вера почитания Мудрого») или маздеизм (от др.-перс. *mazdā*, «Мудрый») [1].

В середине VII в. н.э. (633 – 654 гг.) Сасанидский Иран завоевывают арабы, вследствие чего на территории иранского государства распространяется ислам. Это привело к гонениям на зороастрийцев как на неверных, к запрету на использование среднеперсидского языка в письменном виде (не только в литературе, но и в науке, в политике, административной сфере), к насаждению арабского языка сознательному уничтожению произведений религиозного характера, в первую очередь Авесты – собрания священных текстов последователей маздеизма. Зороастрийцы были вынуждены бежать в Индию, забирая с собой отдельные части Авесты, благодаря чему их религия сохранилась до наших дней [2].

Наряду с религией гонениям подвергаются и связанные с зороастризмом культурные, в том числе спортивные, традиции предков.

Возникает ситуация, схожая с европейской, когда укрепившееся христианство начало притеснять все языческие культы, прервав и традиции древнегреческих спортивных соревнований. Тем не менее, как и в Европе, на территории современного Ирана религия не смогла искоренить из памяти народа его историю.

Развитие ислама в Иране неизбежно испытывает на себе влияние местных доисламских традиций. С одной стороны, это благотворно влияет на внутривнутриполитическую ситуацию в стране, так как способствует объединению проживающих в Иране народов [3]. С другой стороны, разные элементы древних конфессиональных традиций Ирана обогатили его культуру в эпоху ислама и стали одним из факторов формирования и сохранения иранской идентичности. Несмотря на господство исламской идеологии и права,

конституционно закрепленное после исламской революции 1979 г., в современном Иране официальным календарем по-прежнему является древнеиранский астрономический солнечный календарь, по которому год начинается с Ноуруза (перс. *زورون* – *nowruz*, «Новый день») – одновременно религиозного и земледельческого праздника зороастризма, совпадающего с днем весеннего равноденствия.

В области спортивных традиций, в исламском Иране до сих пор популярностью пользуется *koшти* (перс. *کوشک* – *košti*) – традиционная персидская борьба, известная также как зурханэ (перс. *دناخروز* – *zurxāne*, «Дом силы»), поскольку слово «зурханэ» в фарси используется для обозначения традиционных спортивных городских арен, где тренируются борцы *koшти* (см. рис. 1). Помимо этого, борьба зурханэ представляла собой обряд инициации юношей.

Koшти является своеобразным символом Ирана. Великий поэт, классик персидской литературы Абу-л-Касим Фирдоуси Туси (ум. ок. 1020 г.) в своей эпической поэме «Шах-намэ» (перс. *شاهنامه* – *šāhnāme*, «Книга царей»), написанной в XI в., в непростое для Ирана время, когда страна возрождала собственные обычаи после насильственной арабизации, воспекает древнюю иранскую культуру. Поэма «Шах-намэ» сыграла важную роль в формировании национального самосознания в Иране. Главный герой поэмы – «богатырь мира» Рустам – в повествовании Фирдоуси владеет всеми традиционными навыками иранской национальной борьбы *koшти*.



Рис. 1. Тренировка в современной зурханэ

Кроме того, Рустам — «персидский Геркулес» [5] — в иранской народной культуре считается основателем *зурханэ* — школы, где учат навыкам *кошти*. По утверждению ряда иранских ученых, традиция существования таких школ насчитывает более 3000 лет.

В современном виде школы-*зурханэ*, с их внутренним устройством, комплексом борцовских упражнений и ритуалами, существуют без изменений почти 700 лет. Сегодня «Дома силы» имеются практически во всех крупных городах Ирана. Более 10 из них находятся только в одном Тегеране [6].

Зурханэ — это атлетическое братство, организованное по типу традиционных мужских сообществ, где почитаются такие человеческие качества, как честность, щедрость, милосердие, мужество, любовь к Родине и национальным традициям. Тренирующиеся в *зурханэ* — *зурханеи* или *варзэшкары* (перс. *سایه‌ن‌ا‌خ‌روز‌راک‌ش‌زرو* — *varzeškār-e zirxānei*, «спортсмены зурхане») — традиционно делятся на три категории: 1) **пахлаваны** (перс. *پهلوان* — *pahlavān*, «богатырь») — опытные и сильные борцы, достигшие определенного совершенства; 2) **ноухасте** — продвинутые борцы, но еще не достигшие уровня *пахлаванов*; (3) **ноуче** — новички, лишь недавно поступившие на обучение [7].

Более того, *кошти* входит в комплекс традиционных воинских искусств «Варзеш-е пахлавани» (перс. *سایه‌ن‌ا‌خ‌روز‌پهلوانی* — *varzeš-e pahlavāni*, «Бойцовский спорт») или «Варзеш-е бастани» (перс. *سایه‌ن‌ا‌ت‌س‌ا‌ب‌ش‌زرو* — *varzeš-e bāstāni*, «Древний спорт»), который сформировался во времена Парфянской империи (250 г. до н.э. — 227 г. н.э.). Еще древнегреческий историк и политический деятель Ксенофонт (430–356 гг. до н.э.), посетив Персию, отмечает в своем произведении «Киропедия», посвященном жизни и правлению персидского царя из династии Ахеменидов Кира Второго Великого (пр. 559–530 гг.), что вся молодежь без исключения занимается физическими упражнениями, чаще всего борьбой [8].

Этническое разнообразие населения страны настолько велико, что сегодня в Иране существует значительное количество региональных стилей *кошти* [9]. Конечно, все направления кошти имеют много общего, однако их можно условно разделить на две большие группы. К первой относятся стили, где полный отрыв соперника от

земли или бросок считается достаточным для победы (Чуха), ко второй — те стили, где нужно либо полностью положить соперника «на лопатки» (Кошти пахлавани, Кавири, Зуран Патуле, Магли, Кэч Гардан, Бэгал-бе-Бэгал, Лашгаркеши), либо заставить его коснуться земли коленом или рукой (Гиле-Марди, Лучо) [10]. Многие локальные направления *кошти* отличаются оригинальной местной одеждой. Например, разнообразными типами поясов, за которые в отдельных местностях можно делать захват (см. рис. 2). Таким образом, очевидно, что роль *кошти* в определении национального мировоззрения и сплочении народов Ирана невероятно велика.

Борцовская техника *кошти* многообразна. Она представляет собой один из лучших образцов вольной борьбы. В древнем *кошти* насчитывалось порядка 300-360 технических действий. В настоящее время сохранилось около 50 основных приемов. Из старых техник остались такие характерные приемы, как опрокидывание соперника вперед подхватом под оба колена сзади — «пиш касэ» (перс. هساک شپ — *piš-e kāse*), опрокидывание на спину подхватом за одну ногу спереди — «пас касэ» (перс. هساک سپ — *pas-e kāse*), бросок обратным хватом поперек корпуса — «кошти эсламбули» (перс. کلوبمالسایت شاک — *košti-ye eslāmbuli*, «стамбульская борьба») или «стамбульский стиль кошти», бросок через бедро — «фан камар» (перс. فمرک ن — *fan-e kamar*), переворот в стойке обратным хватом за ноги — «до хам баргярудан», удержание захватом головы, удержание поперек груди — «сагак» (перс. کگس ن — *fan-e sagak*), а также бросок прогибом — «тондар» (перс. ردت — *tondar*, «гром») [11].

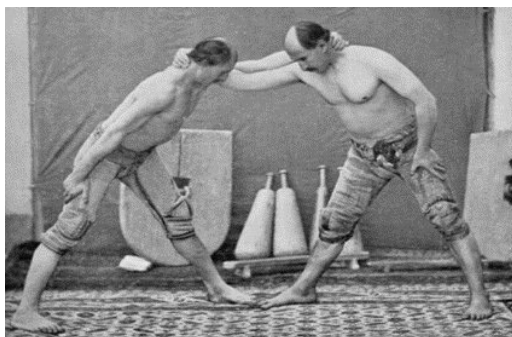


Рис. 2. Борцы *кошти*

Есть основания полагать, что *кошти* своими корнями уходит в зороастризм, называвшийся в мусульманском Иране огнепоклонничеством и иногда считавшийся язычеством. Но поскольку отказаться от *кошти* как важной составляющей народной культуры невозможно, то история данного вида спорта в информационных источниках современной Исламской республики Иран представлена в любопытной форме.

К примеру, в статье «Что такое спорт в *зурханэ*?» (перс. «تس سی چایاه اناخ روزش زرو» – *varzeš-e zurxāne-i čist*) на веб-сайте Kalavarzesh (перс. ش زروالاک – *kālā-ye varzeš*, «Товары для спорта»), включающем в себя спортивное интернет-издание и онлайн-магазин спорттоваров, сказано, что первые *зурханэ* были построены в VII в. «знаменитым Махмудом» [12] – во времена пророка Мухаммада, что явно призвано подчеркнуть роль ислама в народной культуре Ирана, показать преемственность Ирана данной религии. Хотя автор статьи прямо указывает на связь *кошти* с исламом, традиции этой народной борьбы связаны с иранской доисламской культурой и изначально к Исламу никакого отношения не имеют.

В статье «*Зурханэ* было местом мужчин» (перс. نادرم یاج هاناخروز – «*zurxāne jā-ye mardān bud*») одной из наиболее крупных интернет-газет Ирана «Iranian Students' News Agency» (перс. یرازگربخ – *habargozāri-ye dānešjuyān-e irān*, «Информационное агентство иранского студенчества») ее автор поднимает проблему участия женщин в *кошти* (см. рис. 3). После исламской революции 1979 года иранское общество стало крайне консервативным, поэтому многие негативно смотрят на то, чтобы борьбой *кошти* могли заниматься женщины, хотя *кошти* не имеет исламских корней, то есть формально женщин не должны ограничивать в занятии данным виде борьбы, ведь, например, в современном Иране допускается участие женщин в таких «мужских» видах спорта, как каратэ, тяжелая атлетика, футбол. Однако под влиянием ислама женщин, тем не менее, ограждают от *кошти*. Рассуждая о невозможности участия представительниц прекрасного пола в *кошти*, автор в поиске аргументов в пользу своей точки зрения утверждает, что цель этой борьбы – служение потомкам исламского пророка, а статус женщины в исламе и правовые нормы, требующие от женщины



Рис. 3. Женщины в зурханэ

повиновения мужу и дозволяющие физическое наказание за непослушание, якобы противоречат тому, чтобы женщина занималась спортивными единоборствами. Однако несмотря на все попытки связать кошти с исламскими традициями, многим иранцам и, конечно, иранкам хорошо известны древнеиранские доисламские истоки, в частности зороастрийские, борьбы *зурханэ*, что и порождает споры по поводу допущения женщин к *кошти*.

Обратимся к еще одному популярному интернет-источнику Ирана «Хабаргозари-йе борна» (перс. انر ب ى دازگربخ – *xabargozāri-ye bornā*, «Юношеское новостное агентство»). В статье «Спорт *зурханэ* – колыбель воспитания юношей» (перс. «شور و پ ده م ى ا ه ن ا خ روز ش زرو» – *varzeš-e zurxāne-i mahd-e parvareš-e javānmardān-ast*) описывается церемония чествования четырех борцов *кошти* в Казвине (см. рис. 4), на которой присутствовал Аббас Алаи Могаддам, генеральный директор по делам спорта и молодежи провинции. Описывая праздник, автор статьи приводит цитату господина Могаддама: «Пророки пришли воспитать рыцарство, и если они наказали нас быть храбрыми, дабы стать рыцарями, то мы не можем быть рыцарями, не являясь храбрыми, пророки учили нас честности и напоминали нам быть мудрыми» [14]. В этих словах тоже утверждается, что *кошти* свойственно исламской культуре, хотя на самом деле эта борьба имеет доисламские корни, а в большей части мусульманского мира этот вид спорта не распространен (*кошти* практикуется преимуще-



Рис. 4. Праздник в зурханэ Казвина

ственно в ираноязычных регионах и в тюркоязычных – Турции и Азербайджане, а арабским странам *кошти* чуждо).

Проведенный анализ материалов из различных открытых персонализированных порталов, посвященных спорту и общественной жизни Ирана, позволяет сделать следующие выводы:

1. *Кошти* – это неотъемлемая часть культурной жизни Ирана, важный элемент культурного кода страны, связующее звено между современным и древним Ираном. Этот вид борьбы невозможно запретить несмотря на его доисламское происхождение и связь с «огнепоклонничеством».

2. *Кошти* играет весомую роль в формировании ценностей и морально-нравственных принципов у юношей и, соответственно, в их воспитании.

3. Любые упоминания о *кошти* в Иране, как правило, лишены сведений о реальной истории *кошти* и ее доисламских корнях, но подчеркивают ее связь с исламской культурой.

4. На сегодняшний день СМИ Ирана уделяют значительное внимание вопросам развития и популяризации *кошти*.

5. *Кошти* настолько популярно в Иране, что женщины, несмотря на все запреты и грозящие им опасности со стороны наиболее консервативных членов иранского общества и органов власти, занимаются этим видом борьбы.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что в текущий непростой период истории, когда во многих точках планеты происходит глобальная переоценка ценностей, для каждой нации крайне важны вопросы её культурного наследия с целью понимания своей исторической сущности и дальнейшей исторической перспективы.

Это тем более важно для такого сложного и мультикультурного региона, как Ближний Восток.

Отечественные специалисты в области физической культуры и спорта в целом мало знают об особенностях исламского спорта и его традициях, поэтому затронутая в работе историческая тема в настоящее время является актуальной и исследования в данном направлении должны продолжаться. При этом для изучения подлинной истории традиционной персидской борьбы, необходим строго научный подход, на который не будет оказывать давление религиозный фактор.

Список литературы

1. Жан-Поль Р. Маздеизм. История Ирана и иранцев. От истоков до наших дней [Электронный ресурс]. – URL: https://royallib.com/read/ru_ganpol/istoriya_irana_i_irantsev_ot_istokov_do_nashih_dney.html#362613 (дата обращения: 03.11.2022).

2. Джамшиди М. К. Религия Заратуштры. Введение. Статьи традиционных зороастрийцев. Зороастрийцы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.zoroastrian.ru/node/857> (дата обращения: 03.11.2022).

3. Дунаева Е.В. Новые политические и социокультурные реалии современного Ирана. Вызовы или перспективы? Иран во втором десятилетии XXI века: вызовы и перспективы. – М.: ИВ РАН, 2016. –84-85 с.

4. Османов Н. Примечания. Фирдоуси. Шах-Наме.-М: Художественная литература, 1972. – 785 с.

5. Мандзяк А. С. Воины Ислама. Боевые и воинские искусства мусульманских народов. – Минск: Книжный Дом, 2008. – 157 с.

6. Кошти [Электронный ресурс]. – URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (дата обращения: 03.11.2022)

7. Мандзяк А.С. Воины Ислама. Боевые и воинские искусства мусульманских народов. – Минск: Книжный Дом, 2008. – 160-161 с.

8. Григоревич В. В. Физическая культура стран Древнего Востока. Всеобщая история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: https://ebooks.grsu.by/ist_sporta/index.htm (дата обращения: 03.11.2022).

9. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира / А.С. Мандзяк, О.Л.Артеменко. – Минск, 2010 – 562 с.

10. Кошти[Электронный ресурс].– URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (дата обращения: 04.11.2022).

11. Кошти[Электронный ресурс].– URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (дата обращения: 04.11.2022).

12. شزرو الاك.تالاقم.تسیچ یا هئاخروز شزرو [Электронный ресурс]. – URL: <https://kalavarzesh.com/> (дата обращения: 04.11.2022).

13. نادرم یا ج هئاخروز . ناریا نایوجشناد یرازگربخ [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.isna.ir/news/1401081107880>(дата обращения: 04.11.2022).

14. تسا نادرمناوج شرورپ دهم یا هئاخروز شزرو.یرازگربخ انرب [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.borna.news/شخب-ن-نادرمناوج-شرورپ-دهم-یا-هئاخروز-شزرو-80/1394175-نیوزق-تسا>(дата обращения: 04.11.2022).

List of references:

1. Jean-Paul R. Mazdaism. The history of Iran and Iranians. From the beginning to our day [Electronic resource]. – URL: https://royallib.com/read/ru_ganpol/istoriya_irana_i_irantsev_ot_istokov_do_nashih_dney.html#362613 (date accessed: 03.11.2022).

2. Jamshidi M. K. Zaratushtra's religion. Introduction. The articles of traditional Zoroastrians. The Zoroastrians of Saint-Petersburg [Electronic resource]. – URL: <https://www.zoroastrian.ru/node/857> (date accessed: 03.11.2022)

3. Dunaeva E. V. New political and sociocultural realities of modern Iran. Challenges or perspectives? Iran in the second decade of the XXI century: challenges and perspectives. – M.: IOS RAS, 2016. – 84-85 p.
4. Osmanov N. The notes. Ferdowsi. Shahnameh. – M: Fiction, 1972. – 785 p.
5. Mandzyak A. S. Warriors of Islam. Martial arts of Muslim nations. – Minsk: Book house, 2008. – 157 p.
6. Koshti [Electronic resource]. – URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (date accessed: 03.11.2022)
7. Mandzyak A. S. Warriors of Islam. Martial arts of Muslim nations. – Minsk: Book house, 2008. – 160-161 p.
8. Grigorevich V. V. Physical culture of countries of the Ancient East. The general history of physical culture and sport. [Electronic resource]. – URL: https://ebooks.grsu.by/ist_sporta/index.htm (date accessed: 03.11.2022).
9. Mandzyak A. S., Artemenko O. L. Encyclopedia of traditional kinds of wrestling of nations of the world / A. S. Mandzyak, O. L. Artemenko. – Minsk, 2010 – 562 p.
10. Koshti [Electronic resource]. – URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (date accessed: 04.11.2022).
11. Koshti [Electronic resource]. – URL: <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/video-vidov-boevykh-iskusstv/koshti.html> (date accessed: 04.11.2022).
12. شزرۆ الاک. تالاقم. تسیچ کا هئاخروز شزرۆ [Electronic resource]. – URL: <https://kalavarzesh.com/> (date accessed: 04.11.2022)
13. دوب نادرم یاچ هئاخروز. ناریا نایوچشناد یرازگربخ [Electronic resource]. – URL: <https://www.isna.ir/news/1401081107880> (date accessed: 04.11.2022).
14. تسا نادرم ناوچ شزرۆپ دهم کا هئاخروز شزرۆ. انرب یرازگربخ [Electronic resource]. – URL: <https://www.borna.news/شخ-ب-80/1394175-تسا-نادرم-ناوچ-شزرۆپ-دهم-یا-هئاخروز-شزرۆ> (date accessed: 04.11.2022).

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Егорова Л. И.

**Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Аннотация: В статье рассматривается волонтерское движение, как добровольческая деятельность с учетом реального времени. Приведены и подробно рассмотрены основные статьи и тезисы, в нормативно-правовых документах, действующих в деятельности волонтеров. Раскрыто понятие волонтерство, волонтер, права и обязанности добровольца (волонтера). Рассматриваются основные, базовые, принципы и направления волонтерской деятельности с подробной характеристикой. Уделяется особое внимание добровольческим (волонтерским) организациям, в том числе некоммерческим организациям; представляет современные волонтерские практики в России с примерами.

Обосновывается необходимость ориентирования на волонтеров, согласно определенных в статье побудительных и значимых мотивов участия добровольцев в волонтерской деятельности; определяет компетенции для волонтера.

В статье обосновывается необходимость развития волонтерства среди студентов, каким образом можно образовать волонтерские программы в образовательном учреждении (в том числе волонтерский штаб). Приведены преимущества участия в волонтерских движениях для образовательных организаций и преимущества участия в волонтерских движениях для студентов-волонтеров.

Ключевые слова: волонтерство, добровольчество, волонтер, управление, образовательная организация, благотворительная деятельность.

CURRENT ISSUES OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN RUSSIA

Egorova L.I.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: In this article, the author considers the volunteer movement as a volunteer activity taking into account real time. The main articles and theses in the normative legal documents operating in the activities of volunteers are presented and considered in detail. The concept of volunteering, volunteer, rights and duties of a volunteer (volunteer) is revealed. The main, basic, principles and directions of volunteer activity with detailed characteristics are considered. The author also pays special attention to voluntary (volunteer) organizations, including non-profit organizations; presents modern volunteer practices in Russia with examples.

The author shows the need to focus on volunteers, according to the motivating and significant motives for the participation of volunteers in volunteer activities defined in the article; defines the competencies for the volunteer.

The article defines the problems of the development of volunteerism among students, how it is possible to form volunteer programs in an educational institution (including a volunteer headquarters). The advantages of participation in volunteer movements for educational organizations and the advantages of participation in volunteer movements for student volunteers are given.

Keywords: volunteering, volunteerism, volunteer, management, educational organization, charity work.

Добровольная деятельность, осуществляемая людьми на безвозмездной основе и направленная на достижение социально значимых целей и решением проблем сообществ, является волонтерством. Волонтерство и добровольчество - эти понятия можно считать тождественными даже на законодательном уровне.

Один из основных законов, регламентирующим деятельность волонтеров, ФЗ №135 «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» от 11.08.1995 с последующими редакциями. Закон дает юридическое определение волонтера: «Волонтеры – граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации» [4]. Также в законе определены участники добровольческой (волонтерской) деятельности и ее цель. Участниками добровольческой (волонтерской)

деятельности являются добровольцы (волонтеры), добровольческие (волонтерские) организации, благотворители, благополучатели. Исходя из закона, волонтерство – это не самоцель, а следствие, результат нравственного роста человека и общества в целом.

Права и обязанности добровольца (волонтера) ст. 17.1. [4]:

- осуществлять свою деятельность индивидуально, под руководством организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, в составе добровольческой (волонтерской) организации;
- получать от организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации информацию о целях, задачах и содержании осуществляемой им добровольческой (волонтерской) деятельности;
- получать поддержку в форме предоставления ему питания, форменной и специальной одежды, оборудования, средств индивидуальной защиты, помещения во временное пользование, оплаты проезда до места назначения и обратно;
- получать информационную, консультационную и методическую поддержку;
- получать поощрение и награждение за добровольный труд, в том числе в рамках федеральных, региональных и муниципальных конкурсов и программ;
- волонтеры Обязаны не разглашать ставшие им известными в ходе осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности сведения, составляющие специально охраняемую законом тайну.

Рассмотрим Концепцию развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, подготовленную Минэкономразвития России 26.06.2017 и оформленную в Проекте Постановления Правительства Российской Федерации. В Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года [1]:

1. Определяются важные направления добровольческой деятельности в сферах здравоохранения, образования, социальной поддержки, культуры, спорта, охраны природы, предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, правовой помощи гражданам.

2. Планируется включать в волонтерскую деятельность людей с ограниченными возможностями здоровья (инклюзивное добровольчество) и граждан старшего возраста («серебряное» добровольчество).

3. В рамках содействия добровольчеству со стороны органов власти и местного самоуправления предусмотрены совершенствование нормативной правовой базы, развитие взаимодействия с добровольческими организациями, их финансовая поддержка.

4. Планируется повышать включенность российских компаний в развитие волонтерства (корпоративное добровольчество).

5. Определяются направления международного сотрудничества в заявленной сфере.

Основным побудительным мотивом в деятельности волонтеров становится желание ощутить собственную значимость и полезность обществу. Сфера деятельности современных волонтеров очень широка и разнообразна: помогают в подготовке общественных акций и в их проведении, распространяют информацию, участвуют в образовательных программах. Во многих странах существуют законы, регламентирующие волонтерскую деятельность.

Множество волонтерских организаций вносят свой вклад в укрепление социальных взаимоотношений. Основные принципы волонтерской деятельности – добровольность и социальная инициативность и активность. Добровольческие движения практикуют самые разные формы взаимопомощи, включая предоставление социальных услуг тем, кто по-настоящему в них нуждается. Все виды гражданского участия волонтеров в жизни своей страны направлены на достижение общественного блага.

Что мотивирует людей работать добровольно? Был проведен опрос среди волонтеров [5]. Согласно проведённому опросу, привели следующие причины:

- желание интересно проводить время, жить активной жизнью – 48%;
- желание чувствовать себя полезным – 37%;
- желание реализовать себя и свои инициативы – 32%;
- желание получить дополнительные знания, навыки, квалификацию – 31%;

- возможность решить общие проблемы свои и других людей – 26%;
- желание получить профессиональный опыт, который понадобится при устройстве на работу – 18%;
- желание реализовать свои убеждения, ценности – 17%;
- возможность получить полезные связи – 15%.

Из результатов опроса видно, что самыми значимыми мотивами участия в волонтерской деятельности являются такие как: желание чувствовать себя полезным, жить активной жизнью, помочь нуждающимся людям.

Волонтер – это человек, который бесплатно помогает людям и некоммерческой организации. Бесплатно – не значит даром. В ответ он получает новую профессию или избавление от одиночества, или чувство нужности кому-то. Волонтеры – не только альтруисты, они могут работать ради приобретения опыта, специальных навыков и знаний, установления личных контактов. Часто волонтерская деятельность – это путь к оплачиваемой работе, здесь всегда есть возможность проявить и зарекомендовать себя с лучшей стороны, попробовать себя в разных сферах деятельности и определиться с выбором жизненного пути.

Выделяют семь базовых принципов волонтерства:

1. Добровольность. Мы работаем круглые сутки, но никогда не берем денег.
2. Независимость. Нами руководят нужды, а не короли.
3. Единство. У нас много идей, но один идеал.
4. Универсальность. Мы уважаем нации, но пересекаем границы, чтобы оказать помощь.
5. Гуманность. Мы служим людям, а не системам.
6. Беспристрастность. Мы заботимся о жертвах: виновных и невиновных.
7. Нейтральность. Мы берем инициативы, но никогда не берем стороны. Добровольческая деятельность не может быть направлена на поддержку политических партий, других общественных объединений и ассоциаций, а также на продвижение товаров, работ.

К направлениям волонтерской деятельности относят:

1. Волонтерство победы. Добровольческая деятельность, направленная на гражданско-патриотическое воспитание и сохранение исторической памяти. Основными направлениями работы являются: благоустройство памятных мест, помощь ветеранам и взаимодействие с ветеранскими организациями.

2. Социальное волонтерство. Добровольческая деятельность, направленная на оказание помощи, прежде всего, незащищенным слоям населения: инвалидам, воспитанникам детских домов, пожилым одиноким людям, нуждающимся во внимании и постоянном уходе, терминальным больным и т.д., а также подразумевает также деятельность, связанную с заботой о животных.

3. Событийное волонтерство. Добровольческая деятельность на мероприятиях местного, регионального, федерального и международного уровней. Привлечение волонтеров к организации и проведению событий спортивного, образовательного, социального, культурного характера.

4. Медицинское волонтерство. Добровольческая деятельность в сфере здравоохранения.

5. Культурно-просветительское волонтерство. Добровольческая деятельность в проектах культурной направленности, проводимых в музеях, библиотеках, домах культуры, театрах, кинотеатрах, культурных центрах, парках и т.д. Основные задачи культурно-просветительского волонтерства состоят в сохранении и продвижении культурного достояния, создании новой атмосферы открытости и доступности культурных пространств, формировании культурной идентичности.

6. Корпоративное волонтерство. Добровольческая деятельность, направленная на вовлечение представителей коммерческих структур в социально-значимую деятельность на безвозмездной основе и реализацию их личностного потенциала. Данная деятельность поддерживается руководством организации – работодателем и является составной частью корпоративной культуры.

7. Серебряное волонтерство. Добровольческая деятельность, в которую включены люди старшего возраста, занимающие активную гражданскую позицию и имеющие ценный опыт, безвозмездно

участвующие в решении социальных проблем и реализующие волонтерские проекты разной направленности.

8. Волонтерство в чрезвычайных ситуациях. Добровольческая деятельность в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, содействия службам экстренного реагирования в профилактике и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

9. Экологическое волонтерство. Добровольческая деятельность в области защиты окружающей среды и решения экологических проблем, способствующая формированию экологической культуры популяризации культуры безопасности среди населения.

10. Волонтерство на крупных спортивных мероприятиях. Волонтеры принимают активное участие в проведении массовых спортивных мероприятий.

Последние направление рассмотрим более подробно. В Зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 году приняли участие 25 000 волонтеров. Они помогали организаторам более чем в 20 областях деятельности: встречали гостей, помогали в навигации, организации церемоний открытия и закрытия, организовывали пункты питания и так далее. В отборе на позицию волонтера мог участвовать любой гражданин России и других государств. В Оргкомитет «Сочи-2014» поступило около 200 000 заявок, конкурс составил 8 человек на место. Большинство участников было в возрасте от 17 до 22 лет. В то же время 3000 заявок поступило от граждан старше 55 лет. Некоторые из них были волонтерами ещё на Олимпиаде-1980 в Москве. Это был первый опыт организации столь масштабной волонтерской программы в современной России [3].

Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 в России с 14 июня по 15 июля 2018 года Россия в первый и последний раз в своей истории стала страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу. Матчи чемпионата состоялись на 12 стадионах в 11 городах России. Участниками волонтерской программы Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 стали тысячи человек из России и других стран мира. Участие в программе проходило в несколько этапов: набор, отбор и обучение волонтеров, организация их деятельности на турнире. В мероприятиях Чемпионата мира по футболу принимали участие 17 040 волонтеров Оргкомитета «Россия-2018». Кандидаты должны

были быть не младше 18 лет, владеть английским языком, иметь высшее или средне специальное образование и обладать навыками командной работы. Обучение волонтеров проходило дистанционно, в волонтерских центрах и на объектах ЧМ [3].

В соответствии с правовыми условиями осуществления организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческими (волонтерскими) организациями своей деятельности.

Организаторы добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческие (волонтерские) организации имеют право:

1) получать поддержку органов государственной власти и органов местного самоуправления в соответствии с законодательством Российской Федерации;

2) осуществлять взаимодействие с органами государственной власти и органами местного самоуправления, государственными и муниципальными учреждениями и иными организациями в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

3) информировать, в том числе совместно с заинтересованными организациями, граждан о возможностях участия в добровольческой (волонтерской) деятельности;

4) участвовать в формировании и деятельности координационных и совещательных органов в сфере добровольчества (волонтерства), создаваемых при органах государственной власти и органах местного самоуправления;

Также существует концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июля 2009 г. № 1054-р, ставит в качестве основной цели государственной политики в этой сфере активизацию потенциала волонтерства как ресурса развития общества, способствующего формированию и распространению инновационных практик социальной деятельности. Другим важным элементом Концепции, является развитие инфраструктуры информационно-консультационной и образовательной поддержки добровольчества и формирование инфраструктуры поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций, услуг [2]. Труд добровольцев (волонтеров)

в той или иной мере используют более 75% российских НКО. Кроме того, необходимо отметить, что почти половина наших сограждан предпочитает проявлять свою добровольческую активность в одиночку, а не в рамках деятельности в НКО.

Некоммерческая организация (НКО) – организация, не имеющая в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли и не распределяющая полученную прибыль между участниками. Некоммерческие организации могут создаваться для целей, направленных на достижение общественных благ. Некоммерческие организации вправе заниматься предпринимательской деятельностью, только если данная деятельность направлена на достижение целей организации добра. Росстат провел выборочное обследование социально ориентированных некоммерческих организаций. Самые распространенные направления деятельности СО НКО – социальные услуги (их оказывают 37 тыс. организаций), развитие физкультуры и спорта (30 тыс.), работа в сфере образования, просвещения и науки (26 тыс.). За год помощь социально ориентированных некоммерческих организаций получили 66 млн человек. Из них 18 млн человек – в сфере образования, 16 млн – культуры, 15 млн – здравоохранения, 8 млн – социальной политики, 7 млн – спорта. Большинство опрошенных считает, что государство пытается установить контроль над ними, а также пытается помогать и сотрудничать, но делает это очень неумело. Для большинства НКО взаимодействие с органами местного самоуправления заключается в получении информации от органов власти и в предоставлении аналитики органам власти [5].

Какие же существуют волонтерские практики в современной России? На официальном сайте администрации СПб можно найти информацию о волонтерских движениях, в которых можно принять участие в настоящее время. ДОБРО.РФ - единая платформа о добровольческом движении в стране и возможности участия в нем, объединяющая добровольцев, волонтерские центры, некоммерческие и коммерческие организации, государственные учреждения и всех тех, кто вовлечен в добровольческое движение. Ресурс открывает возможности к совместной работе, общению, обучению, а также помогает объединять запросы и предложения волонтерской

помощи в одном месте. Среди действующих проектов и помощь ветеранам, тяжелобольным, и участие в зеленом движении, и помощь спасателям. Один из проектов - ПРОЕКТ #МЫВМЕСТЕ – идея, объединившая страну в период пандемии COVID-19. Помощь пожилым и маломобильным людям, а также медикам, сотрудникам социальных учреждений НКО и другим нуждающимся. Акция направлена на поддержку пожилых, маломобильных граждан и медицинских сотрудников во время пандемии коронавируса. Во всех регионах России работают волонтеры, доставляя лекарства и продукты. Юристы и психологи бесплатно консультируют нуждающихся в их помощи, а тысячи партнеров акции помогают своими услугами и товарами.

Волонтер должен обладать следующими компетенциями:

1. Учебно-познавательная компетенция – совокупность умений и навыков познавательной деятельности. Владение механизмами целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности. Владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем. Владение измерительными навыками, использование статистических и иных методов познания.

2. Информационная компетенция – способность при помощи информационных технологий самостоятельно искать, анализировать, отбирать, обрабатывать и передавать необходимую информацию.

3. Коммуникативная компетенция – владение навыками взаимодействия с окружающими людьми, умение работы в группе. Знакомство с различными социальными ролями.

Каждый десятый Волонтер в России – студент. 11% волонтеров России, участвующих в организованной добровольческой деятельности, являются студентами. Планируемая численность обучающихся, вовлеченных в деятельность общественных объединений 8,8 млн человек в 2024 году, а 1,61 млн человек в 2018 году. В связи с чем необходимо развивать различные волонтерские программы для студентов [5]. Итак, под добровольческой (волонтерской) деятельностью понимается добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг, оказанию иной поддержки гражданам или юридическим лицам.

К проблемам развития волонтерства среди студентов:

1. Недостаток знаний о волонтерстве и функционировании волонтерской организации как у студентов, так и у профессорско-преподавательского состава.

2. Неустойчивость волонтерских центров и процессов по причине стихийного развития и отсутствия единых механизмов и рекомендаций.

3. Отсутствие интеграции добровольчества в иные процессы образовательной организации в связи с отсутствием знаний и понимания со стороны руководства образовательных организаций.

Преимущества участия в волонтерских движениях для образовательных организаций:

1. Укрепление позиций и статуса учебного заведения среди студентов и общественности.

2. Продвижение образовательной организации на федеральный уровень.

3. Возможность привлечения ресурсов на реализацию инициатив.

4. Воспитание в студентах чувства гражданского долга.

5. Формирование в студентах навыков и компетенций, повышающих их конкурентоспособность на рынке труда.

6. Диверсификация видов вне учебной деятельности.

Преимущества участия в волонтерских движениях для студентов-волонтеров.

1. Возможность самореализации.

2. Удовлетворение потребности в проявлении гражданской активности.

3. Воплощение инициатив и идей.

4. Расширение социальных связей.

5. Признание со стороны ППС и общественности.

6. Возможность развиваться в личностном и профессиональном аспектах.

Формирование волонтерских программ в образовательном учреждении:

1. Основать волонтерский штаб группой инициативных студентов с целью развития в университете добровольческой деятельности.

Волонтерский штаб – это:

- помощь на мероприятиях образовательных учреждений (высших и средних) и Санкт-Петербурга;
 - взаимодействие с городскими, региональными и всероссийскими проектами;
 - взаимодействие с вузами Санкт-Петербурга;
 - участие во всероссийских добровольческих форумах.
2. В рамках данного направления осуществлять безвозмездную помощь людям, нуждающимся в ней, а также организацию досуга и вне учебную деятельность студентов.
 3. Основная задача штаба – работа с волонтерами, проведение обучения с целью повышения профессиональных навыков, активное участие в организации мероприятий.

Литература

1. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, Минэкономразвития России от 26.06.2017.
2. Концепция содействия развитию благотворительной деятельности в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 ноября 2019 г. № 2705-р.
3. Новости спорта. Чемпионат. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.championat.com/> (дата обращения: 20.10.22).
4. Федеральный закон от 11.08.1995 N 135-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)».
5. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 20.10.22).

List of references:

1. The concept of the development of volunteerism (volunteering) in the Russian Federation until 2025, the Ministry of Economic Development of Russia dated 26.06.2017.
2. The concept of promoting the development of charitable activities in the Russian Federation for the period up to 2025, approved by the Decree

of the Government of the Russian Federation dated November 15, 2019 No. 2705-R.

3. Sports News. Championship. [electronic resource]. – URL: <https://www.championat.com/> (date of appeal: 20.10.22).

4. Federal Law No. 135-FZ of 11.08.1995 (ed. of 14.07.2022) “On Charitable activities and volunteerism (volunteering)”.

5. Federal State Statistics Service [Electronic resource]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (accessed: 20.10.22).

БАДМИНТОН КАК ВИД СПОРТА И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФЕССИИ КОНСТРУИРОВАНИЯ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ШВЕЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

Косолапова Т.Л., Журенкова А.В.

**Санкт –Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж Петербургской моды», г. Санкт –Петербург**

Аннотация. Занятия бадминтоном в учебном процессе по физическому воспитанию в колледже по профессии конструирования, моделирования и технологии швейных изделий. Бадминтон является новым направлением в развитии физического воспитания студентов и улучшение зрительной системы. Введение его в занятия физической культуры колледжа, может стать не только решением вопроса по привлечению студентов к занятиям физической культурой, но и оздоровления молодежи в целом.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, здоровый образ жизни, студенты, бадминтон.

BADMINTON AS A SPORT AND AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROFESSION OF DESIGNING, MODELING AND TECHNOLOGY OF SEWING PRODUCTS.

Kosolapova T.L., Zhurenkova A.V.

**St. Petersburg State Budgetary professional Educational
Institution “College of St. Petersburg Fashion”, St. Petersburg**

Abstrakt: Badminton classes in the educational process of physical education in college in the profession of designing, modeling and technology of sewing products. Badminton is a new direction in the development of physical education of students and improvement of the visual system. Its introduction into college physical education classes can become not only a solution to the issue of attracting students to physical

education classes, but also improving the health of young people in general.

Keywords: physical education, physical development, health, healthy lifestyle, students, badminton.

Бадминтон – это вид спорта, способный развить не только физические способности, но и умственные.

В настоящее время наблюдается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья и снижение физической подготовленности среди студенческой молодежи. В связи с этим, формирование у студентов потребностей в здоровом образе жизни в процессе их обучения в колледже становится одной из важнейших задач. Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека. В бадминтоне реализуется два важных качества - игра и польза. По мнению спортивных специалистов, бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения. Кроме того, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта.

Массовое развитие бадминтона в колледже поможет решить основную задачу: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, привить навыки здорового образа жизни. Тренируются такие необходимые свойства и физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, глазомер, периферическое зрение, координация в сочетании с гармоничным и разносторонним творческим мышлением развиваются в данной игре [1,с.14-15].

Бадминтон благоприятно влияет на анатомио-физиологическую структуру человека, особенно кардиореспираторную [4]. Заниматься бадминтоном могут студенты любого пола, разной физической подготовки. Игра в бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Ему присущи следующие характеристики:

- быстрота движений;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- быстрота мышления;
- увеличение количества рискованных ударов [1,с.14-15].

Целью занятий бадминтоном в колледже на начальной стадии обучения является формирование теоретических, технических и тактических действий в игре студентов, формирование и закрепление правильных двигательных навыков.

Задачи обучения бадминтону заключаются в следующем:

- 1) всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- 2) развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- 3) обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений;
- 4) обучение подачам и приёмам подач, тактическим действиям в нападении и защите;
- 5) формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Бадминтон является своеобразным комплексом движений человеческого тела и средством обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в труде с незнакомыми для него двигательными задачами. Более высокая культура двигательных навыков позволяет быстрее довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для решения других задач. С совершенствованием орудий производства все большему числу профессий необходимы тонкое мышечное чувство кисти руки, едва уловимое движение пальцев, на основе которых совершенствуется качество двигательной деятельности. Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти, микродвижении пальцев, как это имеет место в бадминтоне. Надо отметить, что мелкие движения пальцев довольно сложный вид двигательной деятельности. Они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки [4].

Рекомендуемые средства физического воспитания в профессии конструирования, моделирования и технологии швейных изделий: игровые виды спорта волейбол, баскетбол, настольный теннис

и бадминтон. Мы решили более подробно рассмотреть технику бадминтона, так как это одна из наиболее многосторонних методик, доступная людям с различной физической подготовкой.

Занятия по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности [6].

Ни для кого не секрет, что многие профессии или же виды деятельности человека напрямую способствуют возникновению и обострению тех или иных болезней, которые так и называются профессиональные заболевания:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- болезни центральной нервной системы;
- нарушения психики;
- заболевания опорно-двигательного аппарата с нарушением функций работы рук;
- миопия высокой степени.

Степень нагрузки на зрение у конструкторов швейных изделий очень высокая, в связи с этим возможно ухудшение остроты зрения. И причины близорукости это:

- постоянная работа за компьютером;
- длительное чтение;
- работа с печатной документацией;
- стресс
- нарушение режима труда и отдыха.

Естественно, при обучении в профессиональном швейном колледже актуален вопрос профилактики профзаболеваний в данной профессиональной области. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки [1,с.14-15].

Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за порхающим воланом – полезная гимнастика для глаз [4, с.32-34]. Это и помогает студентам расслабить глаза или не потерять зрение из-за частого напряжения во

время работы за компьютером или чертежами на уроках конструирования изделия.

Регулярные занятия игры в бадминтон на уроках физкультуры способствуют появлению у занимающихся положительных эмоций и улучшается их самочувствие. Так же быстрое включение в оптимальный режим работы, характерно и более высокая работоспособность после занятий [5].

Проведенные исследования за рубежом и в нашей стране в НИИ глазных болезней им. Гельмгольца доказали, что с помощью этого вида спорта можно достигнуть повышения остроты зрения на 10-20 %, улучшения аккомодации на 30%, улучшения кровоснабжения сосудов глаза на 5-6 % [2].

Изучая симптомы и причины возникновения заболеваний характерных для работников конструкторов швейного производства, можно сделать вывод, что наибольшая нагрузка приходится на зрение, позвоночник, опорно-двигательную и нервную систему. Соответственно, игра в бадминтон будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни. Практически это один из видов спортивных игр, где в выполнение активности включаются совместно двигательный и зрительный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий по бадминтону.

Список литературы

1. Бадминтон в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / П.Ю. Брель, В.В. Шохирев, И.И. Изотова. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, кафедра физического воспитания. – Иркутск, 2016. – 109 с.

2. Бадминтон: польза для здоровья, противопоказания, правила игры – URL <https://chudesalegko.ru/badminton-polza-dlya-zdorovya-protivopokazaniya-pravila-igry/>

3. Давыдов Т.С. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи / Т.С. Давыдов, Э.К. Арутюнов // Направления модернизации современного инновационного общества:

экономика, социология, философия, политика, право: мат-лы
Междунар. научнопрактич. конф. – Чернов, 2015. – С. 118–119.

4. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи : методические указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. С. 25-30.

5. Румянцева Э.Р. Особенности адаптации нервномышечного аппарата бадминтонистов к асимметричным нагрузкам в тренировочном процессе / Э.Р. Румянцева, Е.В. Тарасова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 69–77. DOI: 10.14529/hsm200408

6. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для студентов. 2-е изд., исправ. и доп. М. : Советский спорт, 2011. С. 12-15.

List of literature

1. Badminton in the system of physical education: an educational and methodical manual / P.Yu. Brel, V.V. Shohirev, I.I. Izotova. – GBOU VPO IGMU of the Ministry of Health of Russia, Department of Physical Education. – Irkutsk, 2016.— 109 p.

2. Badminton: health benefits, contraindications, rules of the game — URL <https://chudesalegko.ru/badminton-polza-dlya-zdorovya-protivo-pokazaniya-pravila-igry/>

3. Davydov, T.S. Badminton in the system of physical education of students / T.S. Davydov, E.K. Arutyunov // Directions of modernization of modern innovative society: economics, sociology, philosophy, politics, law: materials of International Scientific and Practical Conference – Chernov, 2015. – pp. 118-119.

4. Machnev V. M. Badminton in the system of physical education of students : methodological guidelines. Orenburg : GO OSU, 2003. pp. 25-30.

5. Rumyantseva, E.R. Features of adaptation of the neuromuscular apparatus of badminton players to asymmetric loads in the training process / E.R. Rumyantseva, E.V. Tarasova // Human. Sport. Medicine. – 2020. – Vol. 20, No. 4. – pp. 69-77. DOI: 10.14529/hsm200408

6. Smirnov Yu. N. Badminton : textbook for students. 2nd ed., corrected. and additional M. : Soviet Sport, 2011. pp. 12-15.

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО

Киселева С.А.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Садово-архитектурный колледж», Санкт-Петербург

Аннотация: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО») является важнейшей составляющей укрепления здоровья студентов. В учреждениях среднего профессионального образования (далее СПО) необходимо осуществлять подготовку к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. Определение в ходе уроков отстающих показателей по обязательным испытаниям и испытаниям по выбору позволяет разработать план подготовки, интегрирующий в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Соответствие уроков физической культуры разработанному плану подготовки способствует эффективной сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», среднее профессиональное образование, планирование уроков физической культуры.

PREPARATION FOR THE PASSING OF STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF SPO

Kiseleva S.A.

St. Petersburg State Budgetary Professional Educational Institution «Garden and Architectural College», St. Petersburg

Abstract: The All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» is the most important component of strengthening the health of students. In institutions of secondary vocational education, it is necessary to prepare for the passing of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» at physical education lessons. Determination during the lessons of lagging indicators for mandatory tests and optional tests allows developing a training plan that integrates the tasks of teaching the technique of motor actions in various sports, corresponding to the calendar and thematic planning, and the tasks of developing physical abilities for the successful passing of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense». Correspondence of physical culture lessons to the developed training plan contributes to the effective delivery of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense».

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense», secondary vocational education, planning of physical education lessons.

Введение. В последнее десятилетие наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов, обучающихся в учреждения СПО. Возрождение ВФСК «ГТО» является необходимым условием для укрепления здоровья студентов, повышения их целеустремленности и уверенности в своих силах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в учреждениях СПО несколько отличается от школьных стандартов – большая часть студентов работает и не может посещать спортивные секции после уроков, на которых в форме спортивной тренировки происходит подготовка к сдаче нормативов, следовательно, эту задачу нужно решать на уроках физической культуры.

Цель исследования: Экспериментально обосновать эффективность подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в учреждениях СПО.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент,

математические методы обработки экспериментальных данных. Организация работы была поделена на две части – исследовательскую и экспериментальную. Испытуемыми были определены 40 девушек 16-17 лет, обучающихся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Садово-архитектурный колледж».

В ходе исследовательской части работы у испытуемых проводилось тестирование исходных показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V ступени, затем определялись отстающие показатели, и с их учетом разрабатывался план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. В ходе экспериментальной части работы испытуемые были поделены на две равные по подготовленности группы – контрольную и экспериментальную (далее КГ и ЭГ), по 20 девушек в каждой. Контрольная группа осуществляла подготовку к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в спортивной секции, экспериментальная – на уроках физической культуры. Продолжительность эксперимента – 6 месяцев (ноябрь 2021 – апрель 2022). После эксперимента у испытуемых проводилось повторное тестирование, по результатам которого проводилась оценка эффективности разработанного плана подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» должна включать как развитие физических способностей, так и совершенствование двигательных действий. Многие испытания комплекса невозможно успешно выполнить, не достигнув определенного уровня технической подготовленности [1]. Также стоит отметить, что процесс подготовки к сдаче и собственно сдача нормативов ВФСК «ГТО» способствуют гармоничному развитию организма [2].

В ходе тестирования исходных показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V ступени были получены следующие результаты: уровень подготовленности у обеих групп одинаковый ($P > 0,05$). Отстающими показателями по обязательным испытаниям являются бег на 60 метров, бег на 2000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; среди испытаний по выбору – челночный бег 3*10 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, мета-

ние спортивного снаряда и кросс на 3 км. Средние показатели вышеперечисленных испытаний в обеих группах варьируются между бронзовым и серебряным значками «ГТО» (таблица 1).

Таблица 1 – Тестирование исходных показателей испытуемых

Испытания	КГ (M±Xm)	ЭГ (M±Xm)	Статистический вывод
Обязательные испытания			
Бег на 60 м (с)	10,46±0,07	10,42±0,08	P >0,05
Бег на 2000 м (с)	694±12	697±10	P >0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14±2	13±2	P >0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16±3	17±2	P >0,05
Испытания по выбору			
Челночный бег 3*10 м(с)	8,77±0,05	8,75±0,05	P >0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166±3	167±4	P >0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45±3	44±3	P >0,05
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	14,4±2,1	14,7±1,9	P >0,05
Кросс на 3 км (с)	1106±27	1110±24	P >0,05

Также стоит отметить, что в контрольной группе до эксперимента 10% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 25% – для получения серебряного значка «ГТО», 5% – для получения бронзового значка «ГТО» и 60% – не выполнили нормативы на какой-либо значок; в экспериментальной группе 10% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 20% – для получения серебряного значка «ГТО», 15% – для получения бронзового значка «ГТО» и 55% – не выполнили нормативы на какой-либо значок (рисунок 1).

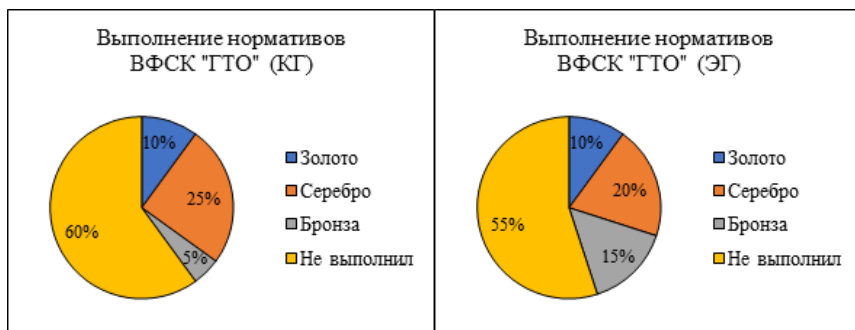


Рисунок 1 – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

После проведения исследовательской части работы для экспериментальной группы разрабатывался план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. Разработанный план состоял из уроков, интегрирующих в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Так, в разделе программы «спортивные игры» (ноябрь 2021 – декабрь 2021) первую часть урока студенты осваивали технические действия в баскетболе, вторую часть урока – развивали скоростные и скоростно-силовые способности; в разделе программы «лыжная подготовка» (январь 2022 – февраль 2022) – помимо изучения техники передвижения на лыжах развивали общую выносливость; в разделе программы «степ-аэробика» (март 2022) – разучивали степ-шаги, объединяли их в связки и параллельно развивали специальную выносливость и скоростно-силовые способности; в разделе программы «профессионально-прикладная физическая подготовка» (апрель 2022) – знакомились с техникой упражнений, непосредственно связанных с их профессией, и поочередно совершенствовали в ходе уроков скоростные, скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость. Сразу после окончания эксперимента было проведено повторное тестирование.

В ходе тестирования достигнутых показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V степени были получены следующие результаты: в контрольной группе все исследуемые показатели претерпели до-

стоверный положительный прирост ($P < 0,05$); в экспериментальной группе все показатели улучшились, но значительное улучшение ($P < 0,05$) претерпели те из них, которые были выделены отстающими и на повышение которых был направлен разработанный план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост показателей в ходе эксперимента у испытуемых

Испытания	КГ до ($M \pm X_m$)	КГ после ($M \pm X_m$)	ЭГ до ($M \pm X_m$)	ЭГ после ($M \pm X_m$)
Обязательные испытания				
Бег на 60 м (с)	10,46±0,07	9,97±0,06	10,42±0,08	9,88±0,08
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Бег на 2000 м (с)	694±12	662±13	697±10	657±12
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14±2	18±3	13±2	16±2
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16±3	19±3	17±2	18±3
	$P < 0,05$		$P > 0,05$	
Испытания по выбору				
Челночный бег 3*10 м (с)	8,77±0,05	8,26±0,04	8,75±0,05	8,33±0,03
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166±3	185±4	167±4	182±3
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45±3	49±4	44±3	45±3
	$P < 0,05$		$P > 0,05$	
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	14,4±2,1	19,3±2,0	14,7±1,9	18,4±2,0
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	
Кросс на 3 км (с)	1106±27	1037±19	1110±24	1021±18
	$P < 0,05$		$P < 0,05$	

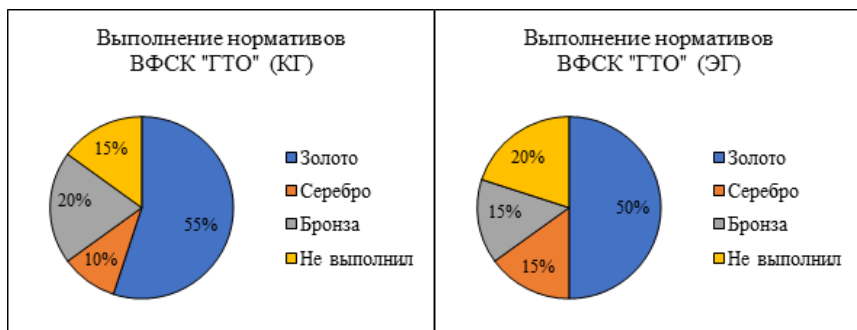


Рисунок 2 – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Также стоит отметить, что в контрольной группе 55% испытуемых выполнили достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 10% – для получения серебряного значка «ГТО», 20% – для получения бронзового значка «ГТО» и всего 15% – не выполнили нормативы на какой-либо значок; в экспериментальной группе 50% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 15% – для получения серебряного значка «ГТО», 15% – для получения бронзового значка «ГТО» и 20% – не выполнили нормативы на какой-либо значок (рисунок 2).

Закключение. В ходе исследования была экспериментально обоснована эффективность подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в учреждениях СПО. Результаты эксперимента свидетельствуют о почти одинаковой эффективности подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в учреждениях СПО как в спортивной секции, так и на уроках физической культуры при условии специально разработанного плана, интегрирующего в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Список литературы:

1. Белова, Т. Ю. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» нового поколения (для СПО) : учеб. посо-

бие / И. В. Павлова, О. Г. Ковальчук; Омский гос. технич. ун-т; Т. Ю. Белова. — Москва : Советский спорт, 2021. — 105 с.

2. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Спорт, 2016. — 235 с.

List of references:

1. Belova, T. Yu. Preparing students to pass the norms of the «Ready for Labor and Defense» complex of a new generation (for SPO): textbook allowance / I. V. Pavlova, O. G. Kovalchuk; Omsk State tech. un-t; T. Yu. Belova. — Moscow : Soviet sport, 2021. — 105 p.

2. Vinogradov, P. A. All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense» — the path to health and physical perfection / P. A. Vinogradov, A. V. Tsarik, Yu. — Moscow : Sport, 2016. — 235 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Юшманова Е.В., Агеева О.Н.

**Северный (Арктический) федеральный университет,
г. Архангельск**

Аннотация: Опыт работы педагогов показывает, как занятия физической культурой помогают бороться со стрессом, с которым часто встречается любой человек в современном мире. Рассматривается, что такое стресс, какие у него симптомы, какие виды выделяют. Также показано, какие упражнения, помогают бороться с ним и какими правилами пользоваться, чтобы организовать тренировки.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, профилактика стресса, здоровье.

PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF FIGHTING STRESS IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Yushmanova E.V., Ageeva O.N.

Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

Annotation: The experience of teachers shows how physical education helps to deal with stress, which is often encountered by any person in the modern world. It is considered what stress is, what symptoms it has, what types are distinguished. It also shows exercises help fight it and what rules to use to organize training.

Key words: physical culture, stress, stress prevention, health.

Актуальность. В современном мире в жизни каждого человека присутствует стресс. Он связан с нагрузкой на работе, с приближающимися экзаменами, с резкими переменами, новыми знакомствами и избежать его практически невозможно. Стрессовое состояние очень плохо сказывается на здоровье человека, оно приводит к различным заболеваниям. Но как же с ним бороться?

Одним из методов можно выбрать занятия физической культурой.

Цель работы: теоретическое изучение проблемы борьбы со стрессом.

Достижение этой цели требуют последовательного решения следующих задач.

Задачи:

1. Анализ литературных источников.
2. Что понимается под стрессом и как занятия физической культурой могут его контролировать.

Согласно психологическому словарю стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Выделяют несколько видов: адаптационный, информационный, биологический, психологический, организационный, эмоциональный.

Каждый из видов очень сильно влияет на здоровье человека, в особенности на психическое состояния[5].

Признаки и симптомы стресса разделяют на четыре группы: когнитивные (проблемы с памятью, неспособность сконцентрироваться, постоянное волнение), эмоциональные (депрессия, раздражительность, угнетённое состояние, резкие перемены настроения), физические (головные боли, тошнота, головокружение) и поведенческие (проблемы со сном, нервные привычки, потеря или наоборот повышение аппетита) [4].

Еще древнегреческий философ Аристотель сказал: «Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!». Поэтому для того чтобы повысить стрессоустойчивость человека необходимо заниматься физическими упражнениями. Стрессоустойчивость — это умение противостоять жизненным трудностям, проблемам, неприятным ситуациям. Это качество личности позволяет переносить эмоциональные нагрузки без ущерба для своего здоровья. Почему же физическая культура способна бороться со стрессом?

Во время занятия физической культурой вырабатывается так называемый гормон счастья, эндорфин. Он снимает головную боль, способствует спокойному и здоровому сну, а также повышает

настроение. Сочетание этих аспектов помогает уменьшить воздействия стресса.

Также физическая культура способствует развитию выносливости, спокойствия, силы воли, внимания и дисциплинированности, что хорошо сказывается на устойчивом психологическом состоянии и помогает здраво мыслить и принимать решения в стрессовых ситуациях.

Еще одним положительным моментом является то что во время занятий человек абстрагируется от внешних воздействий, так как концентрируется на упражнениях. Это отвлечение помогает забыть о проблемах. Так как во время стресса люди часто себя накручивают, продумывая ситуацию в голове несколько раз, что в основном приводит не к решению проблемы, а к депрессии.

Также постоянное занятие каким-то определенным видом спорта всегда приводит к достижениям, что в итоге повышает уверенность и самоуважение в человеке, он начинает испытывать радость и она может перекрыть испытываемые негативные эмоции, связанные со стрессом.

Для того чтобы улучшить свое психологическое состояние необходимо ввести в свой образ жизни аэробные упражнения, то есть упражнения умеренной интенсивности, при которых для получения энергии используется кислород. Например, хорошо подходят йога, гимнастика, плавание. Они способствуют повышению общего тонуса, работоспособности, улучшают работу деятельности органов, нормализуют обменные процессы, снижают риски развития заболеваний. [3] Также хорошо на улучшение состояния хорошо сказываются обычные прогулки или пробежки на свежем воздухе.

Для того чтобы достичь достаточного эффекта необходимо пользоваться правилами по организации тренировок. Во – первых ставить перед собой цель развития сердечно – сосудистой системы и дыхания, а не физической силы. Во – вторых во время выполнения упражнений следует периодически изменять четыре фактора: тип, частоту использования, длительность и интенсивность упражнений. В – третьих тренировки надо проводить систематически хотя бы три раза в неделю. А также нужно опираться на свои возможности и способности, не делать невозможное для своего организма[1].

Еще в свою жизнь можно включить активный отдых, который в свою очередь хорошо влияет как на психологическое, так и на физическое состояние человека. Например, альпинизм, спортивный туризм, скалолазание, сноубординг, горные лыжи, мотогонки. Все эти виды активного отдыха приносят массу положительных эмоций.

Регулярные занятия физической культурой и спортом закрепляют благоприятные эмоциональные реакции в сложных условиях двигательной деятельности и различные физиологические изменения, которые определяют устойчивость психических функций организма. [4]

Итак, можно сделать вывод, что физическая культура действительно помогает бороться со стрессом. Она воспитывает в человеке различные качества, которые помогают чувствовать себя лучше и найти выходы из различных ситуаций, правильно реагировать на них. Но при этом не стоит перезагружать свой организм, особенно если он не привык к физической нагрузке, так как это может только хуже сказаться на здоровье и привести наоборот в еще более стрессовое состояние, связанное уже с не свершившимися целями, которые были поставлены. Надо всегда ориентироваться на свой организм и начинать с малого. Даже если человека никогда не привлекала физическая культура, то можно просто ввести в свой образ жизни всевозможные прогулки на свежем воздухе или зарядку по утрам, они не будут занимать много сил, но при этом хорошо скажутся на организме[2].

Список литературы :

1. Антропология стресса : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, М. Г. Водолажская, Г. И. Водолажский [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 177 с. — ISBN 978-5-9596-1497-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117677> (дата обращения: 30.10.2022).

2. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с. — ISBN 978-5-94839-724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155989> (дата обращения: 30.10.2022).

3. Научно-исследовательская деятельность в классическом университете: традиции и инновации : материалы конференции. — Иваново :ИвГУ, 2021. — 1154 с. — ISBN 978-5-7807-1375-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/228272> (дата обращения: 30.10.2022).

4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / составители С. С. Давыдова, А. И. Петкевич. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126972> (дата обращения: 30.10.2022).

5. Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск :СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. — Текст : электронный //Лань :электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147553> (дата обращения: 30.10.2022).

List of references:

1. Anthropology of stress: textbook / R. R. Magomedov, M. G. Vodolazhskaya, G. I. Vodolazhsky [and others]; edited by R. R. Magomedov. - Stavropol: SGPI, 2018. - 177 p. - ISBN 978-5-9596-1497-3. — Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117677> (date of access: 10/30/2022).

2. Kravchuk, V. I. Physical culture: a textbook / V. I. Kravchuk. - Chelyabinsk: ChGIK, 2019. - 223 p. - ISBN 978-5-94839-724-5. — Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155989> (date of access: 10/30/2022).

3. Research activities in a classical university: traditions and innovations: materials of the conference. - Ivanovo: IvGU, 2021. - 1154 p. - ISBN 978-5-7807-1375-3. — Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/228272> (date of access: 10/30/2022).

4. Fundamentals of medical knowledge and a healthy lifestyle: textbook / compiled by S. S. Davydova, A. I. Petkevich. - Lipetsk: Lipetsk GPU, 2019. - 94 p. — Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126972> (date of access: 10/30/2022).

5. Portnyagina, A. M. Psychology of stress: textbook / A. M. Portnyagina. - Krasnoyarsk: SibGU im. Academician M. F. Reshetnev, 2019. - 98 p. — Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147553> (date of access: 10/30/2022).

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ

Смолин С.А., Малышев Р.А.

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

Аннотация: В данной статье рассматриваются виды допинга, причины его запрещённости и санкции за его применение. Исследование проводилось на основе анализа источников в виде книг и ресурсов сети Интернет, а также законов и правил, касающихся допинга. На основе статьи были сделаны выводы о допинге и его предотвращении, указанные в конце статьи.

Ключевые слова: допинг, запрещённые вещества и методы, спортивное законодательство, допинговый скандал в России.

PROBLEM OF DOPING IN RUSSIAN SPORT

Smolin S.A., Malyshev S.A.

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

Abstract: Main types of doping, reasons of its bans and sanctions for its usage are reviewed in this article. The research was conducted with the analysis of sources, including books and WWW resources as well as laws and regulations relevant to the doping problem. Conclusions on doping and prevention of its usage are given in the end of the article.

Keywords: doping, banned substances and methods, sport legislature, Russian doping scandal.

Вопрос допинга в спорте существовал ещё в начале XX века. Однако он получил значительный интерес в России именно после допингового скандала, произошедшего в конце 2010-х годов, когда Ричард Макларен, входивший в комиссию Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) по расследованию обвинений в сторону Российской Федерации, связанных с массовым применением допинга, опубликовал свой доклад, посвящённый данному злоупотреблению.

Итак, в узком понимании термина допинг – определённое вещество, предназначенное для искусственного увеличения работоспособности и улучшения параметров. Но к допингу чаще всего относят и прочие методы обеспечения нечестного превосходства спортсменов над другими, не использующими подобные субстанции или методы. Список таких субстанций и методов называется Запрещённым списком Всемирного антидопингового агентства, и данный список [5] представлен здесь в виде таблицы.

Таблица – Запрещённый список ВАДА

Тип запрещённой единицы	Когда действует запрет	Индекс	Запрещённые единицы
Вещества	Всегда	S0	Неутверждённые субстанции
		S1	Анаболические агенты
		S2	Пептидные гормоны, факторы роста и подобные
		S3	Бета-2 агонисты
		S4	Гормоны и метаболические модуляторы
		S5	Диуретики и маскирующие агенты
Методы		M1	Манипуляции с кровью и компонентами
		M2	Химические, физические манипуляции
		M3	Генетический, клеточный допинг
Вещества	На соревнованиях	S6	Стимуляторы
		S7	Наркотики
		S8	Каннабис и подобные
		S9	Глюкокортикостероиды
	В отдельных видах спорта	P1	Бета-блокаторы

Изначально как вещество класса P (запрещённое в отдельных видах спорта) в список входил и спирт, запрещённый в четырёх видах соревнований, однако в сентябре 2017 г. он был исключён из списка.

Однако во многих случаях терапевтические вещества, даже если они содержат некоторые из перечисленных веществ, разрешается использовать спортсменам по медицинским соображениям. Очевидно, во избежание ложного использования такого момента, нуждающиеся в подобных веществах спортсмены получают разрешения на их применение у антидопинговых организаций.

Следует отметить, что далеко не каждое вещество и не каждый метод, направленные на улучшение характеристик спортсмена, являются допингом и пресекаются правилами. Например, питание: со временем, когда учёные смогли разделить вещества в продуктах питания среди прочего на белки, жиры и углеводы, появилась возможность составить специальный рацион для спортсменов, учитывающий нагрузку на мышцы, оптимальную (достаточную для нормального функционирования организма, но не превышающую определённые пределы) калорийность и прочие важные факторы. С другой стороны, применение веществ, увеличивающих производительность спортсменов в краткосрочном плане, стало по различным причинам запрещённым.

Каковы же причины, по которым такие вещества не разрешено применять?

Одной из причин является цена. Одним из основных принципов, существующих со времён Античности, являлось равенство спортсменов. Многие вещества, перечисленные в Запрещённом списке ВАДА, необходимо специально синтезировать в лабораториях, что приводит к огромной стоимости этих веществ.

Другая причина – сохранение сложности и, следовательно, определённого уровня престижности. Основой спорта является постепенное развитие в человеке качеств, позволяющих ему развиваться в необходимом направлении. Интенсивные тренировки и в некоторых случаях изучение тактик, позволяющих честно получить преимущество – основные методы борьбы за превосходство в спорте. Применение подобных веществ значительно ускорило бы процесс тренировок, расширило бы круг потенциальных участников, снизило бы самодостаточную эффективность спортсменов – всё это значительно ухудшает репутацию спорта.

Третья причина – необходимость повышения дозировок. Если предположить, что в спорте теперь разрешено использовать все

вещества, то в определённый момент наступит насыщение рекордов с учётом использования данных веществ в обычных дозировках. Чтобы продолжать получать рекорды, атлетам придётся использовать всё больше препаратов в количественном плане, во всё больших дозах и в разных смесях препаратов, что ещё больше увеличивает проблемы, связанные с применением допинга в целом.

Но главная причина – медицинская. Многие препараты, принимаемые нарушителями, не испытывались на здоровых людях, и поэтому часто невозможно точно описать побочные эффекты какого-либо запрещённого вещества. При этом группы субстанций имеют общие признаки, что позволяет описать их общие побочные эффекты. Так, вещества группы S8 (каннабиноиды) приводят к таким эффектам [2, с. 50]:

- нарушение восприятия времени и пространства;
- сонливость и галлюцинации;
- бессонницу, нарушения координации;
- снижение концентрации внимания;
- увеличенную частоту сердечных сокращений;
- повышение аппетита;
- нестабильность настроения – быстрые изменения от эйфории до депрессии.

Очевидно, с учётом этих и других причин спортивные организации борются с употреблением запрещённых веществ. По Всемирному антидопинговому кодексу 2004 г., впоследствии получившему изменения в 2007 и 2015 гг., существует 10 основных видов нарушений антидопинговых правил, запрещающих какое-либо участие в применении допинга [2, с. 24-26]:

1. Наличие запрещённого вещества или метаболитов, маркеров во взятой пробе.
2. Использование (или попытка) запрещённого вещества или метода.
3. Уклонение или отказ от участия в сдаче проб.
4. Непредоставление информации о местонахождении.
5. Фальсификация (или попытка) допинг-контроля.
6. Обладание запрещённым веществом или методом.

7. Распространение (или попытка) запрещённого вещества или метода.

8. Назначение (или попытка) спортсмену запрещённого вещества или метода.

9. Соучастие (помощь, подстрекательство, поощрение, сокрытие и другие виды).

10. Запрещённое сотрудничество (спортсмен или иное лицо с персоналом, признанным виновным в нарушении правил).

Однако в Российской Федерации, помимо всемирных правил, перечисленных выше, действуют и собственные для России правила, установленные Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ, принятым в 2007 г. В этом законе к рассматриваемой теме допинга относятся статья 26 «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним», а также 26.1 «Общероссийская антидопинговая организация» и 26.2 «Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним». [1, 3] Статья 26, введённая вместе с законом, содержит различную информацию о том, что является нарушением антидопинговых правил, даёт определения, перечисляет меры предотвращения допинга и борьбы с ним. Статья 26.1, введённая в 2010 г., даёт определение общероссийской антидопинговой организацией и перечисляет её цели и задачи; эта организация – Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – была создана ещё ранее, в 2008 г. Наконец, статья 26.2, введённая в 2013 г., не связана напрямую с допингом, но направлена на запрещение вмешательства в процесс оценки результатов соревнований противоправными способами. Среди прочего эта статья упомянула (пункт 4.3) необходимость установления запрета на участие всех спортсменов и других лиц, связанных со спортом, в азартных играх, связанных со спортивными соревнованиями по видам спорта, соответствующим данному лицу.

Каковы же меры ответственности за нарушение антидопинговых правил в России?

Во-первых, некоторые меры упомянуты в Общероссийских антидопинговых правилах, принятых в 2015 г. Так, любое нарушение антидопинговых правил может (а во время соревнований это

происходит автоматически) привести к аннулированию результатов, полученных в соревнованиях, и отмене выдачи медалей и призов. Нарушение правил из списка выше приводит к дисквалификации на 2 или 4 года в зависимости от вида применённого запрещённого вещества или метода, а также от наличия или отсутствия преднамеренности в действиях. При этом в отдельных случаях при нарушении правил срок дисквалификации может быть снижен до 1 года, а в других случаях – наоборот, повышен вплоть до пожизненного. Также все аннуляции и дисквалификации согласно Общероссийским правилам подвергаются публичному обнародованию.

Во-вторых, спортсмены являются работниками в спортивных командах, вследствие чего они могут быть привлечены к дисциплинарной или материальной ответственности согласно Трудовому кодексу РФ. Более того, статья 348.11 кодекса добавляет к причинам прекращения трудового договора для спортсменов и дисквалификацию, и сам факт нарушения правил.

В-третьих, в 2011 г. в Кодекс РФ об административных правонарушениях была добавлена статья 6.18, устанавливающая административную ответственность в виде дисквалификации на несколько лет (в зависимости от различных факторов, включая тип применяемых веществ и возраст спортсменов) для тренеров и иных специалистов за содействие спортсмену в использовании запрещённых веществ и методов.

Однако и этим меры ответственности не ограничиваются. Так, спортсмены, тренеры и иные специалисты сборных Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр получают «президентские» стипендии, которых спортсмены-нарушители могут быть лишены. Также следует вспомнить, что многие вещества из Запрещённого списка запрещены для свободного (не связанного с медицинскими причинами) употребления, распространения и других действий на территории РФ, в том числе некоторые как наркотические. За действия, связанные с ними, может наступить ответственность вплоть до тюремного заключения согласно Уголовному кодексу.

В качестве последней части данной статьи рассматриваются события, упомянутые во вступлении – допинговый скандал. 18 июля

и 9 декабря 2016 г. канадский профессор права Ричард Макларен, глава комиссии ВАДА по расследованию обвинений России в массовом использовании допинга в Олимпийских играх 2014 г. в Сочи, опубликовал две части доклада по теме, рассматриваемой комиссией. Согласно докладу, лаборатории в Москве и Сочи совместно участвовали в подмене пробирок, содержавших пробы для допинг-контроля, а в руководстве этой махинацией Макларен обвинил Министерство спорта РФ и его главу, министра В. Л. Мутко.

После публикации доклада ВАДА составило рекомендации соответствующим организациям [5]:

1. Международным Олимпийскому и Паралимпийскому комитетам – отказать всем спортсменам, представленным российскими комитетами, в праве участия в играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро.
2. Международным федерациям видов спорта – принять антидопинговые меры в отношении соответствующих Российских федераций видов спорта.
3. Отказать представителям правительства РФ в доступе к международным соревнованиям.
4. Дополнительно рассмотреть ситуацию с РУСАДА.
5. Остановить аккредитацию лаборатории ВАДА в Москве.
6. Комитету этики ФИФА – рассмотреть обвинения в сторону В. Л. Мутко.
7. Самой ВАДА – обеспечить финансирование дальнейшего исследования со стороны Макларена.

Последствия были значительными не только в мире спорта, но и в российской политике: президент В. В. Путин заявил о намерении отстранить виновных, после чего был отстранён в том числе и заместитель министра спорта Ю. Д. Нагорных, а сам В. Л. Мутко ушёл с должности в октябре того же года; на место министра спорта был назначен П. А. Колобков, впоследствии признавший выводы доклада.

В конце 2019 г. WADA в связи с очередными нарушениями (были совершены об обнаружении изменений в базе данных московской лаборатории) приняло решение об отстранении России от спортивных соревнований сроком на 4 года, поэтому на данный момент российские спортсмены участвуют в соревнованиях, в которых им разрешено участвовать, под определённым «нейтральным флагом».

На основе статьи можно сделать следующие выводы о проблеме допинга:

- Допинг, принося пользу определённым спортсменам и командам, наносит значительный урон спорту и его репутации.
- Из-за разнообразия веществ и методов необходимо твёрдое определение того, что является законным средством улучшения характеристик, а что – допингом. Это осуществляется за счёт Запрещённого списка ВАДА.
- В связи с множеством видов допинга и спецификой использования препаратов в других целях во многих случаях неизвестны побочные эффекты применения допинга.
- Необходимо пресечение не только использования, применения допинга, но и его распространения, соучастия в его использовании.
- В качестве мер пресечения в зависимости от нарушения применяются различные санкции – от лишения выплат и дисквалификации до тюремного заключения.
- Несмотря на принятие специальных мер по борьбе с допингом в России в конце 2000-х и начале 2010-х годов, его использование оставалось значительным и было связано в том числе и с государственными органами.

Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. – 927 с. – Текст: электронный // Знаниум: электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028665> (дата обращения: 17.11.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Андриянова, Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие / Е. Ю. Андриянова. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2017. – 75 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151084> (дата обращения: 16.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ / Текст: электронный // Консультант-Плюс: электронная справочно-правовая система. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 17.11.2022). – Режим доступа: свободный.

4. Murray, T.H. Sports Enhancement [text] / T.H. Murray. – Electron. data. – Hastings, 2015. – Text: electronic // The Hastings Center. – URL: <https://www.thehastingscenter.org/briefingbook/sports-enhancement/> (access date: 17.11.2022). – Access mode: free.

5. Raise the Game – World Anti-Doping Agency [Electronic resource]. – Electron. data. – Lausanne, 1999 – 2022. – URL: <https://www.wada-ama.org/en/> (access date: 18.11.2022). – Access mode: free.

List of references:

1. Alekseyev, S.V. Sport legislature: textbook / S.V. Alekseyev; edited by P.V. Krashennnikov. – 5th edition, reworked and supplemented. – Moscow: UNITY-DANA: Law and Right, 2017. – 927 p. – Text: electronic // Znaniy: electronic library system. – URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1028665> (access date: 17.11.2022). – Access mode: for users with subscription.

2. Andriyanova, E.Yu. Prophylaxis of doping in sport: textbook / E.Yu. Andriyanova. – Velikiye Luki: VLGAFK, 2017. – 75 p. – Text: electronic // Lan: electronic library system. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151084> (access date: 16.11.2022). – Access mode: for registered users.

3. On physical culture and sport in the Russian Federation: Federal Law from 04.12.2007 No. 329-FZ / Text: electronic // ConsultantPlus: electronic legal reference system. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (access date: 17.11.2022). – Access mode: free.

4. Murray, T.H. Sports Enhancement [text] / T.H. Murray. – Electron. data. – Hastings, 2015. – Text: electronic // The Hastings Center. – URL: <https://www.thehastingscenter.org/briefingbook/sports-enhancement/> (access date: 17.11.2022). – Access mode: free.

5. Raise the Game – World Anti-Doping Agency [Electronic resource]. – Electron. data. – Lausanne, 1999 – 2022. – URL: <https://www.wada-ama.org/en/> (access date: 18.11.2022). – Access mode: free.

ВФСК ГТО КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Гетманцева М.С. Расторгуева А.А.

**САНКТ–ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ПЕТЕРБУРГСКОЙ МОДЫ», Санкт-Петербург**

Аннотация: Данная статья посвящена актуальной проблеме – повышение уровня физической подготовленности студентов специального физического образования средством Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выявлено соотношение нормативов ВФСК ГТО с основными разделами рабочей программы по физической культуре и программами дополнительного образования. Нормативы ВФСК ГТО являются прекрасным средством определения уровня физической подготовленности студентов, а также вырабатывают стремление повысить данный уровень, совершенствуя его на уроках физической культуры и дополнительных занятиях, проводимых на территории учебного заведения. Данные занятия позволяют в полной мере обеспечить решение проблемы низкой физической подготовленности, которые могут встретиться во время обучения.

Ключевые слова: ГТО, физическая подготовленность, среднее профессиональное образование, урок физической культуры.

VFSK GTO AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Getmantseva M.S. Rastorgueva A.A.

**SAINT-PETERSBURG STATE BUDGETARY PROFESSIONAL
EDUCATIONAL INSTITUTION “COLLEGE OF ST. PETERSBURG
FASHION”, St. Petersburg**

Abstract: This article is devoted to an urgent problem – increasing the level of physical fitness of students of special physical education by means of the All-Russian Physical Culture and sports complex of the GTO. The

correlation of the standards of the VFSK GTO with the main sections of the work program on physical culture and additional education programs has been revealed. The standards of the VFSK GTO are an excellent means of determining the level of physical fitness of students, and also develop a desire to increase this level by improving it at physical education lessons and additional classes held on the territory of the educational institution. These classes allow us to fully provide a solution to the problem of low physical fitness that may occur during training.

Keywords: GTO, physical fitness, secondary vocational education, physical education lesson.

В учреждениях среднего профессионального образования преподаватели физической культуры все чаще сталкиваются с низким уровнем физической подготовленности студентов: большинству учащихся тяжело выполнять даже умеренные физические нагрузки, не говоря о сдаче нормативов. Их, пришедших со школ, приходится заново обучать двигательным действиям. Вариантов обучения великое множество, но мы решили остановиться на внедрении программы физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» так как он в первую очередь направлен на общее физическое развитие детей и является наиболее универсальной программой обучения.

Возвращение ВФСК ГТО является отличным решением, но не все уделяют этому особое внимание, так как подготовка к сдаче и сдача этих нормативов носит добровольный характер. В свою очередь мы ставим задачу максимальной вовлеченности студентов в процесс обучения. Для нас важно, чтобы ученик сам понял философию и пользу от обучения.

Для решения проблемы низкой физической подготовленности студентов, в колледже Петербургской моды используется упор на нормативы ВФСК ГТО как на уроках физической культуры, так и на кружках дополнительного образования. Мы используем методы и формы обучения, описанные в книге В.В. Погодина основываясь на его рекомендациях и советах для правильного обучения всем необходимым нормативам и их успешной сдачи учениками.

Возраст студентов колледжа в основном варьируется от 16 до 20 лет, относя студентов к 5-6 ступеням. Отличия этих ступеней

в количестве вариантов обязательных нормативов и результата сдачи. Все нормативы прекрасно вписываются в рабочие программы по физической культуре, что значительно упрощает задачу работы с ними.

На уроках физической культуры в разделе легкая атлетика используется челночный бег, эстафетный бег, специально беговые упражнения, совершенствуется техника низкого старта для наиболее лучшего результата при беге на короткие дистанции (30, 60, 40 м).

В разделе «спортивные игры» используется кроссовый бег, специально беговые упражнения, в частности в баскетболе и волейболе. Помимо технической и тактической подготовки, кроссовый бег и специально беговые упражнения помогают улучшить у студентов общую и силовую выносливость, что в дальнейшем способствует преодолению дистанций 1500 м или 2000 м.

В связи с направленностью колледжа, большинство учащихся в нем – девушки. К сожалению, в настоящее время большинству из них тяжело выполнять силовые упражнения, особенно – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Для этого нами разрабатываются индивидуальные методы обучения, чтобы помочь девушкам достичь наилучшие результаты.

В разделе «аэробика» используются комплексы силовых упражнений различного вида: с отягощением, с собственным весом, со степ-платформой и т.д. Данные комплексы, выполняемые под музыку, не только развивают силу и силовую выносливость, но и готовят студентов к нормативам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.

Норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – синоним такого физического качества, как гибкость. В разделе «аэробика» более углубленно отводится время данному нормативу в теме стретчинг, но помимо этого упор делается в начале и в конце практически каждого занятия: динамический стретчинг, суставная гимнастика и, наконец, растягивание мышц – обязательные составляющие подготовительной и заключительной частей занятия.

К дополнительным испытаниям подготовка проходит во время работы программ дополнительного образования «фитнес» и «волей-

бол». Из возможных нормативов мы выбрали следующие: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание спортивного снаряда весом 500 г и самозащита без оружия. Каждое занятие, в соответствии с его направленностью, уделяется время одному или нескольким нормативам.

Таблица основных оценочных нормативов Колледжа
Петербургской Моды.

Курс, возраст	Пресс	Отжимания	Подтягивания	Прыжки в длину	Наклоны (со скамьи)	Кросс 1500 и 2000м	Бег 60 м
1-2 курс, 16-18 лет	25 р.	15 р.	10-15 р.	175 см	15 см	4,30 и 5,50 мин	9 сек
3-4 курс, 19-22 года	30 р.	20 р.	15-20 р.	180 см	20 см	4,30 и 5,50 мин	9 сек

Список литературы:

1. Виноградов П.А. ГТО – путь к здоровью и физическому совершенству. Издательство «Спорт» 2016
2. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее. Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176
электронный источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/gto-proshloe-i-nastoyashee/viewer>
3. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Ульяновск 2016 – 228 с.

List of References:

1. Vinogradov P.A. GTO – the way to health and physical perfection. Publishing House “Sport” 2016
2. Ivanov O.N. GTO: past and present. Bulletin of the Ugra State University. 2016. No. 1 (40). pp. 174-176 electronic source: <https://cyberleninka.ru/article/n/gto-proshloe-i-nastoyashee/viewer>
3. Pogodin V.V. Methodological recommendations for the preparation and delivery of standards of the GTO complex. Ulyanovsk 2016 – 228 p.

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ БАЛЕТА И ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПРИМЕРЕ НАДИ КОМАНЕЧИ

Жданова Д.А., Пригода Г.С.

**Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург**

Аннотация: Проблематика развития балета и женской спортивной гимнастики сходна в том смысле, что в течение многих лет развития балет и женская спортивная гимнастика стали дисциплинами, связанными с высоким риском получения травм и ранним истощением организма. Более того, пенсионный возраст как в балете, так и в гимнастике примерно одинаков: он составляет примерно 40 лет в обеих дисциплинах. С другой стороны, если в современном мире женская спортивная гимнастика до 1970-х годов включительно нередко сравнивается с балетом, то за более поздние периоды времени, особенно после спортивного подвига Нади Команечи, совершённого в 14 лет, эти две дисциплины скорее противопоставляются. В статье идёт речь о правомерности такого сравнения и о влиянии на развитие женской спортивной гимнастики спортсменок 1970-х годов, в частности, Нади Команечи.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, балет, Олимпийские игры, спортивные травмы, история спортивной гимнастики, история балета, Надя Команечи.

SIMILARITIES AND DIFFERENCES OF BALLET AND WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ON THE EXAMPLE OF NADIA COMANECI

Zhdanova D.A., Prigoda G.S.

Saint Petersburg state University, Saint Petersburg

Abstract: The issue of ballet and women's artistic gymnastics development is similar in the sense, that through the years of their progress both ballet and women's artistic gymnastics have become disciplines, connect-

ed with high risk of being injured and early depletion of the body. Moreover, the retirement age is similar both in the ballet and in the women's artistic gymnastics: it reaches approximately 40 years in each discipline. On the other hand, in modern media women's artistic gymnastics from 1970-s and earlier is often compared to ballet, and however, this discipline later than this period, especially after Nadia Comaneci's sports feat, is more opposed to ballet. The article deals with the legitimacy of this opposition and the influence on women artistic gymnastics' development the 1970-s sportswomen, especially Nadia Comaneci.

Keywords: women's artistic gymnastics, ballet, Olympic games, sports injuries, women's artistic gymnastics' history, ballet history, Nadia Comaneci

С советского времени и по сегодняшний день большое внимание в российском медиапространстве привлекают спортивные или танцевальные травмы или болезни, полученные популярными спортсменами или танцорами на значимых для мировой истории культурных и спортивных мероприятиях. Одними из наиболее выдающихся примеров являются: для советской истории – Елена Мухина[1], получившая повреждение позвоночника во время подготовки Олимпиаде-1980, а также плеврит примы Анны Павловой[2] и психологические расстройства балерины Ольги Спесивцевой[2]. В медиа современной России большое внимание привлекли травмы голеностопа, полученные во время танца Ульяной Лопаткиной[3] и парализация представительницы сборной по спортивной гимнастике Марии Засыпкиной[4]. Тем не менее, систематичность травм в обеих дисциплинах не обсуждается широко.

Рассмотрим историю женской спортивной гимнастики и балета, их различия и сходства. Так, обе дисциплины изначально ставили перед собой задачу, отнюдь не предполагающую физические изнурения или опасность для организма.

Так, гимнастика зародилась в Древней Греции для поддержания физической формы бойцов. Более того, подход к обучению в Афинах предполагал развитие не только интеллектуальных, но и физических способностей человека, поэтому с 12-13 лет в общеобязательном порядке начиналось обучение в государственных

школах — палестрах (от слова «палее» — борьба), в которых, помимо стрельбы из лука, метания дротиков и обращения с копьем практиковались физические упражнения, в том числе и гимнастические. Уже в этот период считалось, что гимнастика тренирует координацию и чувство равновесия [5].

Позже началось распространение гимнастики по Европе, образовалось несколько школ, сформировавших впоследствии видение спортивной гимнастики в том виде, в котором она известна сейчас. Так, Франко-швейцарский философ, писатель и мыслитель эпохи Просвещения Жан Жак Руссо (1712-1778 гг.) полагал, что подготовка ребенка к жизни должна включать в себя тренировку духа и тела с помощью закаливания, физических упражнений, включающих элементы спортивной гимнастики, а учитель немецкого языка и гимнастики, Герхард Ульрих Антон Фит (1763-1836 гг.) предложил определение понятия «физическое упражнение» и ввёл в тренировки упражнения на брусках и деревянном коне. В Австрии один из самых известных специалистов по физическому воспитанию Карл Гаульгофер (1885-1941 гг.) совместно с Маргаритой Штрайхер разработали систему школьной гимнастики, которая учитывала пол и возраст детей и преследовала оздоровительные и общеукрепляющие цели [5].

В 1896 году соревнования по спортивной гимнастике были включены в программу Олимпийских игр, а в 1903 г. прошёл первый Чемпионат мира по в данному комплексу дисциплин. Чемпионат в себя программу, относительно близкую к современной: командное и индивидуальное первенства, перекладина, параллельные брусья, конь, кольца. Женские дисциплины добавились в Олимпийские игры в 1928-м, а затем, после восьмилетнего перерыва, в 1936-м. Соревновательный элемент в этом виде спорта вышел на качественно новый уровень. Однако сложность упражнений значительно отличалась от современной в течение долгого периода времени: например, уже в 1956 году советская спортсменка Лариса Латынина исполняла на Олимпийских играх в Мельбурне обычный переворот с заскоком на коня [5,7].

Балет зародился значительно позже гимнастики: он возник в Италии эпохи Ренессанса при дворах знатных вельмож и аристо-

кратов как развитие торжественных спектаклей, которые ставились во время праздников.

Как и спортивная гимнастика на заре своего существования, балет Ренессанса был гораздо беднее современного. Так, использование пуантов и пачек не предполагалась, а в хореографии не было большого количества вращений и прыжков — она создавалась на основе шагов придворных танцев. Актёры одевались в костюмы по тогдашней придворной моде. В ранних балетах зрители также могли принимать участие в танцах [8].

Как искусство балет оформился во Франции, во времена правления Людовика XIV, а в XVIII веке наблюдался особенный подъём этого вида деятельности. Так, в 1700 году Рауль-Ожер Фейё опубликовал трактат «Chorégraphie, ou l'art de décrire la danse», в котором была сделана первая попытка описания балетных движений, некоторые термины из которой используются до сих пор, например, *cabriole*, *chassé*, *entrechat* (антраша), *jeté*, *pirouette* (пируэт), *sissonne*. В 30-е годы XVIII столетия балет полностью отделился от других театральных постановок: Английский хореограф Джон Уивер (1673—1760) создал так называемый действенный балет, то есть балет без разговоров. Ход истории в нём становился понятен зрителю с помощью танцев и пантомимы. В XIX веке были созданы важнейшие в истории балета произведения: «Сильфида», «Жизель», «Лебединое озеро» и другие. Балет как вид искусства приобрёл особую, романтическую направленность [8].

Из истории балета и спортивной гимнастики видно, что даже до культивирования идеальной физической формы максимального увеличения нагрузок вовлечённых танцоров или олимпийцев эти дисциплины преследовали разные цели. В случае гимнастики это было установление и поддержание физического здоровья, а в случае балета — обеспечение досуга зрителю.

Однако со временем в спорте и балете сравнилась интенсивность физических нагрузок и связанная с ней опасность получения травмы, а в гимнастике, как в спортивной, так и в художественной, важнейшей частью представления соревновательной программы стала артистичность и даже определённая духовная наполненность. Например, вольная программа в спортивной гимнастике зачастую

проводится под классическую музыку, а Лариса Латынина, одна из популярнейших советских спортсменок в этой дисциплине и девятикратная олимпийская чемпионка, в интервью довольно часто упоминает связь гимнастики и балета [8, 9].

Тем не менее, в 1970-х годах на первый план вышел элемент, который поставил точку в вопросах разграничения двух рассматриваемых видов физической активности. Этим элементом является соревновательность, которая, вне всяких сомнений, имела место и ранее, с момента включения гимнастики в программу Олимпийских игр и первых чемпионатов по этому виду спорта, однако в седьмом десятилетии прошлого века приобрела особые, небывалые масштабы.

В 1972 году, на Олимпийских играх в Мюнхене, победу в трёх дисциплинах из четырёх (команда, вольная программа, бревно) одержала советская спортсменка Ольга Корбут. Считается, что она первой исполнила один из сложнейших элементов спортивной гимнастики – «петлю Корбут». Во время выполнения этого элемента спортсменка вставала на высокую часть разновысоких брусьев и делала сальто назад, цепляясь руками за верхнюю перекладину брусьев. Сейчас на официальных соревнованиях «петля Корбут» запрещена правилами ввиду высокого риска получения травмы [6].

Спортивный подвиг Ольги Корбут стал отправной точкой для перехода спортивной гимнастики на качественно новый уровень. Так, многие тренеры во время подготовки будущих спортивных кадров сделали ставку на более молодых спортсменов из-за их меньшего по сравнению со взрослыми людьми веса, большей гибкости и более высокого уровня воздействия тренеров на неокрепшую подростковую психику. Так, сама Корбут в свои 17 лет во время Олимпийских игр в Мюнхене весила всего 39 кг. [6].

Наиболее показательным примером, иллюстрирующим тенденцию в выборе совсем юных, часто – физически не оформившихся спортсменок для взрослых мировых соревнований является румынка Надя Команечи. В 1976 году на Олимпийских играх в Монреале она стала победительницей в абсолютном первенстве, в упражнениях на бревне и на брусьях в возрасте 14 лет. Её случай показателен с одной стороны тем, что Надя стала первой гимнасткой, получив-

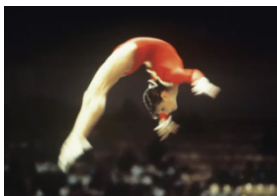


Рис. 1. Ольга Корбут выполняет спортивный элемент «Дуга»



Рис. 2. Выступление Нади Команечи на бревне

шей высший балл «10,0» на международных соревнованиях за выступление на разновысоких брусьях, а с другой стороны – возрастом, в котором спортсменка участвовала в соревнованиях[11].

В 14 лет человек официально считается подростком, что означает, что его организм не соответствует организму взрослого человека ни в физическом, ни в психологическом плане. У девочек в этот период интенсивно нарастает масса тела, длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков, система кровообращения значительно меньше развита, чем в юношеском возрасте, а также непредсказуема работа гормональной системы из-за особенностей полового созревание. В этот период взросления следует учитывать, что интенсивные физические нагрузки могут негативно повлиять на развитие организма, так как он уязвим особенно сильно [12].

Из-за интенсивности нагрузок на организм карьера Нади Команечи и конкурировавших с ней спортсменок продлилась недолго: румынка завершила карьеру уже после Олимпийских игр 1980 года, в 1981 году. Представительница Советского союза Елена Мухина, из-за сильнейшей травмы не успевшая поучаствовать в Олимпиаде 1980, завершила карьеру всего после трёх лет в большом спорте. Для сравнения, Лариса Латынина, гимнастка, впервые поучаствовавшая в Олимпийских играх в 1956 году, продержалась в большом спорте до тридцати двух лет – последним мировым соревнованием для неё стала Олимпиада в Дортмунде [11,1].

Таким образом, с 1970-х годов спортивная гимнастика приобрела разительное отличие от балета не только в своих первоначальных целях и задачах, но и в приобретённых со временем. Высокий уровень соревновательности, связанный с жёстким отбором спортсменок

в том числе и по возрастному критерию и приобретающий в этот период, возможно, не очень здоровые формы, можно противопоставить отсутствию конкуренции во время балетного спектакля у танцоров, а также менее твёрдым требованиям к возрасту артисток.

Список литературы:

1. Олимпийский орден // Большая олимпийская энциклопедия: В 2 т. / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — С. 137
2. Загадочная смерть, безумие и одиночество: сломанные судьбы великих русских балерин // MarieClaire / Life&Love [Электронный ресурс]. URL: <https://www.marieclaire.ru/psychology/zagadochnaya-smert-bezumie-i-odinochestvo-slomannye-sudby-velikikh-russkikh-balerin/> (дата обращения: 19.11.2022).
3. «Плачу только от злости» // Советский спорт [Электронный ресурс]. URL: <https://web.archive.org/web/20140508024744/http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/34859> (дата обращения: 19.11.2022).
4. Л. Абызова. Ульяна Лопаткина // Звезды петербургской сцены / Б. Поюровский. — М.: АСТ-Пресс Книга, 2003. — С. 131—152.
5. Спортивная гимнастика // Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов. — М.: Большая российская энциклопедия, 2004 — 2017. — С. 243 — 246
6. Корбут Ольга Валентиновна // Большая олимпийская энциклопедия: В 2 т. / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — С. 178 — 182.
7. «Сердце проваливается от страха» // Лента.ру [Электронный ресурс]. URL: https://lenta.ru/articles/2021/12/05/gymnastics_changes/ (дата обращения: 19.11.2022).
8. Худеков С.Н. История танцев. В 4-х ч. — СПб.: Петербургская газета, ч.2 — 1914. — с. 133, 126
9. «В десять лет думала, что моё будущее - балет». Легендарной советской гимнастке Ларисе Латыниной — 80 // Лента.ру/ Спорт [Электронный ресурс]. URL: <https://m.lenta.ru/articles/2014/12/27/latyninia/> (дата обращения: 19.11.2022).
10. Марченкова, А. И. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А. И. Марченкова,

А. Л. Марченков. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2012. — С. 172-174.

11. Комэнеч // Киреев — Конго. — М. : Большая российская энциклопедия, 2009. — С. 718. — (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004—2017, т. 14)

12. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12 – 15 лет // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016186> (дата обращения: 19.11.2022).

List of references:

1. Olympic Order // the Great Olympic Encyclopedia: in 2 Vol. / editor V. Steinbakh. — М.: Olympia Press, 2006. — P. 137.

2. Mysterious death, insanity and loneliness: broken destinies of the great Russian dancers // MarieClaire.ru / Life&Love [Electronic resource]. URL: <https://www.marieclaire.ru/psychology/zagadochnaya-smert-bezumie-i-odinochestvo-slomannye-sudby-velikikh-russkikh-balerin/> (date accessed: 19.11.2022).

3. «Crying only out of anger» // Soviet Sport [Electronic resource]. URL: <https://web.archive.org/web/20140508024744/http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/34859> (date accessed: 19.11.2022).

4. Abyzova L. Ulyana Lopatkina // The stars of Saint-Petersburg Scene / Poyurovsky B. — М.: AST-Press Book, 2003. — P. 131—152.

5. Artistic gymnastics // the Great Russian Encyclopedia: [in 35 vol.] / sen. editor Y. Osypov. — М.: the Great Russian Encyclopedia, 2004 — 2017. — С. 243 — 246

6. Korbut Olga Valentinovna // the Great Olympic Encyclopedia: in 2 Vol. / editor V. Steinbakh. — М.: Olympia Press, 2006. — P. 178— 182.

7. «The heart sinks in fear» // Lenta.ru [Electronic resource]. URL: https://lenta.ru/articles/2021/12/05/gymnastics_changes/ (date accessed: 19.11.2022).

8. S. Hudekov. Dance History. In four parts— SPb.: Peterburgskaya gazeta, p.2 — 1914. — P. 133, 126

9. «At my 10 I used to believe that my future is ballet». The legendary soviet gymnast Larisa Latynina turns 80 // Lenta.ru/ Sport [Electronic resource]. URL: <https://m.lenta.ru/articles/2014/12/27/latyninia/> (date accessed: 19.11.2022).

10. Marchenkova, A. Problems of injury in the process of teaching choreography art / Marchenkova A., Marchenkov A. — Text: direct // Pedagogics: traditions and innovations: materials of II International science conference (Chelyabinsk, October 2012). — Chelyabinsk: Dva Komsomoltsa, 2012. — P. 172-174.

11. Comaneci//Kireev—Congo. — M.: Great Russian Encyclopedia, 2009. — P. 718. — (Great Russian Encyclopedia: [in 35 vol.] / sen. editor Osipov Y.; 2004—2017, vol. 14)

12. Galkina I. Age features of physical and psychological development for 12 – 15 old children // Materials of VII International student science conference «Student's scientific forum» [Electronic resource]. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016186> (date accessed: 19.11.2022).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Чугин М. А., Ковалева А.М. Федоров И.А.
Северный (Арктический) федеральный университет имени
М.В. Ломоносова, Архангельск**

Аннотация. В статье рассматривается роль занятий физической культурой и спортом в сохранении физического и ментального здоровья студентов. В результате установлено, что физической культуре и спорту принадлежит ключевая роль в комплексной подготовке гармонично развитого специалиста в условиях вуза: с одной стороны, формируется основа для крепкого физического здоровья студентов, а с другой, обеспечивается фундамент для сохранения ментального здоровья в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, физическое здоровье, ментальное здоровье, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MAINTAINING THE HEALTH OF STUDENTS

**Chugin M. A., Kovaleva A.M., Fedorov I. A.
Northern (Arctic) Federal University named after
M. V. Lomonosov, Arkhangelsk**

Abstract. The article examines the role of physical culture and sports in maintaining the physical and mental health of students. As a result, it has been established that physical culture and sports play a key role in the comprehensive training of a harmoniously developed specialist in a university environment: on the one hand, the basis for strong physical health of students is formed, and on the other, the foundation for maintaining mental health in various life and professional situations is provided.

Keywords: physical culture and sports, students, physical health, mental health, healthy lifestyle.

В современных условиях, когда человек постоянно подвержен негативному воздействию внешних факторов различного характера (экономических, экологических, общественно-политических и т.д.), особое значение приобретает проблема пропаганды идей здорового образа жизни среди молодежи в целом и студенческой молодежи, в частности. Студенты – это будущие специалисты, от знаний и состояния здоровья которых в ближайшее будущее будет зависеть благосостояние страны и его граждан. В условиях негативных стрессовых ситуаций, которым подвержен современный человек, физическая культура и спорт приобретают особо важное социально-экономическое значение, поскольку оказывают положительное влияние на гармоничное развитие студенческой молодежи.

В этой связи актуальность данного исследования заключается в рассмотрении физической культуры и спорта как основополагающего компонента системы по сохранению физического и ментального здоровья студентов как будущих специалистов в разных сферах профессиональной деятельности.

Физическая культура является обязательным самостоятельным компонентом общечеловеческой культуры. Согласно дефиниции, сформулированной Л.П. Матвеевым, под физической культурой следует понимать «...культуру оптимизации физического состояния и развития человека» [4]. В качестве основополагающего компонента оптимизации выступает исторически сложившаяся и «адекватно отлаженная двигательная деятельность» индивида. Как особо указывает автор, помимо двигательной активности, физическая культура соотносится в обязательном порядке и с «культурой содействия психическому развитию личности» в соответствии со сложившимися на определенном этапе запросами общества [4].

Без физической культуры и спорта немислим современный образовательный процесс. В ближайшее десятилетие нынешние студенты станут специалистами в разных областях профессиональной деятельности, и именно они своими умения и знаниями будут создавать процветающую и успешную страну. Подготовленность не только в предметной области, но и в физической, энергичность, стрессоустойчивость и способность к саморефлексии – все это обеспечит качественное решение профессиональных задач в любой

сфере. И именно регулярным занятиям физической культурой и спортом принадлежит ведущая роль в успешном формировании перечисленных выше характеристик студенческой молодежи как будущих специалистов.

Основной мыслью, проходящей лейтмотивом в современных исследованиях по рассматриваемой теме, выступает понимание здоровья как основополагающей ценности индивидуального и общественного уровней. Крепкое физическое и ментальное здоровье, для сохранения которого человек осознанно и разумно выполняет регулярные занятия физической культурой, относится исследователями к ведущим факторам долгой и социально активной жизни — это уровень реализации индивидуальной значимости здоровья человека. Социально активные и здоровые граждане, в свою очередь, обеспечивают процветание страны, на продуктивное развитие общества — уровень общественного значения здоровья [5]. Изложенное выше позволяет сделать вывод о комплексной индивидуальной и общественной значимости организации занятиями физической культурой и спортом в современной системе образования и воспитания. В связи с этим встает необходимость обратиться к нормативным документам.

В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (далее — ФГОС ВПО) выпускник учреждения высшего образования должен, наряду с другими компетенциями, демонстрировать «приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки»; иметь соответствующий уровень физической подготовки, который необходим для эффективного решения и выполнения профессиональных задач в будущем [6]. Согласно требованиям ФГОС, у будущего специалиста должны быть сформированы устойчивые навыки самостоятельной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Данное требование сформулировано в документе следующим образом: выпускник должен «владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья», а также демонстрировать осознанную готовность достичь определенного уровня физической

подготовки для активного и эффективного осуществления социальной и профессиональной деятельности. Приведенное в Стандарте требование соотносится, прежде всего, с физическим здоровьем. Однако, на наш взгляд, не менее важным аспектом эффективного функционирования студента как активного члена общества является его психическое здоровье, умение справляться с чувствами и эмоциями в стрессовых ситуациях бытового и профессионального характера. Следовательно, основная задача, которая стоит перед преподавателем физической культуры в вузе, заключается в приобщении студентов к осознанным занятиям физической культурой и спортом.

По мнению А.З. Шамгуллина, интерес к физической культуре и занятиям спортом следует рассматривать как «целостную, системно организованную и личностно обусловленную характеристику личности» [7]. На интересе, основу которого составляет интенция и готовность личности удовлетворить важные и значимые для нее потребности, связанные со здоровьем, и базируется осознанное регулярное занятие физической культурой и спортом, качественное выполнение физических упражнений [7].

Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию двигательной активности, гибкости, физической силы, что оказывает положительное влияние на физическое здоровье человека, повышает иммунитет, способность эффективно противостоять в будущем возрастным изменениям, максимально долго сохранять социальную и профессиональную активность. Кроме того, они способствуют формированию коммуникативной культуры человека, умения работать в команде, адекватно вести себя в различных ситуациях. Через занятия спортом, соревнования обеспечивается чувство координации, формируются командный дух, навыки планирования и выработки стратегии, повышаются качества и уровня концентрации. Результатом выступает гармоничное развитие студентов: с одной стороны, укрепляется физическое здоровье, а с другой, происходит формирование психической устойчивости [8].

Через регулярные занятия физической культурой и спортом у студенческой молодежи формируются качества, которые будут востребованы в их будущей профессиональной деятельности: пун-

ктуальность, умения планировать все время и силы, ответственность за принятые решения, терпение, дисциплинированность [2]. Навыки поведения, сформированные в результате активной спортивно-физкультурной деятельности (пунктуальность, дисциплинированность, терпение, системность), могут быть эффективно применены и в учебной и затем в профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт способствуют также формированию у студенческой молодежи саморефлексии, умению принимать неудачи, анализировать их причины и применять полученные выводы в дальнейшей деятельности для избегания ошибок. Кроме того, регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на развитие уверенности студентов в себе, своем потенциале. Умение владеть собой перед аудиторией зрителей на спортивных соревнованиях может быть успешно интегрировано и в профессиональную деятельность будущих специалистов. Стремление студентов достичь результатов в спорте или при занятиях физической культурой лежит в основе формирования целеустремленной личности, овладению ими навыков целеполагания и планирования любого процесса с выделением основных ориентиров в достижении цели. Эффективным инструментом формирования и развития мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом выступает ориентация личности на достижение успеха, моделирование ситуации успеха, демонстрация путей достижения успеха. Такой подход представляется нам наиболее действенным при организации занятий студентов физической культурой и спортом. Помимо занятий в учебном заведении, студенты могут принимать участие в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях, олимпиадах, универсиадах – все это признается нами эффективными средствами достижения студентами успеха, формирования их профессиональных качеств, стимулирования обучающихся к осознанным занятиям физической культурой и спортом на регулярной основе.

Описанный выше потенциал занятий физической культурой и спортом в формировании качеств личности будет также способствовать сохранению и поддержанию ментального здоровья студенческой молодежи.

В условиях учебной, а затем и профессиональной деятельности человек оказывается подвержен повышенному умственному и физическому напряжению и стрессу. В период учебы и особенно экзаменационных сессий на студентов воздействуют самые разнообразные факторы риска, к наиболее значимым из которых относятся гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, наличие вредных привычек (например, курение табака, вейпов, употребление жевательных смесей), нарушение режима дня, несбалансированность распорядка дня, повышенный эмоциональный стресс [3; 5]. Стресс обладает разрушительным воздействием на психическое и физическое состояние человека, нарушая остроту внимания, способность к концентрации, нормальное функционирование всех органов и систем организма – все это может привести к значительным проблемам в самочувствии студента и отразиться как на качестве решения учебных и профессиональных задач. Наиболее серьезными последствиями влияния стресса на организм человека являются ухудшение выполнения профессиональных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, развитие стрессового расстройства, нарушения психического здоровья и психологические проблемы. Следовательно, одним из условий успешного студента, а затем и специалиста, выступает наличие такого сформированного качества, как стрессоустойчивость. Его формирование основывается на приверженности идеям здорового образа жизни, воспитания и самовоспитания, физической активности. Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом удается преодолеть и нивелировать последствия физической и ментальной усталости (беспокойства, бессонница, неспособность сосредоточиться, отсутствие четкой координации движений). Как отмечают исследователи, симптомы депрессии и тревоги могут быть сняты при выполнении физических упражнений. Активная физическая деятельность способствует формированию навыков преодоления различных видов эмоциональных проблем. Именно регулярные и активные занятия физической культурой и спортом признаются ключом к эффективному управлению стрессом [1].

На наш взгляд, при организации учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию студентов важно принимать во внима-

ние индивидуальные особенности предпочтения должен выбирать тот вид спорта или физической активности, которая в наибольшей степени соответствует его интересам и потребностям. Это может быть спорт средней выносливости: езда на велосипеде, плавание, гребля, пеший туризм или ходьба. В настоящее время все большую популярность приобретают физические упражнения на открытом воздухе.

Физические упражнения запускают биологический каскад событий, который приносит много пользы для здоровья, например, защищает от болезней сердца и диабета, улучшает сон и снижает кровяное давление. При выполнении упражнений высокой интенсивности высвобождаются химические вещества, вызывающие хорошее самочувствие. Регулярные занятия физической культурой и спортом могут помочь облегчить депрессию и тревогу за счет высвобождения в организме эндорфинов, вызывающих хорошее самочувствие. С другой стороны, упражнения низкой интенсивности стимулируют высвобождение белков, называемых нейротрофическими факторами или факторами роста, которые заставляют нервные клетки расти и создавать новые связи.

Таким образом, физической культуре и спорту принадлежит первостепенная роль в формировании развитии успешной личности студентов и их подготовке к активной социальной и профессиональной жизни. Студенческая молодежь представляет собой фундамент развития страны и общества в ближайшем будущем. Включение будущих специалистов в разнообразную физкультурно-спортивную деятельность рассматривается как одно из наиболее эффективных способов актуализации личностно- и общественно-ориентированных потребностей студентов, средством повышения их работоспособности и их активности, стрессоустойчивости.

Перед современной системой образования стоит задача подготовить высококвалифицированных конкурентных на рынке труда специалистов с высокой работоспособностью – все это обуславливает необходимость эффективной адаптации студента к образовательному процессу, который при неправильном подходе может стать причиной стресса и, как следствие, неудач молодого человека. В этом свете именно учебно-воспитательному процессу по физической

культуре и спорту отводится важная роль, поскольку регулярные и сбалансированные физические нагрузки могут стать основой гармоничного и эффективного формирования, нормализации и развития личности студента.

Важное значение, отводимое физической культуре и спорту в условиях высшей школы, обусловлено разновекторным воздействием этого вида деятельности на гармоничное развитие личности студента, которое охватывает как физическое, так и психическое здоровье будущего специалиста. Физические упражнения помогают предотвратить проблемы со здоровьем. С другой стороны, занятия физической культурой и спортом помогают справиться с беспокойством, повысить настроение.

Литература

1. Апалькова А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Польшинский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2 (16). – С. 140–144.
2. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 332 с.
3. Марчук С.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 5. – С. 59–60.
4. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 17–19.
5. Фаустов А.С. Обучение и здоровье / А.С. Фаустов, Ю.В. Шербатых. – Воронеж, 2000. – 325 с.
6. ФГОС ВПО по направлениям бакалавриата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/fgosvpo/7/6/1/28> (дата обращения: 04.11.2022).
7. Шамгуллин А. З. Формирование у студентов интереса к физической культуре при реализации компетентностного подхода к общему физическому образованию // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2014. – № 1 (81). – С. 174-179.

8. Sharm A. Importance of Games and Sports in Student's Life / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://budingstar.com/blog/importance-games-sports-students-life/> (дата обращения: 04.11.2022).

References

1. Apal'kova A.M. Zanyatiya sportom (fizicheskoy kul'turoj) kak sredstvo profilaktiki stressa / A.M. Apal'kova, V.V. Polynskij, N.A. Gerasimova // YUnyj uchenyj. – 2018. – № 2 (16). – S. 140–144.

2. Zdorovyj obraz zhizni i fizicheskoe sovershenstvovanie: uchebnoe posobie / G.S. Tumanyan. – M.: Akademiya, 2009. – 332 s.

3. Marchuk S.A. Ekzamenacionnyj stress kak odin faktorov razvitiya blizorukosti u studencheskoj molodezhi / S.A. Marchuk, V.A. Marchuk // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2006. – № 5. – S. 59–60.

4. Matveev L. P. Integrativnaya tendenciya v sovremennom fizkul'turovedenii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – №5. – S. 17–19.

5. Faustov A.S. Obuchenie i zdorov'e / A.S. Faustov, YU.V. SHCHerbatyh. – Voronezh, 2000. – 325 s.

6. FGOS VPO po napravleniyam bakalavriata [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://fgosvo.ru/fgosvpo/7/6/1/28> (data obrashcheniya: 04.11.2022).

7. SHamgullin A. Z. Formirovanie u studentov interesa k fizicheskoy kul'ture pri realizacii kompetentnostnogo podhoda k obshchemu fizicheskomu obrazovaniyu // Vestnik CHGPU im. I. YA. YAKovleva. – 2014. – № 1 (81). – S. 174-179.

8. Sharm A. Importance of Games and Sports in Student's Life / [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://budingstar.com/blog/importance-games-sports-students-life/> (data obrashcheniya: 04.11.2022).

СРАВНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СОВЕТСКОГО И РОССИЙСКОГО ПЕРИОДА

Ревякина Я.Д., Пригода Г.С.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Комплекс ГТО – один из основных спортивных ориентиров страны, в выполнение которого в последнее время вовлекается все больше россиян. С момента введения первого комплекса в 1931 году, он претерпел много изменений. Менялись задачи и цели тестирования, добавлялись новые испытания, варьировались нормативы. В этой работе приводятся сравнение нормативов 1972 и 2022 гг.

Ключевые слова: нормативы ГТО, СССР, Россия, 1972, 2022

COMPARISON OF STANDARDS OF TRP (GTO) COMPLEX IN USSR AND MODERN RUSSIA

Abstract: The TRP complex is one of the main sports landmarks of the country, in the implementation of which more and more Russians have recently been involved. Since the introduction of the first complex in 1931, it has undergone many changes. The tasks and goals of testing changed, new tests were added, standards varied. This paper compares the standards of 1972 and 2022.

Keywords: TRP standards, USSR, Russia, 1972, 2022

24 марта 2014 года был издан указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3].

Введением такой системы сдачи нормативов по физической культуре правительство попыталось вернуться к системе контроля уровня физической подготовленности граждан от младшего школьного до пенсионного возраста, существовавшей в СССР, только с учётом нынешних реалий.

История комплекса ГТО начинается ещё в первые годы существования СССР, когда он оказался окруженным идеологически

чуждыми государствами, когда стране были нужны сильные здоровые люди и подготовленные воины. Массовый спорт стал неотъемлемой частью жизни общества как вынужденная необходимость.

Целью введения первого комплекса ГТО в 1931 году было дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа. Первый комплекс ГТО состоял из 1 ступени и 21 испытания, 15 из которых носили практический характер. Помимо общепринятых тестов по лёгкой атлетике и гимнастике туда были включены такие испытания, как поднимание патронного ящика весом 32 кг и безостановочное передвижение с ним на дистанции 50 метров, умение управлять трактором, езда на автомобиле и велосипеде, умение грести, верховая езда и продвижение в противогазе.

В 1932 году Всесоюзный совет физической культуры добавил в комплекс ГТО 2-ую ступень. В комплекс вошли 25 испытаний, из которых 3 были теоретическими и 22 практическими. В обновлённом комплексе ГТО были добавлены прыжки с трамплина для мужчин, фехтование, прыжки в воду и преодоление военного городка. Выполнить испытания 2-ой ступени было труднее, чем испытания 1-ой, это также требовало регулярных тренировок [2].

В 1934 году был введён комплекс для детей, называемый БГТО («Будь готов к труду и обороне»). В 1938 год началось проведение всесоюзных соревнований по различным программам многоборья ГТО на первенство СССР.

В 1972 году постановлением ЦК КПСС и совета министров СССР был введён новый комплекс ГТО. Он включал в себя 5 ступеней, возрастные группы от 10 до 60 лет, требования к нормативам стали выше (см.табл. 1). С обновлением комплекса ГТО стали совершенствоваться программы физического воспитания в учебных заведениях, от общеобразовательных школ до ВУЗов. Нормативы комплекса ГТО 1972 года продержались до распада СССР и в наибольшей степени отражали средний уровень физической подготовленности советских граждан, поэтому он в наибольшей степени подходит для сравнения с современными российскими реалиями [1].

Таблица 1. Структура комплекса ГТО 1972 года

Степень	Возраст, лет	Всего испытаний	Число нормативов на золотой значок
I степень «Смелые и ловкие»	10-11 12-13	13	Не менее 5 норм, установленных для золотого значка и 2 норматива, установленных для серебряного
II степень «Спортивная смена»	14-15	9	Не менее 6 нормативов, для золотого значка и 2 нормы, установленные для серебряного
III степень «Сила и мужество»	16-18	10	Не менее 7 норм, установленных для золотого значка и 2 нормы, установленные для серебряного
IV степень «Физическое совершенство»	19-34 (ж) 19-39 (м)	10	Не менее 7 норм, установленных для золотого значка и 2 нормы, установленные для серебряного
V степень «Бодрость и здоровье»	35-55 (ж) 40-60 (м)	10	Не менее 6 норм, установленных для золотого значка и 2 нормы, установленные для серебряного

В российский комплекс ГТО в настоящее время входит большее число ступеней (см.табл. 2.).

Степень	Кол-во тестов				
	Обязательные	по выбору			
		Все	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
1 ст. – 6-8 лет	4	5	3	2	2
2 ст. – 9-10 лет	4	6	4	3	3
3 ст. - 11-12 лет	4	8	4	3	3
4 ст. - 13-15 лет	4	9	5	4	3
5 ст. - 16-17 лет	4	9	5	4	3
6 ст. - 18-29 лет	4	9	5	4	3
7 ст. - 30-39 лет	4	7	4	3	2
8 ст. - 40-49 лет	3	5	4	2	2
9 ст. - 50-59 лет	3	5	4	2	2
10 ст. - 60-69 лет	3	3	2	1	1
11 ст. -70 лет и старше	3	3	2	1	1

1. Бег на 100 метров. В 1972 году юноши должны были пробежать эту дистанцию за 13,5 с, девушки за 15,4 с. В 2022 году время составляло 13,4 с и 16 с для юношей и девушек соответственно. Таким образом видно, что за 50 лет норма для юношей немного усложнилась, а для девушек наоборот стала значительно проще (рис.1).

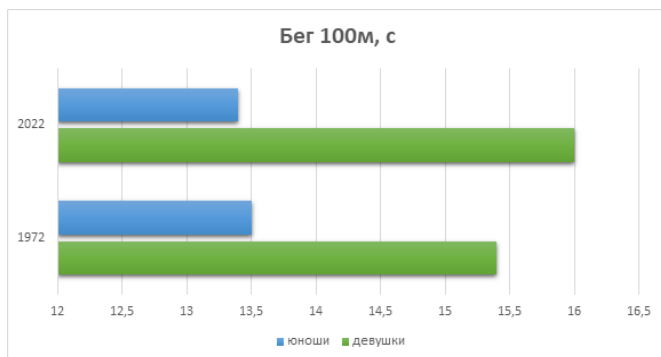


Рис. 1. Изменение нормативов в беге на 100 метров на золотой значок для молодых людей 16-18 лет.

2. Прыжок в длину с разбега. В 1972 году юноши должны были прыгнуть 480 см, а девушки 375 см. За 50 лет нормативы стали немного легче и составляют 440 см для юношей и 345 для девушек (рис.2).

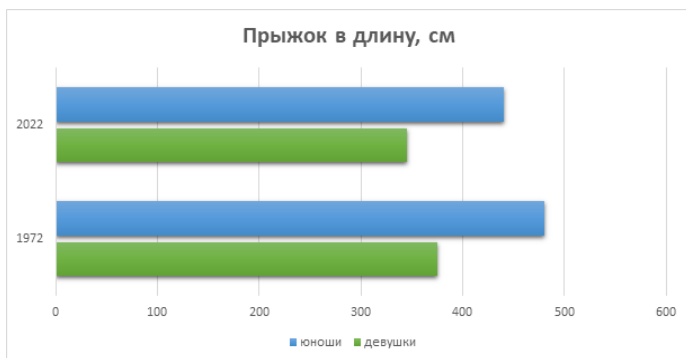


Рис. 2. Изменение нормативов в прыжке в длину с разбега на золотой значок для молодых людей 16-18 лет.

3. Метание гранаты. В 1972 году и юноши и девушки должны были метнуть гранату 700 и 500 гр на 5 метров дальше, чем в 2022

году. Соответственно 40 м и 35 м юноши и 25 м и 20 м девушки. За 50 лет нормативы стали существенно легче (рис.3).

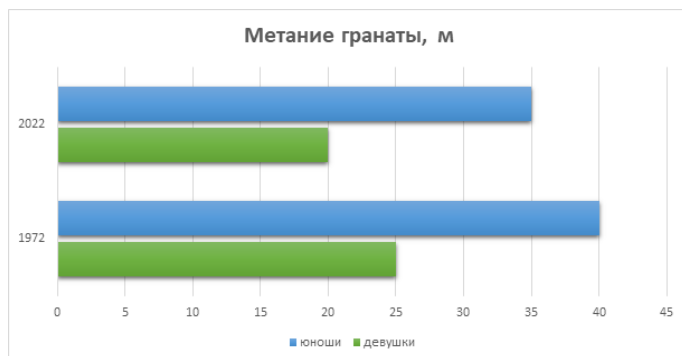
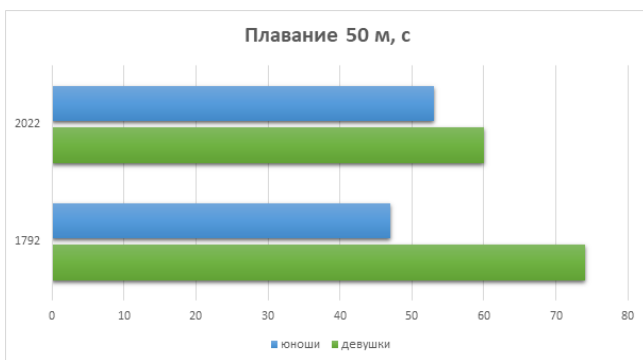


Рис. 3. Изменение нормативов в метании гранаты на золотой значок для молодых людей 16-18 лет.

4. Плавание. В 1972 году юношам необходимо было проплыть 50-метровую дистанцию за 48 с, а девушкам за 72 с. Однако в 2022 году эту дистанцию необходимо проплыть за 52 с юношам и за 60 с девушкам.



Также хочется отметить, что за 50 лет были добавлены новые испытания и заменены некоторые старые. Поэтому сложно проводить сравнение в тестах, касающихся развития выносливости, т.к. в 1972 году юноши должны были преодолевать 1 км, а девушки 500 м, а в 2022 году длина дистанции выросла соответственно до 2 км и 3 км.

Важным существенным отличием стало введение норматива на гибкость «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке», который к тому же сейчас является одним из обязательных испытаний для нескольких ступеней. Юношам очень тяжело сдавать это испытание, поэтому с его появлением не всем удаётся получить желанный значок.

Что же касается сравнительного анализа нормативов по бегу и плаванию, то можно отметить, что здесь произошло качественное улучшение в сторону увеличения скорости. И это объяснимо тем, что во первых за исследуемый период времени было построено и введено в эксплуатацию большое количество данных объектов. И во вторых эволюция развития данных видов спорта сильно шагнула вперед и компетенции участников процесса также глубоко трансформировались в лучшую сторону.

Главное отличие современного комплекса ГТО от комплекса 1972 года заключается в том, что сейчас акцент сделан на добровольном участии граждан в сдаче нормативов и в занятии спортом для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки, хотя в СССР целью массовой сдачи комплекса являлась спортивной подготовка широких слоев населения.

Основная задача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – не принуждать занимающихся сдавать нормативы, готовя их к этому изнурительными тренировками, а сформировать у них интерес к физической культуре и спорту и искреннее желание постоянно заниматься теми или иными видами физической активности

Подводя итог, хочу сказать, что нормативы комплекса ГТО сильно поменялись за прошедшие 50 лет. Интересно, что эти изменения не были равномерными, то есть не было однозначного усложнения или облегчения испытаний. Некоторые тесты стали легче только для девушек, другие усложнились для них же, и наоборот. Сравнив нормативы 1972 и 2022 года, видно, что изменения затронули многие ступени и испытания, но они не были особенно резкими.

Список литературы:

1. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016.

2. Сидоренко, А.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП, 2016. –68 с.

3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

List of references:

1. Ivanov O.N. TRP: past and present / O.N. Ivanov // Bulletin of the Ugra State University. 2016.

2. Sidorenko, A.S. Independent studies of students to prepare for passing the standards of the TRP complex. / A.S. Sidorenko, V.S. Sidorenko // Educational and methodological manual. - St. Petersburg: GUAP, 2016. -68 p.

3. Decree of the President of the Russian Federation No. 172dated March 24, 2014 “On the All-Russian Physical culture and Sports Complex “Ready for Work and Defense” (TRP)”.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Харитонов О.В.

Санкт-Петербургское государственное профессиональное
бюджетное образовательное учреждение
«Ижорский колледж», Санкт-Петербург.

Аннотация: Данная статья посвящена перспективам развития студенческих спортивных клубов в современном обществе. Основное содержание исследования составляет анализ текущего состояния студенческих спортивных клубов в стране. В качестве задачи была определена попытка определить текущие проблемы, препятствующие развитию студенческих спортивных клубов в настоящее время. Данная задача была решена путем рассмотрения объективных и субъективных факторов, влияющих на развитие студенческих спортивных клубов в современном обществе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивный клуб, современное общество, проблемы развития, финансирование.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS CLUBS IN MODERN SOCIETY

Kharitonov O.B.

St. Petersburg State Professional Budgetary Educational
Institution «Izhora College», St. Petersburg

Abstract: This article is devoted to the prospects for the development of student sports clubs in modern society. The main content of the study is an analysis of the current state of student sports clubs in the country. As a task, an attempt was made to identify the current problems hindering the development of student sports clubs at the present time. This problem was solved by considering the objective and subjective factors influencing the development of student sports clubs in modern society.

Keywords: physical culture and sports; sports club, modern society, development problems, financing.

В современном обществе физическая культура и спорт занимают одно из главных мест в формировании здорового и активного населения. В последние годы в нашей стране усилился культ здорового образа жизни, в особенности – среди молодежи. Продиктовано это влиянием новых тенденций, активным развитием социальных сетей, где максимально задействованы активные, перспективные, успешные медиа лица. Среди кумиров молодежи мы наблюдаем социально активных граждан, которые пропагандируют здоровый образ жизни, правильное питание, спортивные достижения и отказ от старых устоявшихся схем образа жизни. В современном обществе успеха может добиться только активный, энергичный, здоровый ментально и физически индивидуум. Благодаря новым веяниям можно наблюдать позитивное формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни среди молодежи.

Физическая культура и спорт являются видом определённых отношений, складывающихся в обществе. Эти отношения постоянно претерпевают изменения в соответствии с культурными, социальными, политическими и другими веяниями.

По данным ВЦИОМ, в 2021 году 56% россиян занимаются спортом (76,8 млн человек), в 2019 году этот показатель был ниже 42,3 %. [1] В количественном отношении это означает, что за два года количество граждан, которые занимаются спортом и физической культурой на регулярной основе выросло на 18 миллионов человек. Несмотря на то, что данный показатель является значительным, по данным RT, каждый третий опрошенный сообщил, что ЗОЖ — это не про него: 5% заявили об этом без сомнений, 27% рассказали, что их образ жизни скорее нездоровый, чем здоровый. [2]. Данный факт свидетельствует о том, что несмотря на несомненно положительные тенденции, темпы развития спортивного и здорового общества еще далеки от идеальных.

При рассмотрении физической культуры как явления в целом и как отдельного элемента общественной культуры, то ее можно охарактеризовать как отдельно взятое направление общественной деятельности, направленное на оздоровление граждан, развитие их физических качеств и их применение в социуме.

Занятия спортом нужны человеку для общего жизненного тонуса, улучшения показателей здоровья, поддержания оптимального для здо-

ровья организма веса, совершенствования физической формы и качества тела. Активные занятия спортом способствуют выработке дофамина – гормона счастья, что позволяет получить от занятий спортом удовольствие и снизить уровень стресса, полученного в других сферах общественной жизни, так называемая спортивная «разгрузка». Умеренные и регулярные занятия спортом позволяют поддерживать работоспособность организма до максимально возможного для индивидуума возраста, быть более здоровым и активным в пожилом возрасте, предотвратить или значительно отсрочить многие заболевания, характерные для пожилой возрастной группы.

Для молодежи, помимо выше обозначенных положительно влияющих качеств занятия физической культурой и спортом можно выделить не только правильное физическое развитие, но и приобретение таких качеств, как дисциплинированность, «закаленность» характера, умение двигаться к своей цели.

Для того, чтобы определить, в каком состоянии находится физическая культура и спорт в определенном обществе, необходимо проанализировать такие показатели, как:

- Уровень здоровья и физического развития граждан этого общества;
- Степень применения аспектов физической культуры в воспитании и обучении, в производстве, в бытовых ситуациях, в хобби, а также проанализировать характер системы физического воспитания;
- Развитие массового спорта и высших спортивных достижений;
- Развитие детского и юношеского спорта и др. [3]

Очевидно, что большинство привычек, составляющих наш образ жизни, формируются еще в детском и подростковом возрасте. В детстве это может происходить неосознанно и основные решения о свободном от учебы времяпрепровождении ребенка как правило, принимают родители. Если речь идет о более зрелом, юношеском возрасте, то здесь решение принимает непосредственно сам человек, с уже сформированными взглядами на жизнь, окрепшей психикой и планами на будущее. В большей степени эту категорию молодежи составляют студенты. Поэтому так важно сформировать правильное видение и отношение к спорту именно на данном этапе жизни.

Еще одним подтверждением значимости развития спортивного потенциала студентом является негласный факт о том, что активное, энергичное общество двигает страну вперед. Это особенно актуально в нынешнее время. 2022 год был богат на множество реформирующих событий, которые ключевым образом меняют и еще изменяют экономическую и политическую сферу, поэтому необходимо сформировать будущее общество активным, здоровым, приверженным к здоровым мыслям и движениям.

Частичная военная мобилизация 2022 года коснулась молодых людей преимущественно до 30-35 лет и показала, что страна наиболее всего в настоящий момент нуждается именно в этой категории граждан – молодых, здоровых, физически развитых юношах. И данный факт можно считать еще одним, но не менее важным по значимости фактором, обуславливающим значимость здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом среди молодежи.

Важное значение спорта и физической культуры для современного общества заключается в том, что спорт активно взаимодействует с главной целью мирового сообщества – сохранение и поддержание жизни человека. Разумеется, в этой области наибольшее значение имеет медицина, однако даже она не может заменить и обеспечить многие аспекты жизни и здоровья человека таким образом, как это делает спорт. У общества нет других адекватных средств для физической подготовки людей к работе и жизни в целом

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», одобренная 19 ноября 2020 года на заседании Правительства Российской Федерации содержит основные цели, задачи и целевые индикаторы развития российского спорта. Цель Стратегии - сформировать основные направления и механизмы, способствующие созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, способствовать повышению конкурентоспособности российского спорта.

В перечне задач, решаемых Стратегией:

- обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий;
- обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитации инвалидов и инвалидов;
- участие населения в систематической физической культуре и спорте;
- формирование условий нулевой толерантности к нарушению антидопинговых правил, улучшение имиджа страны;
- обеспечение условий для устойчивого независимого развития профессионального спорта с уменьшением зависимости от государственного финансирования.

Центр социологических исследований «14-35» в текущем году провел масштабный всероссийский онлайн-опрос «Студенческий спорт: возможности и перспективы» инициатором которого выступили Минобрнауки России и Росмолодежь. По результатам данного опроса самыми популярными местами для занятия спортом были названы вуз/колледж (36,5%), спортивные секции, спортивные клубы по интересам (33,4%), и лишь потом профессиональные спортивные школы, школы олимпийского резерва (27,6%), фитнес-клубы, спортивные залы, центры (26,8%) и открытые площадки возле дома (26,2%). Данное исследование еще раз подтверждает актуальность проблемы развития студенческих спортивных клубов в современном обществе. В основном молодые спортсмены дают позитивную оценку качеству спортивной инфраструктуры в своем учебном заведении. Оснащенность залов в среднем оценивается в 7 баллов из 10, мастерство тренеров – в 8 баллов. Однако, на вопрос о том, что, по мнению респондентов мешает развитию студенческого спорта, большинство опрошенных (51,1%) отвечают, что это недостаток финансирования. Другие отмечают проблему в старом оборудовании – 26,2% и в отсутствии спортивных мероприятий, праздников – 18,6%. [3]. Перечень всех проблем развития студенческого спорта, обнаруженных в ходе опроса представлен на рисунке 1.

Чтобы подробнее исследовать проблему финансирования студенческих спортивных клубов, нужно иметь представление, как именно

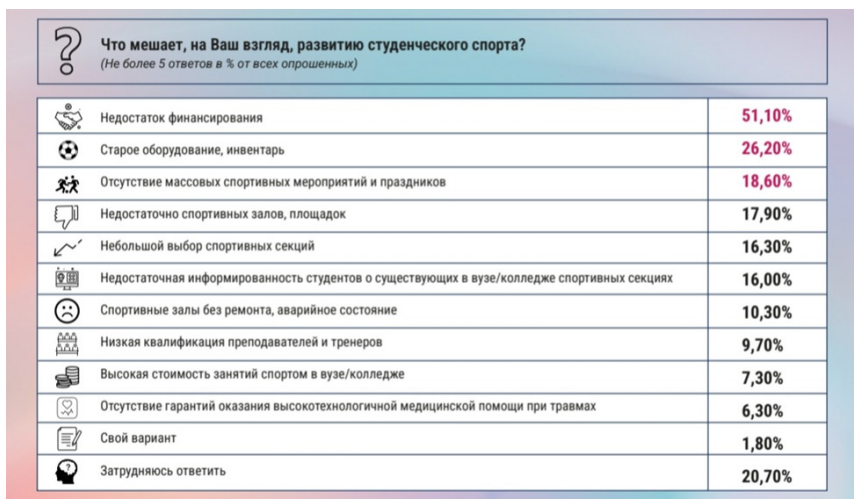


Рисунок 1 – Данные опроса «Что мешает, на Ваш взгляд, развитию студенческого спорта?»

функционирует процесс финансового обеспечения. На данном этапе деятельность студенческих спортивных клубов регламентируется п. 3 ст. 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», п. 2 ст. 27 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком осуществления деятельности студенческих спортивных клубов. В соответствии с Порядком студенческие спортивные клубы могут создаваться в качестве структурных подразделений образовательных организаций высшего образования, а также в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами. Но зачастую студенческие спортивные клубы образуют отдельное юридическое лицо. В данном случае деятельность студенческих спортивных клубов не соответствует Порядку, но в то же время такие клубы могут функционировать как физкультурно-спортивные некоммерческие организации. Следовательно, их деятельность будет регулироваться Федеральным законом «О некоммерческих организациях», но формально такие клубы не будут иметь отношения к образовательной организации, в том числе в вопросах финансового обеспечения. Соответственно, организационно-правовая форма деятельности студенческого спортивного клуба будет определять возможности его финансирования.

Если речь идет о бюджетном финансировании, то для клубов, созданных как структурное подразделение учебного учреждения предусмотрено постоянное ресурсное и финансовое обеспечение. Те клубы, которые не образуют отдельное юридическое лицо и действуют как общественное объединение финансируются не на регулярной основе, а только в рамках срока реализации данного проекта. Следует отметить, что бюджетное финансирование в данной области не является достаточным и как правило, ограничивается средствами, выделенными на осуществление учебной деятельности физкультурно-спортивных учебных подразделений.

В качестве внебюджетных источников финансирования выступают различные субсидии, гранты, благотворительная деятельность, доход от различных типов деятельности учебного учреждения. Но пока проблема финансирования – это основная проблема развития студенческих спортивных клубов на современном этапе. Можно говорить о том, что вышеприведенные меры недостаточны для активного развития и вовлечения молодых людей в спортивные клубы на данном этапе.

Следует отметить, что и другие определенные по данным опроса проблемы вытекают из предыдущей – старое оборудование и инвентарь, отсутствие спортивных мероприятий и праздников, недостаточность спортивных сооружений являются следствием недостаточности финансирования деятельности студенческих спортивных клубов.

В качестве мотивации для посещения студенческих спортивных клубов большинство опрошенных (59%) назвали повышение стипендии, из чего можно сделать вывод, что наилучшее поощрение для активного посещения спортивных клубов и занятий спортом, а также участия в различных соревнованиях – материальное. Очевидно, что и данная проблема может быть решена только при решении проблемы с финансированием деятельности студенческих спортивных клубов. Исходя из анализа целей Стратегии развития физической культуры и спорта, можно сделать вывод, что проблема развития студенческого спорта вряд ли будет решена в рамках данной программы. В текущих условиях уменьшение зависимости от государственного финансирования представляется маловозможным.

В настоящее время наблюдается положительная динамика в отношении студентов к занятиям спортом и физической культурой, однако

некоторые проблемы в области финансового обеспечения могут препятствовать активному развитию деятельности студенческих спортивных клубов. Необходимо не только совершенствовать законодательство в вопросах финансирования деятельности таких клубов, поскольку здоровое и физически активное население является одной из базовых ценностей государства, но и обеспечивать пропаганду физической культуры и спорта среди населения. Необходимо вести активную информационно-пропагандистскую кампанию с использованием самых разных средств, упорно формируя в массовом сознании понимание жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом, ценности собственного здоровья.

Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых, научных и методических мер. В то же время они должны соответствовать экономическим, социальным и политическим реалиям сегодняшнего дня и возможностям государства и общества.

Список литературы:

1. ВЦИОМ. Новости: Спортивная Россия [Электронный ресурс]. - 2021 - . - URL: wciom.ru (дата обращения: 08.11.22).
2. Здоровый тренд: почему важно инвестировать в спорт [Электронный ресурс] - 2022 -. - URL: https://www.dp.ru/a/2021/06/01/Dmitrij_Pavlov_Sport_do
3. Каковы перспективы развития студенческого спорта? Мнение спортсменов-профессионалов [Электронный ресурс] - 2022 -. - URL: <https://youngspace.ru/faq/perspektivy-razvitiya-studencheskogo-sporta>

List of references:

1. VCIOM. News: Sports Russia [Electronic resource]. - 2021 - . - URL: wciom.ru (date of access: 08.11.22).
2. Healthy trend: why it is important to invest in sports [Electronic resource] - 2022 -. - URL: https://www.dp.ru/a/2021/06/01/Dmitrij_Pavlov_Sport_do
3. What are the prospects for the development of student sports? The opinion of professional athletes [Electronic resource] - 2022 -. - URL: <https://youngspace.ru/faq/perspektivy-razvitiya-studencheskogo-sporta>

СОДЕРЖАНИЕ

1. Анализ, повышение эффективности и контроль образовательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Состояние и развитие физической культуры в вузах в современных условиях Пономарев Г.Н.	5
Приоритеты развития студенческого спорта в евразийской мировоззренческой парадигме Григорьев В.И.	12
Использования цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом Корельская И. Е., Варенцова И. А., Мищенко И.В., Аношина Т.В.	22
Влияние социокультурных тенденций в современном обществе на ценности физической культуры Волкова Н.Л.	31
Подготовка тренерских кадров к профессиональной деятельности Проломова М.В., Глебко Т.В.	37
Совершенствование методики подготовки конькобежцев-спринтеров Мелихова Т. М.	45
Особенности доказывания степени вины или халатности при допинговом нарушении Козлова П.Д.	51
Некоторые правовые проблемы определения степени вины спортсмена в допинговых спорах Кирюхина С.М.	61

Роль образования в области физической культуры в жизни студентов Григан С.А.	74
Правовые проблемы студенческого спорта Павлова А. В., Зуб И.В.	81
Перспективные направления развития и совершенствования учебно-материальной базы высшего военного учебного заведения Министерства обороны Российской Федерации Левченко Г.Н., Нагорный Е.А.	90
Цифровизация физической культуры и спорта: перспективы отечественных разработок Банаян А.А., Георгиади В.В.	102

2. Инновационные подходы и современные технологии адаптивной физической культуры

Содержание занятий рекреационной физической культурой лиц старше 50 лет с применением плейстика Сильчук А. М., Болотин А.Э., Лаптев А.В., Сильчук С.М.	115
Медико-биологические аспекты вакцинопрофилактики и медицинского обеспечения физической культуры и спорта в эпоху пандемии COVID-19 Гетман С.И., Дружинин П.В.	127
Проблемы развития паралимпийского вида спорта – бочча в Архангельске Багрецов С.Ф.	138
Инклюзивный подход в организации проекта «ограниченность не для детей» Румянцева А.М., Румянцева О.А.	146
Технологии обучения плаванию людей с ограниченными возможностями здоровья Замараева М.П., Фролович В.В., Ипатова А.В.	153

История возникновения адаптивной физической культуры Локтионова М.А., Сидоренко А.С.	164
Исследование процесса организации взаимодействия студентов-спортсменов и людей с ограниченными возможностями здоровья Лагун А.В.	171

3. Исследования, инновации и новые технологии в сфере физической культуры и спорта

Практическое использование инновационных методик обучения в системе спортивной подготовки студентов юридических вузов Джалилов С.А., Джалилов П.Б.	181
Влияние произвольной гипервентиляции на силовую работоспособность и биоэлектрическую активность мозга Анисимов Д.А., Налетов А.А., Селиверстова В.В., Баранова Т.И.	189
Разработка заданий и практическое использование цифрового инструмента wordwall в преподавании дисциплин гуманитарного цикла Кузнецова О.Н.	197
Подготовка тренеров для вооруженных сил – как направление образовательной деятельности в истории Военного института физической культуры Оточкин В.В., Пашута В.Л., Поярков А.А., Войнов А.М.	203
Коррекция тренировочной нагрузки студентов в пауэрлифтинге на основе биохимического контроля Кузьмин В.В.	210
Физкультурно-оздоровительная деятельность, как средство координации психосоматических расстройств Пысина Н.В.	222

Оценка физического развития обучающихся по данным компонентного состава и функциональных показателей организма	
Богданова Н.А., Семенов А.А.....	236
Причины возникновения новых видов спортивной деятельности	
Герасимов А.А	244
Дидактика повседневного мониторинга функциональной готовности в парадигме теории и методики спорта	
Крючек С.С., Маврин С.А., Яичников И.К.....	252
Комплексный подход в изучении связей двигательных способностей с типологическими свойствами нервной системы в процессе взросления	
Ревенко Е. М., Сальников В. А.....	262
Социология и психологические аспекты физической культуры и спорта	
Агеева О.Н., Юшманова Е.В.	275
Современные тенденции техники и тактики прохождения дистанции 2000 м сильнейшими гребцами одиночками мира в академической гребле	
Петров М.Г., Баранова М.В.....	280
Нейрональная пластичность и способы ее оценки в системе биоуправления у спортсменов	
Горбачев Д. В., Жидких Т. М., Минеев В. С.	287
Организация курсов повышения квалификации специалистов, осуществляющих преподавательскую и тренерскую деятельность	
Фарбей В. В., Ансимова З. Ю.....	294
Применение оперантного научения в кинологическом фристайле на примере чихуахуа	
Герасимова А.Д., Сидоренко А.С.....	305
Двигательная активность и уровень физической подготовленности студенток первого курса	
Голубина О.А., Кочнев А. В., Пятков Д.А., Кульминская П.И....	316

Влияние акцентуаций характера на невротизацию спортсменов в командных видах спорта Журавлев А. В., Махник С. О.	325
Использование упражнений animal flow в подготовительной части занятий спортсменов - единоборцев Савельев Д. С., Жерлыгина Е.С.	331
Расовые противоречия международного олимпийского движения в первой половине XX века Никифорова Е.Л., Сидоренко А.С.	338
Бег как средство развития выносливости и основа здорового образа жизни в студенческой среде Федюк Н.С., Сорокин В.П., Яковлев Ю.В., Семенихин Д.В.	347
Количественная оценка теплоотдачи при погружении тела человека в холодную воду Минвалеев Р.С.	360

4.Формирование положительной мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Модернизация учебно-тренировочного процесса

Психологическая подготовка на занятиях по физической культуре обучающихся в Морском университете Зуб И.В.	371
Национальные виды спорта Казахстана: возрождение и развитие Карсакбаева К.Э., Сидоренко А.С.	379
Самостоятельная работа студентов на отделении плавания по освоению учебной дисциплины «физическая культура» Леонтьук А.М., Леонтьук Т.Б., Вашук О.В.	390
Особенности развития физической культуры и спорта в Республике Чили Кастро Урреа К.А, Сидоренко А.С.	398

Кошти как средство сохранения национальной персидской культуры в Исламской Республике Иран Симанчук А. А., Сидоренко А. С.....	406
Актуальные вопросы волонтерского движения в России Егорова Л. И.....	417
Бадминтон как вид спорта и эффективное средство физического воспитания в профессии конструирования, моделирования и технологии швейных изделий. Косолапова Т.Л., Журенкова А.В.	430
Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в учреждениях СПО Киселева С.А.....	436
Физическая культура как метод борьбы со стрессом в молодежной среде Юшманова Е.В., Агеева О.Н.	444
Проблема допинга в российском спорте Смолин С.А., Малышев Р.А.	449
ВФСК ГТО как основное средство физического воспитания студентов Гетманцева М.С., Расторгуева А.А.....	458
Сходства и различия балета и женской спортивной гимнастики на примере Нади Команечи Жданова Д.А., Пригода Г.С.	462
Роль физической культуры и спорта в сохранении здоровья студентов Чугин М. А., Ковалева А.М., Федоров И.А.	471
Сравнение нормативов комплекса ГТО советского и российского периода Ревякина Я.Д., Пригода Г.С.....	480
Перспективы развития студенческих спортивных клубов в современном обществе Харитонов О.В.....	487

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы Всероссийской
научно-практической конференции**

24–25 ноября 2022 года

Компьютерная верстка *М.А. Ивановой*

Подписано в печать 29.12.2022. Формат 60×84/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 31,38. Тираж 100. Заказ 169.

Выпущено ООО «Медиапапир»
194021, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, д. 28, литера А,
помещ. 3-н, ком. 184, 185, 188, 192, 193, 194. Тел.: (812) 987-75-26
mediapapir@gmail.com www.mediapapir.com www.mediapapir.ru