



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием

Калининград
Издательство Балтийского федерального университета им. И. Канта
2022

© БФУ им. И. Канта, 2022
ISBN 978-5-9971-0718-5

Рецензенты

- В. И. Лях*, д-р пед. наук, проф., Российская академия образования (Москва);
А. А. Зайцев, д-р пед. наук, проф., Калининградский государственный технический университет (Калининград).

Редакционная коллегия

- Д. И. Воронин*, канд. пед. наук, проф., Балтийский федеральный университет им. И. Канта (Калининград);
Л. А. Глинчикова, канд. пед. наук, доц., Балтийский федеральный университет им. И. Канта (Калининград);
О. Н. Онищук, канд. пед. наук, доц., Белорусский государственный университет (Минск);
В. В. Шохирев, канд. пед. наук, доц., Иркутский филиал Российского университета спорта (ГЦОЛИФК) (Иркутск);
И. Р. Федулина, канд. пед. наук, доц., Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы (Уфа).

Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2022. — 214 с.

Представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, в которых отражены результаты исследований по следующим направлениям: совершенствование физкультурного образования в условиях развития науки и технологий; педагогические основы теоретической и двигательной подготовки школьников и студентов по дисциплине «Физическая культура»; современные подходы к ведению воспитательной деятельности в рамках учебного процесса; укрепление и сохранение здоровья, профилактика асоциальных проявлений среди учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта, а также исторические аспекты развития физической культуры.

Предназначен для преподавателей физической культуры учебных заведений всех уровней, аспирантов и студентов, обучающихся по специальностям, связанным с физкультурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдураманова С. Р.</i> Мотивы в структуре учебной деятельности у школьников старших классов к урокам физической культуры	6
<i>Абуздина А. А., Гусев А. С., Куклин А. В.</i> Современные средства и методы коррекции физической работоспособности и восстановления при занятиях физической культурой и спортом	10
<i>Белавкина М. В., Аракелян Г. Л.</i> Педагогические основы теоретической подготовки школьников по дисциплине «Физическая культура»	17
<i>Быкасова Е. К.</i> История развития эстетической гимнастики в Калининградской области	24
<i>Глинчикова Л. А., Скороходова К. А., Глинова Ю. А.</i> Изучение мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями	30
<i>Дрогалова Д. Д.</i> Дистанционное обучение школьников как неотъемлемая часть образовательного процесса	37
<i>Дронина О. А., Анкудинова С. Р.</i> Влияние лыжной подготовки на здоровье молодежи в медицинском вузе	41
<i>Дупленко В. И.</i> Построение политики в области управления развитием физической культуры и спорта при взаимодействии властей различного уровня	45
<i>Елютин Ю. В., Шкатов О. А., Максимов Д. С.</i> Выявление ценностного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни	50
<i>Жикибаева А. А., Сирик Е. Н.</i> Генетика и спорт	56
<i>Зирин В. А.</i> Объективные причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте	61
<i>Калашиникова Р. В., Первалова Л. Э.</i> Формирование, укрепление и сохранение здоровья молодежи с помощью физической культуры и спорта	66

<i>Капилевич Л. В., Кабачкова А. В., Негоденко Е. С.</i> Питание, физическая активность и здоровье — фундаментальные основы и рычаги управления	72
<i>Ковалёв А. А., Шушарина Н. Н., Сапунов В. В., Зайцев А. А.</i> Управление двигательной активностью на основе цифровых данных	77
<i>Пельменёв В. К., Коробко Ю. А.</i> Проблемы подготовки профессиональных кадров в сфере деятельности спортивных федераций на региональном уровне	83
<i>Круталевич М. М., Шахлай А. М., Онищук О. Н., Либерман Л. А.</i> Подвижные игры с элементами единоборств в развитии физических качеств у студентов	90
<i>Крылова Н. В., Шкатов О. А.</i> Физическая культура как средство профилактики асоциального поведения студентов	96
<i>Лысенко А. В., Симонян Л. Н., Дубас А.</i> Возможности сочетанного использования элементов оздоровительной физкультуры и музыкотерапии для оптимизации функционального состояния при гиперкинезах	100
<i>Матова Е. Л., Петров А. А.</i> Изучение отношения преподавателей к внедрению информационно-коммуникативных технологий и цифровизации спортивного образования	106
<i>Мецеракова Г. А.</i> Современное состояние физического воспитания молодежи в Российской Федерации	112
<i>Моисеенко В. А.</i> Методика обучения падению назад с отрывом от поверхности на начальных этапах обучения айкидо	119
<i>Муравьева Е. П.</i> Использование тренировки на разных типах поверхности при решении задач начального этапа спортивной подготовки	126
<i>Патрушева Л. В.</i> Снижение уровня тревожности у студентов вуза с помощью физических упражнений	132
<i>Попова И. Е., Савинкова О. Н., Сысоев А. В.</i> Критерии совершенствования спортивной подготовки прыгунов в воду высокого класса	137

<i>Попова И. Е.</i> Окислительный стресс и физическая работоспособность единоборцев в динамике годового цикла подготовки	143
<i>Станчик Т. И., Ястребова О. С.</i> Синергетика и современное образование	148
<i>Сугако С. О., Ширишова Е. О.</i> Организационно-методические аспекты «Физической культуры» в смешанном очно-дистанционном формате	153
<i>Сутыка К. А., Зайцев А. А.</i> Силовой экстрим — новый виток развития силовых видов спорта	159
<i>Сухинина К. В., Третьякова В. Н.</i> Роль физической культуры и спорта в формировании личности	169
<i>Сухинина К. В., Брель П. Ю., Митылова Т. Б.</i> Физическая реабилитация	173
<i>Тарасов А. Е., Зайцев А. А.</i> Организационно-педагогические условия подготовки студентов к туристской деятельности в Институте физической культуры и спорта СВФУ на примере водного туризма Республики Саха (Якутия)	177
<i>Цуканов П. А., Панов С. Ф.</i> Развитие координационных способностей младших школьников средствами акробатики	186
<i>Чубатенко В. Р., Солодовник А. С.</i> Исследование эффективности коммуникаций в системе «тренер-спортсмен» в игровых видах спорта	192
<i>Ширишова Е. О., Веланская Е. А.</i> Управление самостоятельной учебной деятельностью учащихся шестых классов в онлайн-обучении по дисциплине «Физическая культура»	197
<i>Шохирев В. В., Тигунцев С. А.</i> Развитие физической культуры и спорта в Иркутской области в 1930—1940 годах (на примере бокса и борьбы)	203
<i>Штейнблик Е. В.</i> Современные подходы к воспитательной деятельности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях	209

С. Р. Абдураманова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**МОТИВЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ
К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рассматриваются мотивы, побуждающие старшеклассников к занятиям физической культурой в школе.

The motives of high school students for physical education lessons are considered.

Ключевые слова: *мотивы учебной деятельности, физическая культура, физическое воспитание, уроки по физической культуре.*

Keywords: *motives of educational activity, lessons of the emergence of culture, natural education, physical education.*

В связи с актуализацией ФГОС требования профессиональных стандартов, предъявляемые к педагогам, постоянно изменяются. Профессиональный стандарт подчеркивает, что современный педагог обязан создавать условия, которые будут способствовать воспитанию и развитию обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебной дисциплин.

Целью нашего исследования стало выявление мотивов на уроках физической культуры у школьников старших классов.

Для этого проведено анкетирование на базе МАОУ СОШ № 2 и МАОУ «Лицей № 17» Калининграда. В качестве респондентов были выбраны учащиеся 8, 9, 10, 11-х классов. Анкета содержала 16 вопросов. В исследовании принимали участие 180 школьников.

Для оценки мотивов старшеклассников мы использовали методику Е. П. Ильина «Мотивы занятия физической культурой».

© Абдураманова С. Р., 2022

По результатам опроса было выявлено, что у современных учащихся старших классов преобладает мотив физического самоутверждения (39 %, 70 человек), что соответствует суждению: «Я занимаюсь физической культурой, так как хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть привлекательным». На втором месте по значимости выступает социальный мотив (28 %, 50 человек): «Я занимаюсь физической культурой, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе уважают меня за это. Во время занятий приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж». На третьем месте оказался социально-эмоциональный мотив (16 %, 30 человек), соответствующий суждению: «Мне нравятся занятия физической культурой, потому что соревноваться на уроках интересно, так как радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований». Гражданско-патриотический мотив выбрали 10 (6 %) опрошенных: ««Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны». Результаты анкетирования отображены на диаграмме (рис.).

Мотивы к урокам по физической культуре у старшеклассников



Рис. Мотивы к урокам по физической культуре у старшеклассников

На основе анализа опроса можно предположить, что формирование мотивов учебной деятельности у школьников старших классов в общеобразовательной школе станет эффективным, если:

— использовать системный деятельностный подход в обучении на уроках физической культуры;

— планирование учебной деятельности будет осуществляться на основе особенностей темперамента школьников;

— использовать на уроках приемы мотивации и положительной агитации во время дополнительных секций и внеклассной работы;

— обеспечить готовность специалистов в формировании мотивов учебной деятельности к урокам физической культуры в школе.

Современных школьников старших классов мало просто учить выполнять задания по определенному алгоритму или шаблону, уроки должны учить ставить цели в жизни и рефлексии. Для любой темы на уроке можно найти пример из жизни обучающихся, что даст стимул к выполнению заданий.

Также на уроках по физической культуре учителя продолжают предпринимать попытки научить многому (масса упражнений из различных базовых видов спорта) и достичь высокого уровня физической подготовленности (по олимпийскому принципу: быстрее, выше, сильнее). Хотя результаты контрольных тестов отражают обратное — низкий уровень физической подготовленности. Это приводит к тому, что школьники задают вопросы: зачем нужны те или иные упражнения; насколько они будут полезны в жизни? какова необходимость изматывать себя физическими упражнениями? Подобные высказывания и вопросы учащихся говорят о низком уровне мотивации к урокам по физической культуре.

Таким образом, при проведении урока по физической культуре в старших классах необходимо обратить внимание на четкое описание цели занятия, мотивацию предстоящего действия, практическую реализацию ведущего мотива и конечный актуальный для занимающегося результат.

Список источников

1. *Бабушкин Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. Омск, 2007.
2. *Кузьмина С. В., Черняев Е. А.* Факторы формирования интереса к урокам физической культуры у школьников. СПб., 2015.
3. *Лях В. И., Мадейский Э., Глинчикова Л. А.* Компетенции учителя физической культуры в Польше и России: сравнительный анализ // Университетский спорт в современном образовательном социуме : матер. Междунар. науч. конф. : в 4 ч. / под ред. Т. Д. Полякова [и др.]. Минск, 2015. Ч. 1. С. 208—211.
4. *Подласый И. П.* Педагогика : учеб. для прикладного бакалавриата. 3-е изд., перераб. и доп. М., 2019.
5. *Удалова Т. А., Левченкова Т. В.* Внедрение инновационных технологий на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. М., 2015.

А. А. Абуздина, А. С. Гусев, А. В. Куклин

*Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск
Государственное училище (колледж) олимпийского резерва, Иркутск*

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Рассматриваются современные средства комплексной инновационной системы экстренного повышения специальной работоспособности и восстановления спортсменов.

Modern means of an integrated innovative system of emergency improvement of special performance and recovery of athletes are considered.

Ключевые слова: *восстановление, кинезиотерапия, гравитационная терапия, стабилметрия.*

Keywords: *recovery, kinesiotherapy, gravity therapy, stabilometry.*

Современная система подготовки спортсменов требует предельной мобилизации возможностей функциональных систем организма в связи с применением интенсивных тренировочных и соревновательных воздействий.

Тренировочный и соревновательный компонент атлетов становится причиной прогрессивных трансформаций, повышения уровня подготовленности к нагрузкам, а также дистресса, под которым подразумевается снижение резервных ресурсов адаптации. Следствием этого процесса становится дезадаптация спортсмена.

Дезадаптивные трансформации имеют свойство накапливаться и перерастать в патологическую стадию. В результате формируются значительные негативные последствия, которые предопределяют уровень тренированности и достижение спор-

© Абуздина А. А., Гусев А. С., Куклин А. В., 2022

тивных успехов. Учитывая данный факт, требуется своевременно корректировать тренировочный процесс для избежания или минимизации деструктивных тенденций.

Психическое и физическое напряжение спортсмена возникает не на пустом месте. Оно вызвано отсутствием равновесия между стрессорными и восстановительными компонентами, чрезмерным напряжением определенных (или всех) систем организма. Это негативно воздействует на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, приводит к ухудшению здоровья.

Восстановление является составной частью тренировочного процесса и представляет собой важнейшие психофизиологические процессы нормализации нейроэндокринной, вегетативной систем, стабилизации гомеостаза. Основные задачи восстановления — профилактика перенапряжения, устранение функциональных изменений в организме после нагрузки, обеспечение укрепления здоровья.

Ученые, спортивные медики, тренеры и реабилитологи специализируются на проблемах преодоления физической или психологической истощенности спортсменов, нивелирования негативных факторов, связанных с этим феноменом [4]. Уже разработаны перспективные методики, которые официально разрешены спортивными и медицинскими объединениями. За счет специальных методов оказывается определенное терапевтическое влияние без негативной побочной симптоматики. Однако должно соблюдаться важное условие — дозированное воздействие.

На сегодняшний день в практике подготовки спортсменов в наибольшей степени используются методы функциональной диагностики, позволяющие определить уровень развития тех или иных физических качеств, реакцию организма на физические нагрузки и его адаптацию к ним. Практически не используются вспомогательные средства инновационной системы улучшения функциональности атлетов, такие как кинезиотерапия, гравитационная терапия, стабилметрия и другие средства, позволяющие на научно обоснованной базе выявить недостатки подготовленности отдельных групп мышц, связочного аппарата и его подвижности.

Арсенал средств восстановления совершенствуется и пополняется. В настоящее время ООО «Медицинский центр здоровья “Академия движения”» г. Иркутска предлагает для сопровождения спортивной подготовки использовать материально-технические и кадровые ресурсы. Центр владеет более 20 современными средствами и методиками современного лечения [5]. Далее представлены некоторые из них.

Стабилометрия. Методика отлично зарекомендовала себя в специальных видах спорта. Речь идет о дисциплинах, где требуется проявить сложные виды координации тела в пространстве, в том числе сохранять равновесие относительно определенной плоскости. В качестве примера можно привести фигурное катание, биатлон, стрельбу и др. Осуществление сложных видов координации движений влияет на улучшение полученных навыков, а также трансформирует умения поддерживать равновесие.

Для идентификации центра давления тела спортсмена относительно определенной поверхности используется специальный прибор — стабилометр (рис. 1). Благодаря этому изделию выявляется отклонение положения тела во времени и системе координат. На основании полученной информации вносятся коррективы в тренировочный или соревновательный процесс.



Рис. 1. Стабилометр

Стабилотренинг — выполнение на стабилоплатформе вестибулярных упражнений с биологической обратной связью для улучшения статодинамической устойчивости и уровня координации спортсмена в пространстве [5].

Метод биологической обратной связи (БОС) по электромиограмме (ЭМГ) отлично показал себя в сфере спорта и физической реабилитации. Он проводится в игровой форме. Задачей испытуемого является получение навыков управления околопозвоночными мышцами. Иногда контроль над этой системой теряется вследствие интенсивных физических нагрузок или травм.

Биоэлектрический сигнал с мышцы с помощью накожных электродов регистрируется и выводится на экран компьютера — так получают электромиограмму [3]. Прибор фиксирует биоэлектрические показатели при напряжении мышцы и преобразует их в визуальный или акустический сигнал. На основе регистрации физиологических параметров, подлежащих коррекции, можно целенаправленно совершенствовать функцию той или иной мышцы, управлять ею в соответствии заданными параметрами, развивать навыки саморегуляции на основе условно-рефлекторного механизма.

БОС-методы включены в арсенал подготовки олимпийских сборных команд ведущих спортивных держав (США, Китай, Канада).

Преимущества метода БОС по ЭМГ: продуктивность, совмещение с различными терапевтическими методиками, отсутствие противопоказаний и негативных побочных эффектов.

Кинезиотерапевтический комплекс «Экзарта» — медицинский механизм, конструктивно включающий в себя регулируемую по высоте платформу и рамную подвесную систему с набором передвижных устройств, фиксаторов, подвесок (рис. 2). Позволяет комплексно оценить и выявить функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата, мышечный дисбаланс, сформировать правильный двигательный навык и двигательный стереотип, снизить до минимума риск травм, а также предупредить патологические изменения, возникающие во время тренировок или в соревновательной деятельности.



Рис. 2. Кинезиотерапевтический комплекс «Эжарта»

При выполнении упражнений в подвесных системах под действием гравитации происходит коррекция дисфункций нейромышечного аппарата, устраняется мышечное сопротивление, снижается осевая нагрузка с позвоночника, восстанавливается амплитуда движений в позвоночнике и суставах, повышается микроциркуляция в мышцах, уменьшается боль (в том числе острая), проходят спазмы и отеки.

Гравитационная терапия — физиотерапевтическая процедура, которая проводится при помощи специального медицинского оборудования — центрифуги короткого радиуса — в сочетании с физическими упражнениями (рис. 3).



Рис. 3. Центрифуга

Применяется в общем комплексе восстановительных мероприятий, в профилактике и лечении последствий спортивных травм, мышечнотонического синдрома, миокардиопатии, функциональных расстройств нервной системы.

Величина воздействия гравитации регулируется изменением угла наклона центрифуги, скорости вращения.

При вращении центрифуги под влиянием центробежных сил значительно повышается кровяное давление в периферической системе, происходит кровенаполнение сосудов брюшной полости, малого таза и нижних конечностей за счет перемещения массы крови из сосудов, расположенных в верхней части тела. Мышечной ткани и основным системам жизнедеятельности спортсмена важно своевременно получать периферическое кровоснабжение [2]. При систематических физических нагрузках улучшается кровоток, повышается эластичность сосудов, активно удаляются из организма шлаки и болезнетворные микроорганизмы. Более того, подавляются мышечные спазмы, улучшаются метаболизм, стимуляция и функциональное состояние нервных рецепторов, отвечающих за восприятие механического воздействия, тяжести и давления. Сеансы гравитационной терапии позволяют сократить сроки физической реабилитации, избежать дополнительных оперативных вмешательств и снизить риск осложнений при повреждениях костей, мышечно-сухожильных соединений, суставов. Конструктивные особенности центрифуги дают возможность проводить процедуру в условиях гипсовой иммобилизации и металлоостеосинтеза.

Комплексное использование перечисленных выше средств, нацеленных на активирование резервных функций организма с помощью тренировочного и соревновательного процесса, имеет важное значение, особенно с учетом борьбы всемирных организаций с употреблением допинга.

Список источников

1. *Агафонова М. Е.* Использование кинезиотерапевтического комплекса «Экзарта» для оптимизации спортивной подготовки атлетов // Материалы научно-практического семинара «Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спор-

тсменов высокой квалификации». URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2019/10/Vozmozhnosti-i-perspektivy-ispolzovaniya-sovremennyh-trenazhernyh-kompleksov-v-sisteme-podgotovki-sportsmenov.pdf> (дата обращения: 20.02.2022).

2. Акулов В. А., Макаров И. В., Косицина Г. В. Гравитационная терапия как потенциальный метод реабилитации спортсменов // Аспирантский вестник Поволжья. 2018. Т. 18, № 5-6. С. 167—174.

3. Захарьева Н. Н., Сергеева Е. Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике : учебно-методическое пособие. М., 2021.

4. Ростовцев В. Л. Применение вспомогательных средств в подготовке спортсменов высокой квалификации // Теория и методика спорта высших достижений. URL: <https://www.cyberleninka.ru/article/n/primenenie-vspomogatelnyh-sredstv-v-podgotovke-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii/viewer> (дата обращения: 22.08.2022).

5. Медицинский центр здоровья «Академия движения». URL: <https://www.xn--80aaghafchpcco3au8xh.xn--plai/> (дата обращения: 22.08.2022).

М. В. Белавкина¹, Г. Л. Аракелян²

¹Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону
²Ростовский юридический институт МВД РФ, Ростов-на-Дону

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рассматриваются вопросы организации и значимости теоретических занятий как одного из направлений реализации дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

The issues of the organization and importance of theoretical classes as one of the directions of the implementation of the discipline of «Physical culture» in a secondary school are considered.

Ключевые слова: *причины нововведений, дисциплина «Физическая культура», теоретические занятия, осознанное отношение к двигательной деятельности, педагогические основы, устойчивая мотивация.*

Keywords: *the reasons for innovations, the discipline «Physical culture», theoretical classes, conscious attitude to motor activity, pedagogical foundations, stable motivation.*

Изменения, которые сегодня происходят в нашей стране, безусловно, требуют пересмотра подходов в сфере образования. Выход из Болонского соглашения, усиление роли гуманитарной составляющей и воспитательного компонента приводят к поиску тех подходов, которые будут способствовать решению задач, направленных на повышение качества образования при несомненном сохранении лучших традиций отечественной педагогики.

По мнению ряда исследователей, поиск новаторских решений может быть вызван рядом причин. Так, П. Дракер выделяет несколько источников инновационных идей:

- неожиданное событие для организации или отрасли;
- несоответствие между реальностью (какая она есть на самом деле) и нашими представлениями о ней (какой она должна быть);
- нововведения, основанные на потребности процесса (под потребностью процесса следует иметь в виду те его недостатки и слабые места, которые могут и должны быть устранены);
- внезапные изменения в структуре отрасли;
- демографические изменения;
- изменения в восприятиях, настроениях и ценностных установках;
- новые знания.

При этом П. Дракер считает, что первые четыре источника инновационных идей (области изменений) относятся к внутренним, так как находятся в рамках организации, а последние три относятся к внешним, так как они имеют свое происхождение вне данной организации или отрасли. Однако между всеми источниками нет четких границ, и они могут взаимно пересекаться [2].

Подобное взаимодействие факторов внутреннего и внешнего порядка мы наблюдаем и в отношении реализации дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной школе. Актуальность вопроса связана с необходимостью поиска оптимальных форм проведения занятий, рациональности выполнения домашних заданий по дисциплине, вовлечения в образовательный процесс учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и детей с низкими показателями двигательных качеств, а также повышения мотивации.

Особый интерес к предмету и его реализации вызвали меры дистанционного обучения, введенные в ходе пандемии COVID-19. Именно дисциплина «Физическая культура» как практико-ориентированная была связана с наибольшими трудностями при реализации ее в дистанционном формате. Несмотря на то что, по мнению ряда исследователей, особых измене-

ний в здоровье детей школьного возраста не отмечалось, тем не менее очевидно, что организм реагирует на условия вынужденной изоляции и дистанционного обучения, в результате чего двигательная активность снижается [4].

Формат дистанционного обучения поставил вопрос о наличии у педагога компетенций, связанных с проведением теоретических занятий, поскольку реализовать полноценное обучение двигательным действиям в условиях ограниченного пространства не представляется возможным, как и контролировать качество выполнения упражнений.

Отметим еще один фактор, который сегодня заставляет обратиться к проблеме реализации дисциплины «Физическая культура», а именно — информационная насыщенность рынка физкультурно-спортивных услуг. В Интернете можно найти огромное количество продуктов, предлагающих тренировки различного уровня. Качество представленных роликов, их соответствие возрастным показателям, а также уровню подготовленности занимающихся вызывают много вопросов. При этом запретить их размещение не представляется возможным и, кроме того, большая часть продукции действительно обладает определенной значимостью. В этом вопросе важно сформировать у потребителей способность критического анализа и понимания адекватности продукта. Такое осознанное отношение должно формироваться уже на уровне обучения в школе, когда закладываются основы двигательной культуры.

Безусловным достижением отечественной образовательной системы является утверждение на законодательном уровне предмета «Физическая культура» как обязательного. Однако одной из проблем, по нашему мнению, осталось позиционирование данной учебной дисциплины как имеющей исключительно практическую направленность. При таком подходе у школьников формируется отношение к дисциплине как полностью «управляемой» и не предусматривающей самостоятельность. Тем не менее качественный процесс возможен при наличии устойчивой мотивации, основанной на осознанном отношении к деятельности. Как отмечают исследователи, мотивация к самостоятельному развитию физических качеств у

школьников очень важна, так как она помогает вырабатывать привычки, которые будут полезны человеку на протяжении всей его жизни [3].

Известно, что формирование устойчивой мотивации возможно при наличии осознанного подхода [1]. Безусловно, при разучивании движений преподаватель объясняет методику правильного и наиболее эффективного их выполнения. Однако мы считаем необходимым усилить внимание к проведению теоретических занятий по физической культуре. Такой подход к реализации дисциплины позволит решить несколько взаимосвязанных задач:

— реализовать теоретическую подготовку школьников, а значит, осознанный подход к выполнению упражнений и предмету в целом;

— формировать интерес к занятиям — как связанным с формированием здорового образа жизни, развитием организма и его функционированием;

— изменить представление о «Физической культуре» как о предмете теоретико-практической направленности.

Преподаватель уже сегодня обладает правом проводить как практические уроки в спортивном зале, так и аудиторные занятия теоретической направленности. Тем не менее проведенное среди студентов 1-го курса непрофильных факультетов исследование выявило недостаточное использование потенциала теоретических занятий. Целью работы был анализ восприятия предмета «Физическая культура» выпускниками школ. Помимо осознания того, как оценивают результат обучения по дисциплине окончившие общеобразовательную школу, мы получаем основания для прогнозирования необходимой в вузе работы, направленной на компенсацию отсутствующих знаний и представлений. Среди вопросов, включенных в анкету, был вопрос о наличии теоретических занятий по физической культуре. Данные об ответах на него представлены на рисунке.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что теоретические занятия у школьников практически не проводятся; даже в том случае, если они имеют место, то реализуются редко и бессистемно.

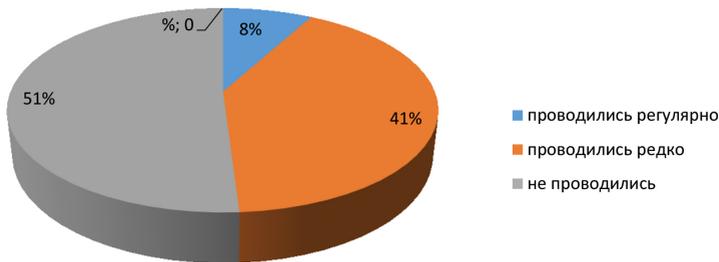


Рис. Результаты опроса студентов 1-го курса
о наличии теоретических занятий по дисциплине
«Физическая культура» в общеобразовательной школе

Далее нами было предложено ответить на вопрос, какие знания получили школьники на теоретических занятиях. Чаще всего предоставлялась информация исторической направленности: история Олимпийских игр, становление отдельных видов спорта. Вторым по популярности был ответ о знаниях по технике безопасности на спортивных объектах и при выполнении упражнений. Также учителя физической культуры предоставляли информацию о влиянии на организм вредных привычек. Безусловно, такие занятия важны для формирования здорового образа жизни и повышают интерес к дисциплине. При этом мы считаем важным включить в тематику теоретических знаний вопросы, связанные с работой мышечного аппарата во время выполнения упражнений. Важно определить роль физических упражнений с точки зрения не только формирования пропорций тела, но функционирования организма, а также интеллектуальной деятельности. Особое внимание необходимо уделить материалу, связанному с построением самостоятельных занятий и способами самоконтроля функционального состояния. Конечно, такие знания должны быть систематизированы и структурированы по возрастным категориям, привязаны к утвержденным программам, а также сопоставлены с освоением таких дисциплин, как химия, биология, история и др.

Успешное проведение теоретических занятий возможно при соблюдении ряда условий.

1. Готовность педагогов к такого рода деятельности. С этой целью необходимо пересмотреть вопросы подготовки выпускников профильных вузов и факультетов. Уже сегодня существует требование к формированию коммуникативных компетенций, однако важно, чтобы учитель физической культуры мог не только проводить методическую работу в зале, но и реализовывать полноценные теоретические занятия с детьми разных возрастных групп.

2. Необходимо дополнить действующие образовательные программы разделами теоретических знаний, построенных в междисциплинарном варианте.

3. Допустима проработка вопроса о возможности заданий для самостоятельной работы теоретической направленности, что сделает полноценным восприятие предмета как практико-теоретического и позволит вовлечь в образовательный процесс детей с ограничениями в состоянии здоровья.

При выполнении указанных условий можно получить новое качество реализации и восприятия дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Список источников

1. *Белавкина М. В., Доц Е. А.* Формирование мотивированного отношения к занятиям физической культурой студентов непрофильных вузов и специальностей // *Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма* : сб. матер. XXIV Всерос. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2021. С. 120—122.

2. *Истрофилова О. И.* Инновационные процессы в образовании : учеб.-метод. пособие. Нижневартовск, 2014.

3. *Мозгунов А. И., Михалова М. А.* Методы стимулирования учеников в ходе учебной деятельности к самостоятельному развитию физических качеств // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры* : матер. Всерос. науч.-практ. конф. Липецк, 2022. С. 106—109.

4. Семёнова Г. И., Иванова В. Д., Тимофеева Е. Б. и др. Двигательная активность как ответ на вызовы пандемии // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : сб. матер. X Междунар. науч. конф. Ростов н/Д, 2021. С. 50—55.

Е. К. Быкасова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассматриваются этапы и закономерности развития эстетической гимнастики как вида спорта в Калининградской области.

Development stages and patterns of aesthetic gymnastics in Kaliningrad region.

Ключевые слова: *эстетическая гимнастика, федерация, соревнования, этапы развития.*

Keywords: *Aesthetic gymnastics, federation, competition, development stages.*

Цель данного исследования — определение закономерностей этапного развития эстетической гимнастики как вида спорта. Актуальность его заключается в том, что изучение этапов становления любого вида спорта является важным для прогнозирования его развития в регионах. Методы исследования: историографический анализ, теоретический анализ документальных источников.

Эстетическая гимнастика, образовавшись как новый вид спорта, синтезировала в себе художественную гимнастику, танец и акробатику и стала относительно молодым и в то же время активно развивающимся видом спорта. При знакомстве с эстетической гимнастикой первым встает вопрос ее отличия от художественной. Безусловно, есть немало общего с точки зрения технической подготовки, гимнастки исполняют много схожих элементов, таких как прыжки, равновесия и повороты. Но есть и отличия, позволяющие эстетической гимнастике выде-

© Быкасова Е. К., 2022

латься: например, спортсменки представляют свою программу исключительно командой, в которой может быть от 6 до 10, а в детских неофициальных возрастных категориях до 14 девочек [3]. Кроме того, здесь не используются предметы, а основная философия вида спорта предполагает филигранное исполнение именно движений тела, с помощью которых команда как единый организм передает музыкальный и композиционный образ. Целостность, слитность и естественность движений в сочетании с синхронностью и музыкальностью наравне с техническим мастерством в элементах должны демонстрировать гимнастки на соревновательном ковре. Согласованность движений является преобладающим качеством, а одно из требований к выполнению программ — разнообразное использование площадки за счет перестроений. Сами соревнования проходят как масштабное и красивое зрелище, состоящее из небольших спектаклей, соединяющих в себе спорт, командную экспрессию, хореографию, грацию, пластику. Кроме того, девушки в данном виде спорта имеют возможность продлить свою спортивную карьеру. Всё вышеперечисленное делает эстетическую гимнастику все более популярным видом спорта, возвращающим гимнастике философию женственности, от которой художественная гимнастика значительно отошла.

Истоки основной идеи этого вида спорта, как и художественной гимнастики, восходят ко времени, когда Айседора Дункан показала миру танец, совершенно противоположный классическому в балете, и стала первым проводником идеи о том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать характер и эмоции исполнителя [1].

В своем современном виде эстетическая гимнастика образовалась в середине XX века в странах Северной Европы. В Финляндии и Эстонии этот вид спорта стал национальным. И именно финнов принято считать родоначальниками эстетической гимнастики. В 1950 году в Хельсинки (Финляндия) были проведены первые соревнования. Но чемпионат мира впервые состоялся только спустя 50 лет, в июне 2000 года, также в Хельсинки. С этого спортивного события развитие эстетической гимнастики пошло более быстрыми темпами, и уже 12 октября 2003 года была образована Международная федерация эстети-

ческой групповой гимнастики (IFAGG), одним из основателей которой стала ВФЭГ (Всероссийская федерация эстетической гимнастики). В нее входят национальные федерации таких стран, как Австрия, Испания, Канада, Россия, Финляндия, Япония и другие. Всего их более 20.

В России этот вид спорта начали развивать в конце 90-х годов прошлого столетия. Все началось с появления первых групп и клубов эстетической гимнастики. В апреле 2002 года была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. И с этого времени российские команды стали активно участвовать в соревнованиях различного уровня на международной арене, занимая и периодически подтверждая лидерские позиции. Всероссийские соревнования состоялись первый раз в ноябре 2002 года в городе Ступино Московской области [2].

В настоящее время проводятся официальные международные соревнования, такие как чемпионат мира, кубок мира, международные студенческие соревнования, официальные турниры категории А. В них могут принимать участие гимнастки в следующих возрастных категориях: «Женщины» 16 лет и старше; «Юниорки» 14—16 лет (кроме студенческих соревнований).

Другие категории, а именно дети 12—14, 10—12 лет, а также микст-группы, могут принимать участие только в турнирах категории В. На некоторые турниры допускаются детские команды возрастной категории 8—10 лет, однако их выступления должны соответствовать правилам соревнований для категорий 10—12 лет.

В Российской Федерации согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика» официальные спортивные соревнования проводятся в возрастных категориях «Женщины» 16 лет и старше, «Юниорки» 14—16 лет, «Девушки» 12—14 лет, «Девочки» 10—12 лет, «Девочки» 8—10 лет. Последняя возрастная категория имеет право участвовать в соревнованиях не выше регионального уровня. Самые маленькие гимнастки, в возрастной категории 6—8 лет, принимают участие в различных турнирах, проходящих под эгидой Всероссийской федерации эстетической гимнастики и региональных федераций.

Федерация эстетической гимнастики Калининградской области создана в 2013 году. Будучи образованной в форме региональной общественной организации, она имеет целью популяризацию и развитие эстетической гимнастики среди различных групп населения Калининградской области. С момента образования наибольшее число команд тренируется в многофункциональном гимнастическом центре «Созвездие». Кроме того, набор и учебно-тренировочные занятия проходят еще в четырех залах в разных районах города.

Первая команда категории «Женщины» была образована в том же году, что и Федерация, в 2013-м. Гимнастки вошли в десятку сильнейших команд страны на своих первых соревнованиях — кубке России, который проходил в Нижнем Новгороде с 4 по 7 октября 2013 года. В 2014 году на чемпионате Северо-Западного федерального округа команда заняла второе место.

К настоящему времени число занимающихся эстетической гимнастикой в Калининградской области составляет около 130 детей. Создано 10 команд, выступающих в различных возрастных категориях: 6—8, 8—10, 10—12, 12—14 и 14—16 лет.

В мае 2016 года в Калининграде впервые был проведен открытый областной турнир по эстетической гимнастике «Балтийская волна». Количество зарегистрированных участников составило около 300 спортсменок из разных городов России. Этот турнир стал традиционным, и с того времени проводится ежегодно.

В Будапеште (Венгрия) 23—24 ноября 2019 года прошли соревнования финального этапа кубка мира по эстетической гимнастике. В рамках данного мероприятия состоялся международный турнир *Spark Cup*. Команда «Акварин» в своей категории заняла первое место. Юные спортсменки выступали в возрастной категории 8—10 лет «Девочки». С ними конкурировали еще 14 команд из России, Турции, Болгарии, Украины, Молдовы, Казахстана, Чехии, Венгрии, Германии. Второе место заняли гимнастки из Турции, третье — из России (страну на турнире представляли две команды — «Акварин» из Калининградской области и «Сказка-орхидея» из Башкортостана).

С 2019 года Калининградская федерация получила право проведения чемпионата и первенства Северо-Западного феде-

рального округа России по эстетической гимнастике. Дважды сборная команда «Аквармарин» (категория 10—12 лет) становилась победителем этих соревнований. В 2021 году юниорские команды Калининградской области стали победителями и серебряными призерами.

Таким образом, основываясь на историографическом анализе, можно сделать вывод, что эстетическая гимнастика, несмотря на свой относительно молодой возраст в России, развивается динамично. История становления этого вида спорта в мире, России и Калининградской области позволяет выделить следующие основные этапы.

1. Этап зарождения эстетической гимнастики — 50-е годы XX века, в Финляндии и Эстонии.

2. Российский этап — конец 90-х годов XX века. Первые клубы эстетической гимнастики появляются в Москве, Нижнем Новгороде, Туле.

3. Этап становления эстетической гимнастики в Калининградской области — 2013—2014 годы. Образование Федерации, создание сборной команды области по эстетической гимнастике в категории «Женщины» из спортсменок, завершивших карьеру в художественной гимнастике.

4. Этап подготовки резерва — 2014—2015 годы. Набор в детские группы клуба эстетической гимнастики.

5. Этап развития вида спорта в Калининградской области — 2015 год — настоящее время.

Очевидно, что эстетическая гимнастика перспективный во многих отношениях вид спорта. Он доступен большому количеству занимающихся, важен в плане укрепления здоровья, имеет эстетическую составляющую [4]. Однако в нашем регионе, несмотря на увеличивающиеся темпы развития клуба, он сталкивается со многими актуальными проблемами. Например, популярность эстетической гимнастики в сравнении с художественной невысока. Количество занимающихся растет, однако говорить о значительной вовлеченности зрителей региона в занятия этим видом спорта пока сложно.

В заключение можно сделать вывод, что приоритетными векторами развития Федерации эстетической гимнастики Калининградской области являются:

— меры по привлечению большего количества детей младшего возраста в группы начальной подготовки — за счет информационно-активной деятельности, открытия залов в различных районах города, обеспечения квалифицированным персоналом;

— развитие эстетической гимнастики в студенческом сообществе, так как в настоящее время студентки не вовлечены в занятия эстетической гимнастикой, и др.

В будущих исследованиях планируется подробнее изучить и раскрыть проблемы, с которыми сталкивается данный вид спорта в нашем регионе, и определить перспективные направления его развития. В планах региональной Федерации эстетической гимнастики — ее дальнейшее развитие и популяризация в Калининградской области. Региональная Федерация благодарит Всероссийскую федерацию и ее руководство за всестороннюю поддержку и помощь в развитии эстетической гимнастики.

Список источников

1. *Громенко Л. Н.* История становления и развития эстетической гимнастики. // Вестник магистратуры. 2016. № 7 (58). Т. 1. С. 34—37.

2. *Карпенко Л. А., Румба О. Г.* Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Ученые записки. 2010. № 3 (61). С. 55—59.

3. *Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В.* Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учеб. пособие. М., 2013.

4. *Рябова А. С., Пономарева Ю. И., Черняева К. Д.* Современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастики // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Белгород, 2017. С. 188—190.

Л. А. Глинчикова, К. А. Скороходова., Ю. А. Глинова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Проанализированы основные средства и методы повышения мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями и пути формирования этой мотивации.

The main means and methods of increasing the motivation of adolescents to exercise and ways of forming motivation to exercise are analyzed.

Ключевые слова: *мотивация, мотивы, физическая культура, физические упражнения.*

Keywords: *motivation, motives, physical culture, physical exercises.*

Одним из важнейших компонентов социального благополучия общества является здоровье людей, в особенности детей и подростков. Общеобразовательным учреждениям, а также учреждениям дополнительного образования детей отводится главная роль в обеспечении комплексного подхода к оздоровлению школьников необходимыми средствами физической культуры и спорта. Отличительной чертой современных подростков является малоподвижный образ жизни. В эпоху развития средств коммуникации и перехода многих сфер жизнедеятельности на электронные платформы двигательная активность отходит на второй план. По данным исследования, проведенного учеными Всемирной организации здравоохранения, показатели физической активности у 85 % девочек и 78 % мальчиков находятся ниже рекомендованного уровня (менее одного часа в сутки) [6]. А по данным Роспотребнадзора, до 85 % своего дневного времени подростки проводят сидя [4]. Исследования показывают,

© Глинчикова Л. А., Скороходова К. А., Глинова Ю. А., 2022

что дефицит двигательной активности в жизни современных школьников стал большой угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

Введение ежедневных уроков физической культуры в школах могло бы помочь в решении данного вопроса, но сегодня невозможно организовать в школах такой объем занятий. Следовательно, возникает необходимость поиска иных путей для увеличения объема двигательной активности подростков: не только совершенствования педагогической и научно-методической составляющих проведения уроков по физической культуре, но и включения других форм физического воспитания и развития в режим дня подростков, в том числе во внеурочное время. Основная задача педагогов при этом заключается в том, чтобы пробудить в подростках желание регулярно заниматься физическими упражнениями, физической культурой и спортом.

Как показывает анкетирование, проведенное в школах Калининградской области в 2019 году, более 52 % школьников не занимаются физическими упражнениями во внеурочное время. Около 42 % учащихся отмечают главной причиной, мешающей заниматься им физическими упражнениями, отсутствие свободного времени, 26 % — нет желания заниматься, 13 % — нет мотивации и около 11 % — нет возможности. Подавляющее большинство подростков считают, что не получают на уроках физической культуры должное количество знаний и хотели бы знать больше. Многие подростки отмечают, что не могут заниматься самостоятельно по ряду причин: недостаточно свободного времени, отсутствие спортивного инвентаря, нехватка знаний в области физической культуры, скучно заниматься самостоятельно. Более 50 % подростков занимаются физическими упражнениями менее двух часов в неделю, около 60 % отмечают, что не делают утреннюю гимнастику. Статистика показывает, что потеря интереса к занятиям физическими упражнениями связана с недостаточным уровнем физического развития (по морфофункциональным показателям) и физической неподготовленностью.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что тема повышения мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями является актуальной.

Цель работы — теоретически изучить эффективные средства и методы формирования мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями, а также уровень мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

Результаты исследования. Проблемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями исследовали такие ученые, как А. В. Попов, Д. С. Уманский, К. Р. Широков. По их мнению, занятия физической культурой и спортом станут более эффективными, если будут учитываться личные физкультурно-спортивные интересы обучающихся, а также их потребности, вызванные внутренними побуждениями [7]. В. Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации — первичную и вторичную [5]. Первичная проявляется в форме потребности, инстинкта, влечения. Вторичная — в форме мотива. Он полагает, что мотив возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное объяснение решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей. Л. С. Выготский считал, что проблема соотношения влечений и интересов является ключом к пониманию психического развития подростка, которое обусловлено, прежде всего, эволюцией его интересов и изменением структуры направленности его поведения [2].

В рассмотренных работах отечественных исследователей мотив определяется в основном двумя ключевыми элементами: деятельностью и направленностью. В свою очередь зарубежные исследователи М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури понимали под мотивацией процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения собственных целей или целей организации.

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий, как «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических точек зрения и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее все авторы придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированной на достижение определенной цели. Каждый человек, как и его поведение,

мотивирован чем-либо или кем-либо. Для того чтобы мотивировать подростков заниматься физическими упражнениями, их необходимо заинтересовать в актуальной для них сфере деятельности. Процесс мотивации напрямую связан с удовлетворением каких-либо потребностей. Потребности, в свою очередь, напрямую влияют на человека, заставляя его действовать. Поэтому чтобы мотивировать подростков заниматься физическими упражнениями, необходимо создать у них потребность в двигательной деятельности.

С понятием «мотивация» тесно связано и понятие «мотив». Это то, что побуждает человека к конкретным действиям. Мотивы могут зависеть как от обстановки, в которой находится человек, так и от его внутренней мотивационной сферы. Структуру мотивации в образовании составляет иерархическая модель классификации мотивов, которая была предложена американским психологом А. Маслоу: физиологические потребности, потребность в безопасности, в социальных связях, самоуважении, самоактуализации. При умелом творческом подходе преподавателя или тренера к этой деятельности вышеуказанные виды мотивов в различных их сочетаниях могут присутствовать в физкультурно-спортивной деятельности и способствовать осознанному и эффективному развитию личности подростков.

Многие авторы считают, что эффективным средством повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой являются подвижные и спортивные игры. Практика показывает, что игровая деятельность на уроках физической культуры способствует возбуждению интереса занимающихся, а также повышает их мотивацию к занятиям физическими упражнениями во внеурочное время.

Чтобы сформировать у подростков мотивацию к занятиям физическими упражнениями, следует начинать с привития позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности в целом, а затем формировать потребности в регулярных занятиях. Уровень мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями зависит не столько от объективных факторов, сколько от субъективных. К факторам субъективного характера следует отнести интерес подростков к занятиям физическими

упражнениями, их потребность к совершенствованию и физическому развитию, желание заниматься какими-либо видами спорта, ценностные ориентации, которые определяют направление активной физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельные оценки поводов, мешающих заниматься физическими упражнениями.

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева пришли к мнению, что необходимо так перестроить учебный процесс физического воспитания, чтобы он удовлетворял интересы и потребности каждого занимающегося, строился с учетом его индивидуальных особенностей [1].

Эффективными средствами и методами повышения мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями, по мнению П. К. Дуркина, являются: систематическое оценивание самостоятельных и учебных итогов работ по изменениям результатов (результаты каждого подростка должны сравниваться только с его предыдущими результатами), отмечая их динамику; сообщение достигнутых подростками результатов их родителям; единые для всех возрастов тесты двигательной подготовленности; записи домашнего задания и результатов тестирования в дневники; обучение навыкам самостоятельного тестирования с обязательным контролем родителями двигательной активности подростков [3].

С целью формирования внутренней мотивации к занятиям физическими упражнениями необходим комплексный подход. Внеклассная и классная работа должна строиться и проводиться с учетом интересов подростков. Для этого шире нужно использовать различные формы занятий физическими упражнениями, организовывать занятия в школьных кружках, секциях по интересам. При оценке итогов внеклассной работы нужно сравнивать параллельные классы по различным показателям, таким как количество занимающихся подростков в кружках по физической культуре, в спортивных секциях, группах общей физической подготовленности; учитывать количество обучающихся, которые выполняют домашние задания и самостоятельно занимаются физическими упражнениями, участвуют в соревнованиях (результаты участия в соревнованиях), количество участников спортивно-массовых мероприятий. Особое внима-

ние следует уделить обучению подростков самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также активной работе с родителями.

Вывод. Анализ исследуемых источников по данной теме позволил определить, в чем заключается смысл понятия мотивации, как ее трактуют русские и зарубежные ученые. Также были изучены основные подходы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Мотивация является важным фактором, который помогает определить продолжительность и эффективность занятий физическими упражнениями. Суть мотива заключается в том, что он помогает достичь цели и получить удовлетворение вследствие ее достижения. Проведено исследование уровня мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями и физической культурой, что позволило выявить необходимость деятельности, способствующей формированию положительной мотивации у подростков. В ходе работы были определены основные средства и методы повышения мотивации подростков, что позволит в дальнейшем применять их на практике; выявлено, что следует организовывать педагогическое воздействие не только в школе, но и в семье. Добиться нужного результата можно только с помощью комплексного подхода к проблеме.

Список источников

1. *Бальсевич В. К., Лубышева Л. И.* От физического воспитания к созданию отечественной системы спортивного образования в школе // Евразийский форум. 2009. № 1 (1). С. 153—168. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-fizicheskogo-vozpitaniya-k-sozdaniyu-otechestvennoy-sistemy-sportivnogo-obrazovaniya-v-shkole> (дата обращения: 12.02.2022).

2. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология. М., 1996.

3. *Дуркин П. К.* Формирование у школьников интереса к физической культуре : учеб. пособие. Архангельск, 2006.

4. *Конюхова К.* Школьники засиделись: современные дети проводят 85 % своего времени в сидячем положении // URL: <https://www.kp.ru/daily/27059.7/4126225/?ysclid=187umy70mn466> (дата обращения: 05.09.2022).

5. *Леонтьев В. Г.* Мотивация и психологические механизмы ее формирования. Новосибирск, 2002.

6. *Меркулов А.* ВОЗ впервые изучила физическую активность подростков // Российская газета. Федеральный выпуск. 2019. № 273 (8031).

7. *Попов А.В, Широков К. Р., Уманский Д. С.* Методика преподавания физической культуры. М., 2014.

Д. Д. Дрогалова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Рассматриваются проблемы образовательного процесса в период развития информационных технологий и распространения коронавирусной инфекции COVID-19, а также преимущества дистанционного образования перед классической формой преподавания.

The article discusses the problems of the educational process in the period of the information technology development and the spread of a new coronavirus infection, as well as the advantages of distance education over the classical form of teaching.

Ключевые слова: образовательная организация, COVID-19, дистанционное обучение.

Keywords: educational organization, COVID-19, distance learning.

Современный мир нельзя представить без компьютерных технологий, практически все сферы жизнедеятельности связаны с персональными цифровыми устройствами (смартфон, планшет, персональный компьютер).

В образовательном процессе на всех уровнях образования в той или иной мере используются информационные технологии. Каждая образовательная организация обязана иметь сайт учреждения в сети «Интернет» для информационной открытости деятельности своей образовательной организации. Многие организации уже осуществляют набор в дистанционной форме, а в период пандемии новой коронавирусной инфекции образо-

вательным учреждениям пришлось проводить вступительные экзамены в онлайн формате, с последующим внедрением дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы) и реализуемое специфическими средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. «Дистанционное обучение производится при помощи информационно-телекоммуникационной сети, через которую учащиеся и учителя взаимодействуют друг с другом. Дистанционное обучение в России в настоящий момент регулирует федеральный закон от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1, с. 254].

В настоящее время общеобразовательные школы должны быть готовы к дистанционному обучению, эту необходимость показывает практика: в 2020/21 учебном году из-за COVID-19 несколько раз школы закрывались, целые классы уходили на карантин, образовательный процесс был подвержен изменениям и отличался от классической формы. И руководству учреждений совместно с педагогами приходилось в кратчайшие сроки решать ряд проблем.

К таким проблемам можно отнести: несовершенство технологий для организации дистанционного обучения в кратчайшие сроки; отсутствие в некоторых семьях персонального устройства для обучения; неготовность педагогов к работе в новых условиях; трудность преподавания по некоторым дисциплинам в онлайн-формате; отсутствие непосредственного личного взаимодействия учителя с воспитанником; постоянные отвлекающие внешние раздражители у учеников при онлайн-обучении.

Несовершенство технологий подразумевает неготовность учреждений к организации обучения на расстоянии. Это обусловлено недостаточным оснащением многих общеобразовательных школ необходимым оборудованием из-за постоянного сокращения федерального бюджета РФ на социальную политику. Каждый год в стране строятся новые школы, которые оснащаются лучшими технологиями для совершенствования об-

разовательного процесса, но не везде так. Многое зависит от региона, его руководства и дотаций из федерального бюджета, управленческой политики губернаторов и глав местных структур. Еще одной технологической проблемой является плохое соединение с интернет-провайдерами или вообще отсутствие проводного Интернета в городах и поселках, которые находятся далеко от регионально центра. Такой внешний фактор — практически основной: от качества интернет-соединения и оборудования зависят успешность и непрерывность дистанционного обучения.

Из первой проблемы вытекают вторая и третья: далеко не каждая семья может позволить себе персональное устройство с качественным интернет-соединением для онлайн-обучения. При существующем прожиточном минимуме в стране, где средний китайский смартфон стоит от 10 000 рублей и выше, страдают, прежде всего, жители «глубинки».

Пандемия показала неготовность педагогов к работе в онлайн-формате, а именно отсутствие опыта и нехватку IT-специалистов в общеобразовательных учреждениях для настройки и сопровождения образовательного процесса. Педагогам необходимо было в кратчайшие сроки пересмотреть образовательные программы, адаптировать ее под ситуацию и отталкиваться от технологических возможностей всех участников обучения.

Еще одной проблемой стала практическая невозможность проведения онлайн-занятий по некоторым прикладным дисциплинам, таким как химия, физика, биология и физическая культура. Остановимся на физической культуре подробнее.

В период вынужденного дистанционного обучения занятия по физической культуре в домашних условиях невозможно проводить, не отклоняясь от образовательной программы. Педагогу необходимо адаптировать программу и донести до учеников важность дисциплины. Одно из решений проблемы — проведение теоретических занятий по физической культуре, посвященных в основном истории появления и важности физического воспитания школьников как социальной составляющей общества.

Отсутствие прямого взаимодействия между участниками образовательного процесса ухудшает качество образования,

так как учитель и ученик не видят и не улавливают психологическое состояние друг друга, педагог через монитор не может определить, интересен и понятен ли материал. При этом внутреннее состояние участников образовательного процесса влияет на продуктивность занятия.

Внешние раздражители снижают концентрацию ученика: в домашних условиях ему постоянно мешают посторонние звуки, телефон, телевизор, присутствие членов семьи и т. д.

Все эти проблемы тесно связаны и вытекают друг из друга. К том уже не все в достаточной мере осведомлены в вопросах интерактивного обучения на расстоянии. Именно поэтому многочисленные тесты и опросы показывают далеко не позитивные результаты дистанционного обучения.

Безусловно, дистанционное образование имеет будущее, перспективы, что обусловлено его удобством. Однако сегодня в России существует множество проблем в данной области из-за недостаточной технической оснащённости отдельных, особенно периферийных, районов. Также дистанционному образованию предстоит претерпеть ряд реформ и усовершенствований на законодательном уровне, так как современное законодательство в названной сфере недостаточно развито [2].

Список источников

1. *Степанушкин А. М.* Основные достижения и актуальные проблемы дистанционных технологий в сфере образования // Вестник МГЭИ. 2021. № 2. С. 254—257.

2. *Бабченко А. Е.* Проблемы высшего дистанционного образования на современном этапе // Сборник материалов VII Международного молодежного форума / отв. ред. Е. В. Сафронова. М., 2019. С. 45—50.

О. А. Дронина, С. Р. Анкудинова

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Рассматривается динамика пульса во время занятий лыжной подготовкой и ее влияние на здоровье человека в целом. Приводится характеристика анатомо-физиологических качеств на оздоровительный эффект систем организма человека вне зависимости от его физической подготовки.

In this article, we observe the dynamics of the heart rate during ski training and the impact on human health in general. As well as a characteristic of the anatomical and physiological quality on the healing effect of the human systems organism, regardless of its physical condition.

Ключевые слова: лыжная подготовка, физическая нагрузка, здоровье, лыжный спорт, мышцы.

Keywords: ski training, load, health, skiing, muscles.

Лыжная подготовка помогает сохранить здоровье, продлить жизнь и провести профилактику заболеваний. Ходьба на лыжах — это отличный вариант для новичков, ведь в этом виде спорта практически не нужны никакие профессиональные навыки, а пользы от него намного больше, чем от других видов тренировок.

Лыжные гонки как вид спорта известен во всем мире, а на сегодняшний день он является одним из самых массовых видов зимнего отдыха. На лыжи ставят детей с пяти лет, как только ребенок начинает уверенно чувствовать себя на ногах. За счет прогулки на лыжах укрепляется мышечный корсет, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также улучшается ко-

ординация. Данный вид спорта положительно сказывается на психике: маленький человек учится принимать самостоятельные решения, вырабатывает морально-волевые качества.

Для молодежи и людей пожилого возраста проблемой остаются патологии опорно-двигательного аппарата и многие другие. Взрослый человек проводит около 90 % своего времени в помещении, а занятие лыжной подготовкой — это хороший способ профилактики заболеваний, снижения уровня стресса и улучшения настроения. Также увеличивается насыщение крови кислородом, что способствует ускорению обменных процессов в организме, нормализуется сон и исчезает бессонница. С секрецией желез на поверхность кожи выводятся токсические вещества, за счет ускоренных метаболических процессов осуществляется иммобилизация жира.

В эпидерме располагаются нервные окончания, которые взаимодействуют с низкими температурами воздуха во время занятий лыжной подготовкой. Рецепторы раздражаются, увеличивается уровень чувствительности к холоду, в результате чего активируются механизмы терморегуляции и человеческий организм способен переносить более высокие температуры. Данный механизм лежит в основе закаливания.

В процессе катания на лыжах человек активно вдыхает воздух, в котором содержатся фитонциды, озон, терпены — эти вещества обеспечивают иммуностимулирующее и антимикробное действие. Поэтому для профилактики простудных заболеваний рекомендуют лыжную подготовку.

За счет отталкивания палками активно работают мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, вследствие чего улучшается их тонус. Существует несколько способов передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. В зависимости от вида работают различные группы мышц, что, в свою очередь, помогает организму избежать дисбаланса.

Когда человек использует классический ход, то активно работают мышцы передней и задней поверхности бедра, это позволяет спортсмену сделать выкат вперед; также задействованы крупные мышечные группы спины. Во время конькового стиля большая нагрузка идет на двуглавые, трехглавые, четырехглавые, ягодичные мышцы и широчайшую мышцу спины.

Чтобы занятия спортом оказали благоприятный эффект на организм, необходимо перед тренировкой провести небольшую разминку, а завершить занятие заминкой.

Для проведения практической части исследования среди студентов медицинского университета в возрасте 18—20 лет был измерен артериальный пульс после первого занятия и через месяц. В исследовании приняли участие 28 студентов, из них 20 девушек и 8 юношей. Учащиеся на протяжении месяца два раза в неделю в течение полутора часа катались на лыжах.

Уровень физической нагрузки у каждого человека индивидуален, поэтому пульс после первой тренировки у всех был разным, но в пределах 130—150 ударов в минуту. Всего через месяц тренировок артериальный пульс снизился примерно до 120—140. За месяц занятий по лыжной подготовке мы не заметили существенных сдвигов в функциональном состоянии, но стоит отметить, что наблюдается положительная динамика.

По завершении исследования студентам было предложено ответить на вопросы: «Почувствовали ли вы изменения в организме после прогулки на лыжах?», «Планируете ли вы в свободное время самостоятельно заниматься лыжными гонками?» (рис. 1, 2).

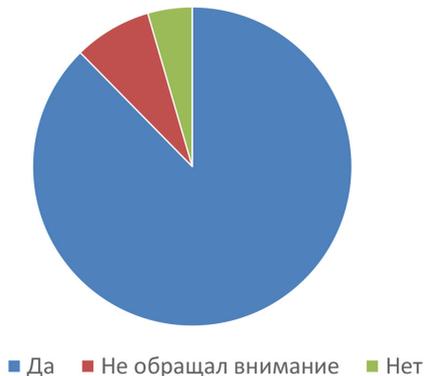


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Почувствовали ли вы изменения после лыжной подготовки?»

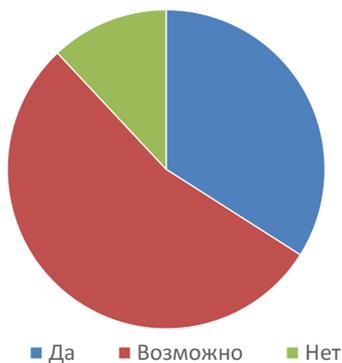


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Планируете ли вы в свободное время заниматься лыжными гонками?»

На основании данных исследования можно сделать вывод, что регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы. Также большинство опрошенных отметили, что после прогулки на лыжах уровень стресса снизился, студентам было легче осваивать учебный материал во второй половине дня. Был выявлен положительный эффект во время сна. Занятия на свежем воздухе, совмещенные с дозированной физической нагрузкой, благоприятно повлияли на общее состояние студентов. Все вышеприведенные доводы позволяют утверждать, что лыжная подготовка является абсолютно полезным времяпрепровождением, которое можно использовать как для профилактики заболеваний, так и для здорового образа жизни.

Список источников

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов : учеб. пособие. Харьков, 1993.
2. Евстратов В. Д., Чукардин Г. В., Сергеев Б. И. Лыжный спорт : учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 2004.
3. Зацюрский В. М. Физические качества. М., 2000. С. 28—39.
4. Миленина М. А., Красавина М. А. Коньковый ход : метод. указания. Омск, 2008.

В. И. Дулленко

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**ПОСТРОЕНИЕ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ
РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ВЛАСТЕЙ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

Определяются основные проблемы в построении диалога между федеральным центром и субъектами Российской Федерации в части проведения политики в области физической культуры и спорта.

The main purpose of this work is to identify negative aspects in the interaction of executive authorities in the field of physical culture and sports of the constituent entities of the Russian Federation and the Federal Center.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, федеральный центр, государственная политика, региональная политика.*

Keywords: *physical culture and sports, federal center, state policy, regional policy.*

Определение вектора развития любого государства требует решения следующих задач: поиск непосредственных участников государственной политики и основополагающих обстоятельств ее развития.

При федеративной форме устройства большую роль в постановке целей и задач проведения политики, несомненно играют и политические (региональные) элиты, представители различных уровней государственной власти. При указанных процессах исключение любого актора невозможно, они могут только дополнять друг друга.

Несмотря на это, развитие государства не может ограничиваться только решением названных задач, в их список можно

добавить и разделение полномочий между акторами, и создание, реализацию национальных проектов, политических программ, в том числе в рассматриваемой сфере деятельности.

В данном исследовании мы рассматриваем политику в сфере физической культуры и спорта посредством следующих методов: институционального анализа; системного подхода; структурно-функционального подхода.

Политика в области физической культуры и спорта — это достаточно сложное явление, которое неразрывно связано с общим состоянием экономики государства, с его политическим состоянием, а также с общественной сферой. К определяющим качествам этой политики, которые разграничивают ее с другими видами политики, можно отнести достаточно высокий уровень публичности и активный рост за счет привлечения новых целевых аудиторий.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации все чаще и чаще видны способности региональных министерств/агентств вести самостоятельную политику в области физической культуры и спорта на территории своих субъектов. В связи с этим в политике сформировались некоторые подходы в части определения векторов политики государства в области физической культуры и спорта [4; 6].

Реализация политики любого государства следует из сложившихся правил и зависит от некоторых факторов. Во-первых, это уровень вовлеченности политических элит в развитие данной области и их возможности реализации поставленных перед ним и задач в соответствии с установленными сроками; иными словами, первостепенная задача должна быть сопоставлена с реальными региональными и федеральными ресурсами, национальными проектами, программами и т. д. по реализации планомерной и согласованной политики развития сферы деятельности. В научных трудах указанная группа факторов считается системообразующей в качестве вектора как политики региона, так и всей политики государства. Что касается значения регионов в данном подходе, то оно зависит от степени того, насколько доступен властный региональный ресурс. Стоит добавить, что давление объективных обстоятельств во многих трудах наших

исследователей трактуется в ключевом, ведущем качестве при принятии того или иного политического решения по развитию рассматриваемой сферы [3; 5].

В связи с тем, что именно экономические факторы являются главенствующими в реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта, можно сделать вывод, что в настоящее время именно федеральный уровень власти диктует свой вектор развития субъектам федерации — как правило, недостаточно изучив особенности того или иного региона. В связи с ограниченностью ресурсов субъекты федерации обычно принимают именно «навязанный» вектор развития сферы деятельности.

Далее мы рассмотрим смешанный тип формирования политических ориентиров, сторонники которого считают, что есть достаточно много факторов развития политики государства [2; 7]. Если обратиться к трудам отечественных и зарубежных исследователей, то можно сделать вывод, что эта теория, как правило, признается большинством, но если ее переложить на Российскую Федерацию, то исследователи признают невозможность ее практического применения.

Если рассмотреть формальную сторону, то основной вид разработки региональной и государственной политики сводится к формализму, то есть он должен быть отражен в приказах, указах, законах, программах и других нормативных документах.

В части политики в области физической культуры и спорта официальный уровень её создания основан именно на федеральных законах, приказах, указах, поручениях и т. д., которые содержат важные аспекты развития рассматриваемой сферы деятельности. К этим аспектам мы можем отнести: показатели развития сферы; векторы развития различных направлений; цели, стоящие перед отраслью; задачи, которые решаются на уровне регионов, и т. д.

Что касается реализации задач, поставленных властями различного уровня в сфере физической культуры и спорта, то здесь мы можем наблюдать именно локализованный характер ведения политики в данной сфере. Этот характер отражает непосредственные шаги со стороны политических элит и органов государственной власти различного уровня в реализации физ-

культурно-спортивной политики (в данном подходе мы наблюдаем, что акторы оценивают реальное положение дел и реальные возможности в достижении поставленных целей).

К указанным организациям можно отнести: региональные муниципальные спортивные федерации по видам спорта, региональные и муниципальные физкультурно-спортивные организации, региональные и муниципальные органы власти. Можно отметить, что у перечисленных организаций (субъектов политики в сфере физической культуры и спорта) разработаны и утверждены целевые программы по продвижению идей и целей государственной политики. Несмотря на это, указанные программы, как правило, взаимосвязаны со стратегиями федерального и регионального уровня, к сожалению, только по отдельным признакам [1].

Именно здесь мы можем наблюдать демократический элемент, при котором видоизменяется та или иная программа стратегии государства в развитии сферы физической культуры и спорта. С одной стороны, можно сказать, что это положительный элемент развития отрасли, но, исходя из изученных трудов отечественных исследователей, мы приходим к выводу о том, что региональные и муниципальные власти часто не могут правильно определить элементы, которые необходимо адаптировать к их региону в федеральных программах. Из-за этого может сбиться общий вектор развития государства.

Именно к указанной (демократической) модели в настоящее время адаптирована политическая система Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, что определяет автономию спорта и партнерский характер во взаимоотношениях политики в спортивной сфере.

В связи с этим можно сделать вывод, что политика в рассматриваемой сфере — это процесс, в котором точно не определено участие регионального уровня власти в ключевых направлениях данной политики. Можно сказать, что регионы на формальном уровне исполняют установки федерального уровня власти, но при этом ведут собственную политику в данной области по остаточному принципу.

Несмотря на то что сфера физической культуры и спорта в данный момент находится под ведомством одновременно реги-

ональной и федеральной власти, влияние именно федерального властного уровня увеличивается. Основным фактором указанного процесса является зависимость региональных органов власти в сфере физической культуры и спорта от финансирования со стороны федерального бюджета.

Таким образом, главной угрозой остается то, что при указанном смешанном влиянии федерации и региона денежные средства и человеческие ресурсы на развитие сферы тратятся нерационально и с недостаточной эффективностью, как того требуют федеральные нормативные акты. Это негативно сказывается на сфере физической культуры и спорта.

Список источников

1. *Гарипов Р. Ф., Зазнаев О. И.* Политическая ответственность главы региона в современной России // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: Социология. Политология. 2017. Т. 13, № 2. С. 51—53.

2. *Козловская О. В., Эльмурзаева Р. А.* Внедрение и развитие института оценки регулирующего воздействия при формировании и реализации государственной политики // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 363. С. 165—166.

3. *Крохина Е. Е.* Политические риски в механизме формирования государственной политики : дис. ... канд. полит. наук. М., 2006.

4. *Мишина Н. В.* О механизмах взаимодействия ветвей государственной власти при формировании доктринальной политики // Проблемный анализ и государственно-управленческое проектирование. 2011. Т. 4, № 3. С. 18—25.

5. *Павроз А. В.* Теория политического плюрализма и процесс формирования государственной политики // Вестник Пермского университета. Сер.: Политология. 2012. № 2. С. 130—137.

6. *Пушкарева Г. В.* Государственная служба в системе механизмов формирования государственной политики // Вестник Московского университета. Сер. 21: Управление (государство и общество). 2010. № 3. С. 21—38.

7. *Пушкарева Г. В., Долгов В. В.* Диалог государства и бизнес-сообщества как механизм формирования государственной политики // Проблемный анализ и государственно-управленческое проектирование. 2010. Т. 3, № 5. С. 32—45.

Ю. В. Елютин, О. А. Шкатов, Д. С. Максимов

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семёнова-Тян-Шанского, Липецк*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Дается интерпретация ответов на вопросы анкеты, предложенной студентам ЛГПУ им. П. П. Семёнова-Тян-Шанского, которая позволила выявить их отношение к ряду составляющих здорового образа жизни

Interpretation of answers to the questionnaire questions offered to students LSPU named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky, allowed to reveal their attitude to a number of components of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: *студенты, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, «умные часы».*

Keywords: *students, PE (physical education), health, healthy way of life, smartwatch.*

Введение. На образовательный процесс современного студента цифровизация большинства видов деятельности кроме положительного влияния имеет и негативное. Неоспоримым является тот факт, что постоянно меняется программный материал различного направления подготовки будущих специалистов, отсутствует преемственность и системность в учебных планах, увеличивается объем самостоятельной работы, что, в свою очередь, влияет на снижение двигательной активности обучающихся. Всё это обуславливает противоречие, так как «важнейшим фактором обеспечения здоровья является сохранение должного уровня двигательной активности» [1, с. 103].

Вследствие невысокой двигательной активности может возникнуть ухудшение сна и аппетита, сбивается ритм жизни, появляется лишний вес, нередко состояние депрессии, отсутствует разнообразный досуг и, как следствие, — плохое самочувствие, возможное ухудшение здоровья в дальнейшем.

Здоровье и здоровый образ жизни, особенно учащейся молодежи, всегда выступали социально-значимыми элементами, наиболее ярко определяющими состояние общества.

Однако существующее сегодня положение, когда большинство молодых людей отмечают высокую ценность здоровья, а вместе с тем не предпринимают активных действий по его достижению, в значительной мере связано с отсутствием компетентности в этой области [2].

Методы исследования: метод анкетирования.

Результаты исследования. Для определения отношения студентов, обучающихся в институтах Липецкого государственного педагогического университета им. П. П. Семёнова-Тянь-Шанского, была разработана анкета, состоящая кроме статистической информации (курс, институт, пол) из ряда вопросов, касающихся субъективной и объективной оценки состояния здоровья, наличия вредных привычек у респондентов (табакокурение, в том числе электронное, употребление алкоголя), оценки двигательной активности, мотивов посещения занятий по физической культуре, знаний о функциональных возможностях здоровьесберегающих приложений, которые можно установить на «умные» часы.

В анкетировании приняли участие 107 респондентов, из них большинство первокурсников — 50,5 %, студентов второго курса — 29,9 % и студентов старших курсов — 20,6 %, при этом 80,4 % — девушки и 19,6 % — юноши. Представительство по институтам было следующим: Институт естественных, математических и технических наук — 29,9 %, Институт истории, права и общественных наук — 16,8 %, Институт филологии — 15,9 %, Институт культуры и искусства — 15 %, Институт психологии и образования — 13,1 %, Институт физической культуры и спорта — 9,3 %.

На первый вопрос нашей анкеты: «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» — были получены следующие ответы: 17,8 % респондентов ответили «отлично», 54,2 % — «хорошо»,

26,2 % считают свое состояние здоровья «удовлетворительным», и лишь 1,9 % оценили состояние своего здоровья как «плохо».

Наверное, когда более 72 % респондентов, участвующих в опросе, утверждают, что все хорошо, то это должно радовать.

На следующий вопрос нашей анкеты: «На парах по физической культуре Вы занимаетесь...» — мы получили следующие ответы: 44,9 % студентов ответили «с полной отдачей», 38,3 % — «ради зачета», 11,2 % ходят «без желания», лишь 5,6 % опрошенных посещают занятия физической культуры и спорта ради того, «чтобы не ругали».

Цифра 44,9 % тоже радует, но 38,3 % респондентов ответили, что ходят только ради зачета, плюс 11,2 % без особого желания, плюс 5,6 % ради того, чтобы не ругали. Получившиеся ответы настораживают, потому что студенческий возраст предшествует взрослой жизни, трудовой деятельности. И к этому надо готовиться, понимая, что занятия физической культурой помогают улучшить не только умственную работоспособность, но и производительность труда в дальнейшем.

Не может не радовать, что 55,1 % опрошенных не имеют вредных привычек. Это вывод позволил сделать анализ ответов на третий вопрос анкеты.

Некоторые противоречия вызвали ответы на четвертый и пятый вопросы. С одной стороны, 57 % респондентов не курят вообще и не пробовали, а 28 % курят на постоянной основе, плюс 15 % студентов курят изредка. С другой стороны, оказывается, 10,3 % употребляют алкоголь каждую неделю, 38 % ответили, что употребляют один раз в месяц, 36,4 % — лишь раз в год, и только 15 % респондентов ответили, что не употребляют вообще. И с третьей стороны, очевидно, сумма ответов в отношении курения и количество тех, кто употребляет спиртные напитки, и тех, кто не имеет вредных привычек, делится пополам. Видимо, многие студенты считают, что чуть-чуть употребить, чуть-чуть покурить, лишь изредка, — не вредно. Мы думаем, что это неверно.

Общеизвестно, что цифровизация все больше входит в жизнь людей. Многие студенты имеют так называемые «умные» часы. Мы решили задать в нашей анкете вопрос: «Кто имеет “умные” часы?», а также выяснить, знакомы ли их владельцы с приложениями для укрепления здоровья. Оказалось, что у 42 % сту-

дентов имеются «умные» часы, или, говоря другими словами, фитнес-трекер, и 72 % респондентов знакомы с приложениями, однако они установлены лишь у 40,2 %.

Интересным является то, что 43 % студентов нашего университета, участвовавших в анкетировании, регулярно пользуются приложениями для самостоятельных тренировок дома (рис. 1).

Используете ли Вы приложения для тренировок дома?

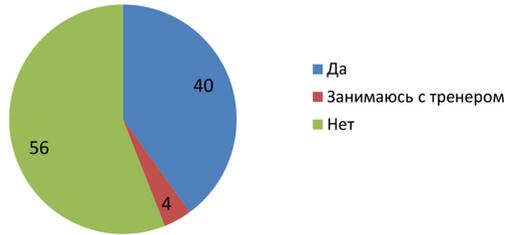


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Используете ли Вы приложения для тренировок дома?»

Вторым по популярности является приложение «Водный баланс». На вопрос о его использовании 58,9 % ответили — «нет», 30,8 % — «изредка», и только 10,3 % респондентов ответили, что пользуются регулярно. Это показывает, что студенты следят за водно-солевым балансом своего организма, но не в полной мере (рис. 2).

Используете ли Вы приложение "Водный баланс"?

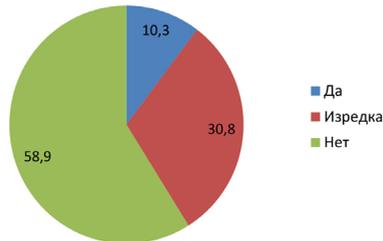


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос «Используете ли Вы приложение “Водный баланс”»

Анкетирование показало, что 19,6 % опрошенных пользуются приложениями для расчета фаз сна (рис. 3).

Используете ли Вы приложение для расчёта фаз сна?

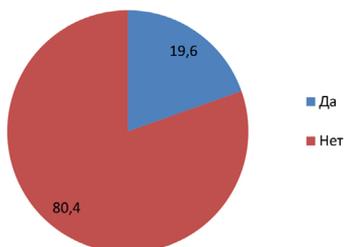


Рис. 3. Результаты ответов на вопрос «Используете ли Вы приложение для расчета фаз сна?»

Последним в нашем анкетировании был вопрос: «Что мешает Вам уделять время физической культуре и спорту?» Практически одинаковое количество человек ответили, что им не хватает времени и у них большая занятость в учебной работе — 58,9 и 53,5 % соответственно; лень мешает 44,9 % студентам, у 27,1 % нет должной мотивации, а 5,6 % мешает заниматься физической культурой и спортом прошлый неудачный опыт. Нужно отметить и большую часть тех, кто проводит много времени с телефоном: 90 % опрошенных заняты телефоном от 3 до 5 часов в день.

Заключение. Таким образом, подводя итоги вышесказанного, можно отметить, что нынешняя студенческая молодежь выделяет высокую ценность здоровья, но в то же время не предпринимает активных действий по его достижению и сохранению. Кроме того, ответственное отношение к собственному здоровью и компонентам здорового образа жизни, в том числе с применением цифровых технологий, — это часть активной жизненной позиции, так необходимой в современном обществе.

Список источников

1. Зуева М. В., Карагенцева А. А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : матер. II Междунар. науч.-практ. конф. Ставрополь, 2005. С. 103—104.
2. Плаксина О. А. Формирование ценностного отношения студентов университета к физической культуре и здоровому образу жизни : матер. Междунар. науч.-практ. конф. Тула, 2012. С. 91.

А. А. Жикибаева, Е. Н. Сирик

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург

ГЕНЕТИКА И СПОРТ

Рассматривается взаимосвязь генетики и спорта. При этом спортивная генетика определяется как направление генетики, изучающее геном человека в аспекте физической (в частности, спортивной) деятельности.

This article discusses the relationship between genetics and sports. Sports genetics is a branch of genetics that studies the human genome in the aspect of physical (in particular, sports) activity.

Ключевые слова: спортивные результаты, генетика, спорт, адаптация, генотип.

Keywords: Sports results, genetics, sports, adaptation, genotype.

Введение. Теория естественного отбора Дарвина заключается в том, что особи с благоприятными для выживания в тех или иных условиях чертами имеют больше шансов сохраниться и размножиться, чем те, у кого их нет. Те, кто «сильнее» и адаптирован к своей среде обитания, лучше подготовлены к борьбе. Естественный отбор распространяется и на людей. Генетика — это наука о наследственности и изменчивости живых организмов. Она исследует функцию генов, структуру генома, организацию хроматина, скорость рекомбинации, процессы мутаций и эволюцию, чтобы обеспечить последовательное понимание генома человека и его сложной взаимосвязи с биологией, физиологией и болезнями.

Для каждого человека существует предел способности выполнять те или иные физические действия, который зависит от характера задачи и от множества других факторов. Модель

© Жикибаева А.А., Сирик Е.Н., 2022

физической активности человека была создана не в гимнастических залах, на спортивных площадках или в лабораториях физиологии упражнений, а в результате естественного отбора, действовавшего на протяжении миллионов лет эволюции. Адаптивное давление оказало определяющее влияние на генетическую структуру человека. Повышенная производительность в одной функции может снизить производительность в других. Эта гипотеза подтверждается показателями спортсменов мирового класса, демонстрирующих, что результативность в спринте на 100 м, толкании ядра, прыжках в длину и беге на 110 м с барьерами (которые основаны на взрывной силе и ведут к утомлению быстро сокращающихся мышечных волокон) отрицательно соотносятся с результативностью в беге на 1500 м (который требует выносливости и устойчивости к утомлению медленно сокращающихся мышечных волокон). В целом эти результаты подтверждают основной принцип, согласно которому спортсмены могут быть изначально предрасположены к высоким показателям в одной области (спринт/сила) в ущерб другой (выносливость). Сложным вопросом является идентификация генетического фона, который влияет на способность спортсмена преуспеть в одной спортивной дисциплине (например, в спринте), а не в другой (например, в марафоне).

Способность к выносливости. Повышенная способность выполнять упражнения на выносливость поддерживается усиленной функцией митохондрий, о чем свидетельствуют повышенная экспрессия митохондриальных генов, митохондриальная ДНК и активность митохондриальных ферментов. Митохондриальная функция связана с аэробной физической подготовкой и чувствительностью к инсулину и может играть важную роль в патофизиологии диабета 2-го типа. Ядерные респираторные факторы NRF1 и NRF2 координируют экспрессию ядерных и митохондриальных генов, имеющих отношение к митохондриальному биогенезу и дыханию.

Открытие семейства белков, называемых факторами, индуцируемыми гипоксией (HIF), способствовало дальнейшему пониманию сложных механизмов реакции на гипоксию, происходящих в тканях, которым в некоторых случаях приходится сталкиваться с повышенной потребностью в кислороде, напри-

мер в мышцах, работающих с высокой интенсивностью. HIF-1 альфа активирует гликолиз и ангиогенез в ответ на низкие уровни оксигенации тканей. По сути, гены, контролируемые HIF, включают те, которые кодируют белки, стимулирующие выработку эритроцитов (в основном эритропоэтин), а также те, которые кодируют гликолитические ферменты, и оба имеют ключевое значение в попытке достичь высоких уровней анаэробных характеристик.

Решающая роль гемоглобина в выносливости была хорошо задокументирована, поскольку увеличение его концентрации в крови связано с увеличением VO_{2max} и выносливости, что также пропорционально увеличению способности крови переносить кислород.

Мышечная производительность. Неоднородность является свойством всех мышц и, по-видимому, необходима для их функции. Комбинация гистохимического окрашивания АТФазой, окрашивания антителами и электрофореза привела к признанию того, что в скелетных мышцах млекопитающих существует четыре основных типа волокон: одна медленно сокращающаяся форма (волокна типа I) и три быстро сокращающиеся формы (волокна типов IIА, IIВ и IIХ). Различия в механических и энергетических свойствах изолированных медленных (ST) и быстрых (FT) мышц, двигательных единиц и мышечных волокон млекопитающих хорошо документированы. В целом ST-мышцы медленнее, менее мощные и более экономичны в генерировании силы, чем FT-мышцы. Способность к выносливости связана с преобладанием ST-волокон (> 50%), тогда как FT-волокна связаны с мощностью и скоростью. В соответствии с этими данными силовые спортсмены и спринтеры имеют большую долю мышечных волокон FT с низкой окислительной способностью по сравнению с выносливыми спортсменами, у которых высокий процент мышечных волокон ST.

Генный допинг: новая угроза. Кредо большинства профессиональных спортсменов гласит: «Победа — не самое главное. Это единственное главное». Если конкуренция лежит в основе эволюции, то тот факт, что есть профессиональные спортсмены высшего класса, которые используют любую помощь для победы на спортивной площадке, не должен удивлять. Допинг обыч-

но рассматривается как неэтичное использование улучшающих работоспособность веществ или методов, которые направлены на функции организма, включая церебральные, метаболические, сердечно-сосудистые, респираторные, гематологические и — в ближайшем будущем — генетические. Вместе с быстро растущими знаниями о генетической терапии формируется многообещающая новая отрасль медицины, дающая ответ на вопрос о том, можно ли злоупотреблять генетикой, и особенно генной терапией, в области спорта. Генный или клеточный допинг определяется как нетерапевтическое использование генов, генетических элементов и/или клеток, обладающих способностью улучшать спортивные результаты. Генная терапия, стимулирующая эритропоэз и улучшающая аэробные нагрузки, наряду с трансфекцией генов, которые предполагается использовать у пациентов с дегенеративными заболеваниями мышц, должны стать привлекательной альтернативой традиционным препаратам, повышающим работоспособность, таким как человеческий рекомбинантный эритропоэтин и анаболические агенты. Типичным примером является миостатин, член семейства белков трансформирующего фактора роста, который играет фундаментальную роль в регуляции роста скелетных мышц во время эмбриогенеза. Поскольку исследования как на людях, так и на животных обнаружили, что снижение уровня этого фактора роста или ингибирование его функции может резко увеличить размер мышц, был предложен ряд терапевтических применений ингибирования миостатина для лечения миопатий и мышечной атрофии. Растет беспокойство тем, что ингибиторы миостатина могут быть одним из следующего поколения фармацевтических препаратов, используемых даже в технологии «генного допинга».

Заключение. На самом деле глубокое знание наследственной основы спортивных результатов может побудить планировать потомство между обладателями благоприятных генотипов, чтобы произвести того, кто, как ожидается, станет чемпионом в будущем. К тому же, если молодой спортсмен осознает отсутствие генетического потенциала для определенного вида спорта, будет ли он заниматься им, даже не надеясь стать знаменитым спортсменом высшего класса? Таким образом, вли-

яние генетического тестирования на участие в занятиях спортом и социальное развитие детей следует рассматривать очень глубоко, даже несмотря на возможность того, что направление детей к наиболее подходящей спортивной дисциплине может повысить уровень участия по мере получения положительной обратной связи.

Раннее выявление предрасположенности юных спортсменов к определенному виду спорта может стать жизненно важным компонентом многих спортивных программ, а также может быть полезным для направления детей в наиболее подходящую спортивную дисциплину. Это особенно верно в соревновательных видах спорта, где даже небольшие различия в спортивных навыках могут отделить победителя от остальных участников. Однако наиболее рациональный подход, вероятно, лежит посередине. Несколько полиморфизмов генов могут достаточно точно предсказать предрасположенность к тому, чтобы стать спортсменом высшего класса, но выгодный генотип не всегда транслируется в фенотип чемпиона, поскольку на экспрессию генов еще влияет множество психологических факторов и факторов окружающей среды.

Список источников

1. *Боттинелли Р., Реджани К.* Волокна скелетных мышц человека: молекулярное и функциональное разнообразие // *Prog Biophys Mol Biol.* 2000. P. 195—262.
2. *Бушар С., Дионн Ф. Т., Симоно Дж. А. и др.* Генетика аэробных и анаэробных характеристик // *Exerc Sport Sci Rev.* 1992. P. 27—58.
3. *Ван Дамм Р., Уилсон Р. С., Ванхойдонк Б. и др.* Ограничения производительности у десятиборцев // *Природа.* 2002. С. 755—756.
4. *Липпи Г.* Геномика и спорт: наведение моста к рациональной и персонализированной системе тренировок // *Int J Sports Med.* 2008. P. 264—265.
5. *Ранкинен Т., Брей М. С., Хагберг Дж.М. и др.* Карта генов человека для фенотипов работоспособности и физической подготовки, связанных со здоровьем // *Med Sci Sports Exerc.* 2006. P. 1863—1888.

В. А. Зирин

Московский государственный областной университет, Москва

**ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ
СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

На основе социальной психологии и психологии спорта рассматриваются объективные причины прекращения совместной деятельности пар в танцевальном спорте. В ходе исследования выделены семь объективных причин завершения спортсменами совместных танцевальных отношений.

In this article, on the basis of social psychology and sports psychology, the objective reasons for the termination of the joint activity of couples in dance sports are considered. In the course of the study, seven «objective» reasons were identified for the completion of joint dance relationships by athletes.

Ключевые слова: межличностные отношения, танцевальный спорт, причины прекращения совместной спортивной деятельности, объективные причины, расставание пар.

Keywords: interpersonal relations, dance sports, reasons for termination of joint sports activities, objective reasons, parting of couples.

Введение. Танцевальный спорт является уникальным по своей сути видом человеческой деятельности. Он стоит на стыке двух, казалось бы, несовместимых друг с другом видов активности: физической культуры и искусства [1]. Другая особенность спортивных балльных танцев — то, что данный вид спортивной деятельности относится к группе командных видов спорта [2], то есть подразумевает совместную деятельность

двух взаимосвязанных партнеров противоположного пола для успешной реализации поставленных спортивных задач, для достижения вершин танцевального Олимпа [3].

Рано или поздно на пути каждого танцора встает проблема прекращения совместной спортивной деятельности с его танцевальным партнером в силу различного рода причин. В нашей работе описана группа объективных причин завершения танцорами совместной спортивной деятельности, подразумевающих невозможность дальнейшего развития танцевального дуэта и вынуждающих одного или обоих партнеров говорить о необходимости «разрыва танцевальных отношений».

Цель исследования: определить объективные причины прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте.

Задачи исследования.

1. Изучить особенности межличностных отношений партнеров в танцевальной паре.

2. Определить причины прекращения совместной спортивной деятельности партнеров в рамках танцевального спорта.

3. Выявить и описать объективные причины, по которым танцоры принимают решение о завершении совместной спортивной карьеры.

Гипотеза исследования: юноши и девушки, являющиеся спортсменами высокой квалификации в танцевальном спорте, смогут выделить объективные причины, которые лежат в основе прекращения совместной спортивной деятельности партнеров в танцевальной паре.

Объект исследования: межличностное взаимодействие партнеров в диаде танцевального спорта.

Предмет исследования: объективные причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе четырех ТСК: «Вега Степ», «Атриум», «Вельвет», «Лидер» (Москва, Санкт-Петербург и Московская область).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 100 танцоров (50 юношей и 50 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды и классы танцевального мастерства А/S/M.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Опросный метод (онлайн- и оффлайн-форматы).
3. Метод контент-анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в виде анкетирования с целью получения ответов респондентов на поставленный вопрос открытого типа: «Каковы, по Вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальном спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все полученные результаты (онлайн- и оффлайн-форматов) были проанализированы и объединены в три группы методом контент-анализа. В основе выделения различных причин прекращения совместной деятельности лежит разделение всеми участниками опроса причин расставания на *объективные* (было выделено 7 причин), *полуобъективные* (13 причин) и *необъективные* (7 причин). В нашей работе мы сосредоточились на тех причинах завершения совместной спортивной деятельности пар в танцевальном спорте, которые были отнесены к группе объективных.

Объективными причинами прекращения совместной деятельности партнеров в спортивных бальных танцах можно охарактеризовать такие, которые одобряемы, понимаемы и принимаемы всеми без исключения субъектами данных межличностных отношений, в числе которых можно назвать двух танцоров, состоящих в танцевальном дуэте, родителей (законных представителей) танцоров, не достигших совершеннолетнего возраста, а также тренеров (группы тренеров), непосредственно работающих с данной диадой спортсменов и заинтересованных в ее развитии. Наличие объективных причин говорит о том факте, что в данный момент времени танцевальная пара не может существовать и развивать свои спортивные умения и навыки беспрепятственно в силу обстоятельств, которые вынуждают либо одного из партнеров, либо обоих ставить вопрос о прекращении совместной спортивной деятельности.

Особенность объективных причин заключается в том, что либо одна из них является превалирующей, либо имеет место комплекс причин, не позволяющих диаде идти совместным пу-

тем к вершине спортивного Олимпа. Объективные причины, как правило, видны не только самим спортсменам, но и тренерам, родителям, другим танцорам и различным заинтересованным лицам.

По результатам анкетирования среди объективных причин прекращения совместной деятельности танцоров высокой квалификации можно выделить следующие.

1. Разница в росте (в основном характерно для пар юниорского возраста).
2. Невозможность дальнейшего финансового обеспечения родителями танцевальной карьеры ребенка (в основном характерно для танцоров до 18—20 лет).
3. Смена места жительства (физическая невозможность дальнейших совместных тренировок).
4. Переход ребенка в другое учебное учреждение, смена учебного формата.
5. Травмирование или наличие заболеваний у одного из партнеров, препятствующих продолжению спортивной карьеры.
6. Объективная разница в уровне танцевального мастерства между партнером и партнершей.
7. Беременность партнерши.

Как можно видеть из представленного списка, все вышеперечисленные причины говорят о том, что перед одним из партнеров в диаде или (реже) сразу перед обоими стоит необходимость дальнейшей смены танцевального напарника, либо один партнер «выпадает» из процесса спортивного развития на неопределенный срок, вплоть до прекращения им занятий танцевальным спортом в силу медицинских показаний.

Выводы. Главная особенность объективных причин — в отличие от двух других групп прекращения совместной спортивной деятельности пар в танцевальном спорте (полуобъективные и необъективные) — заключается в том, что наличие одной из вышеназванных причин или их комплекса понимается и принимается всеми участниками танцевального процесса. Это обстоятельство дает право считать завершение совместной деятельности по объективным причинам наименее болезненным из всех вариантов расставания дуэтов, так как в этом случае и спортсмены, и педагоги, и родители (законные пред-

ставители) понимают, что дальнейшее развитие диады в желаемом для всех ключе невозможно, и решение о завершении совместной танцевальной карьеры будет основано на рациональных заключениях. Объективные причины прекращения совместной танцевальной деятельности позволяют сохранить между спортсменами и другими вовлеченными в данный процесс людьми высокий уровень удовлетворенности межличностными отношениями и благоприятный психологический климат на протяжении долгих лет.

Список источников

1. *Зирин В. А., Натарова О. В.* Рудиковские чтения : матер. XV Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Рудиковские чтения-2019» (28—29 мая 2019 г.) / под общ. ред. Ю. В. Байковского, В. А. Москвина. М., 2019. С. 81—86.
2. *Серова Л. К.* Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302—306.
3. *Серова Л. К.* Психологическая характеристика танцевального спорта // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (167). С. 393—397.
4. *Слинькова Т. В.* Взаимосвязь образов партнеров по общению и взаимоотношений в диадном взаимодействии : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.

Р. В. Калашникова, Л. Э. Перевалова

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

**ФОРМИРОВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ
И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ
С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рассматривается основное направление в сфере спорта и физической культуры — укрепление и сохранение здоровья будущего поколения. Отмечается, что для решения поставленных задач в стране разработаны оздоровительные программы и разнообразные направления занятий физической культурой и спортом. Анализируются низкие показатели здоровья молодежи и их причины, указаны трудности приобщения молодежи к физической культуре и спорту; предложены способы решения данных проблем.

The main direction in the field of sports and physical culture is to strengthen and preserve the health of the future generation. To solve the tasks set in the country, wellness programs and various areas of physical culture and sports have been developed. The article shows the low health indicators of young people in our country and their causes, indicates the difficulties of introducing them to physical culture and sports, and also suggests ways to solve these problems.

Ключевые слова: *здоровье, спорт, физическая культура, двигательная активность.*

Keywords: *health, sports, physical culture, physical activity.*

Принято считать, что *здоровье* — это состояние физического, социального, а также духовного благополучия человека. *Физическое здоровье* — это естественное состояние человеческого организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы.

© Калашникова Р. В., Перевалова Л. Э., 2022

Выделим некоторые основные показатели физического здоровья:

- уровень физического развития;
- функциональная подготовка организма к выполнению нагрузок;
- возможность адаптироваться к различным условиям окружающей среды [5].

На здоровье человека влияет множество различных факторов, но наибольшее влияние оказывает его образ жизни. Он определяется уровнем общей культуры, уровнем образования, материальным положением, характером работы, привычками, возможностями удовлетворения собственных биологических и социальных потребностей.

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в настоящее время доля здорового населения страны снижается. Особую тревогу вызывает здоровье молодежи. У студентов и школьников отмечаются рост морфофункциональных отклонений, заболеваний хронического течения, а также снижение функциональных возможностей организма. Согласно данным Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12 % от общего количества.

Федеральная служба государственной статистики (Росстат) назвала самые распространенные заболевания в период взросления, среди которых лидируют:

- заболевания органов дыхания (грипп, острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), пневмония);
- травмы и отравления;
- инфекционные и паразитарные заболевания.

Это говорит о том, что детский организм не обладает хорошим иммунитетом, вследствие чего подвержен различным заболеваниям. Не имея достаточной сопротивляемости в детстве, подростки вступают во взрослую жизнь, приобретая дополнительные патологии в состоянии здоровья.

В последнее время количество студентов, поступающих в вузы и имеющих отклонения в состоянии здоровья, неуклонно растет. Анализ заболеваемости за последние пять лет показывает, что число студентов, имеющих хронические заболевания, выросло с 23 до 31 % от общего количества поступивших. В ос-

новном обучающиеся с проблемами в состоянии здоровья относятся к специальной медицинской группе (СМГ) по физической культуре [2].

Существуют различные причины, которые приводят к патологическим изменениям в молодом организме. Специалисты считают, что одной из них является гиподинамия — недостаток физической активности. Все это сопровождается развитием различных заболеваний, дети растут слабыми, их организм не способен противостоять условиям окружающей среды. В современном мире периодически появляются новые технологии, которые направлены на облегчение трудовой деятельности человека. В связи с этим наблюдается резкое сокращение двигательной активности людей в сравнении с предыдущими поколениями [3].

Физическая активность — это движение тела, производимое скелетными мышцами и сопровождающееся затратами энергии.

Проявления физической активности весьма разнообразны, но в большей степени она проявляется в спорте и физической культуре, которые представляют собой систематические занятия, выполнение физических упражнений и соблюдение основных правил здорового образа жизни.

Рассмотрим более подробно влияние физической активности на организм человека.

Сердечно-сосудистая система: улучшение венозной гемодинамики, что способствует притоку крови к сердцу; повышение кислородной емкости крови; улучшение коронарного кровообращения и обмена веществ в сердце.

Дыхательная система: улучшение газообмена в легких; повышение жизненной емкости легких; укрепление дыхательных мышц.

Опорно-двигательный аппарат: улучшение осанки; укрепление суставов, связок.

Нервная система: снятие стресса (при занятиях спортом вырабатывается эндорфин — гормон счастья); улучшение памяти, качества сна; повышение концентрации внимания.

Обмен веществ: улучшение метаболизма; снижение уровня холестерина и сахара.

Для того чтобы человек рос крепким, здоровым физически и психически, физическая культура и спорт должны входить в его жизнь с раннего возраста. Однако имеются проблемы в приобщении детей к физической активности.

Основные факторы, которые сдерживают повышение качества обучения в сфере физической культуры и оздоровления:

- отсутствие интереса у молодого поколения;
- недобросовестное отношение педагогов к преподаванию физической культуры (скучные, неинтересные занятия);
- отсутствие достаточного количества бесплатных спортивных баз;
- наличие альтернативных занятий, в частности времяпровождение с гаджетами;
- неудачный опыт занятий спортом (травмы);
- отсутствие подходящего примера среди окружающих.

Для решения этих проблем необходима популяризация спортивного образа жизни с привлечением педагогов, родителей, средств массовой информации. Очень важно размещать информацию о пользе спорта и физической культуры в социальных сетях, транслировать по телевизионным каналам соревнования и передачи со спортивными кумирами, а также оздоровительные программы. То, что массово обсуждается, так или иначе привлечет внимание, именно поэтому необходимо, чтобы слова «спорт» и «физическая культура» всегда были у молодого поколения на слуху [4].

Огромная роль в пропаганде здорового образа жизни отводится семейному воспитанию, примеру родителей. Особенно это важно в детском возрасте. Родители являются теми людьми, которые первыми знакомят ребенка со спортом и физической культурой. Большое количество энергии молодого организма нужно грамотно расходовать. К тому же любая физическая нагрузка может развить интерес к занятиям профессиональным спортом. Способы приобщения к занятиям могут быть различными: можно отвести ребенка в спортивную секцию или выполнять упражнения дома всей семьей. Опираясь на пример своих близких, ребенок с детства привыкнет к спорту и будет укреплять свое здоровье в течение всей жизни.

Оздоровлению молодежи и ее приобщению к занятиям спортом и физической культурой может способствовать проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как спартакиады между учебными заведениями, региональные и всероссийские марафоны и эстафеты, национальные спортивные состязания. Участие в подобного рода соревнованиях станет не только способом физического развития, но и возможностью для новых знакомств, общения со сверстниками и получения положительных эмоций.

Также необходимо уделить внимание строительству и оборудованию спортивных площадок, открытию новых спортивных комплексов и школ в каждом жилом районе. При этом важно, чтобы любой желающий мог посетить их, то есть обеспечить доступность спорта для каждого.

Большую роль в популяризации спорта играет мотивация. Соревновательный метод проведения занятий по физической подготовке является самым эффективным в данном случае. Состязания в игровых видах, стремление к победе, спортивный интерес, безусловно, являются стимуляторами интереса к физической культуре [1].

Важно, чтобы преподаватель не только умел донести молодому поколению значимость спортивного образа жизни, но и мог показать, что физическая культура — это еще и очень интересное и веселое занятие, которое может приносить удовольствие. Желательно, чтобы преподаватели могли демонстрировать собственные спортивные успехи, и тогда в глазах своих учеников они станут кумирами, на которых можно равняться.

Проблема популяризации спортивного образа жизни остается актуальной и сегодня; более того, необходимость ее решения растет с каждым днем. К сожалению, большинство молодежи проводит свое свободное время не на спортивной площадке, а в различных социальных сетях, продолжая вести малоподвижный образ жизни и не давая своему организму развиваться физически и не укрепляя свое здоровье.

Важно понимать, что молодое поколение — это будущее нашей страны. И для того, чтобы росла здоровая, сильная и крепкая нация, необходимо добиваться успешного физического воспитания детей в каждой семье.

Список источников

1. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. М., 2004.
2. *Загревская А. И.* Физическая культура студентов специальной медицинской группы педагогического вуза. Томск, 2004.
3. *Калашикова Р. В., Козлова А. Г.* Личная гигиена и здоровый образ жизни как элемент здоровьесберегающих технологий // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сб. матер. в III Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». М., 2021. С. 79—84.
4. *Лотоненко А. В.* Здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности студенческой молодежи. Воронеж, 2000.
5. *Погадаев М. Е., Поскряков Ю. А.* Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие. Уфа, 2009. С. 94—99.

Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. С. Негоденко

Национальный исследовательский
Томский государственный университет, Томск

ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ — ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И РЫЧАГИ УПРАВЛЕНИЯ

Представлено содержание стратегического проекта Томского государственного университета «Питание, физическая активность и здоровье — фундаментальные основы и рычаги управления», реализуемого в рамках Государственной программы академического и стратегического лидерства «Приоритет-2030». Обосновывается актуальность программы, охарактеризованы основные этапы ее реализации и ожидаемые результаты.

The content of the strategic project of Tomsk State University «Nutrition, physical activity and health — the fundamental foundations and levers of management», implemented within the framework of the State program of academic and strategic leadership «Priority-2030», is presented. The relevance of the program is substantiated, the main stages of its implementation and expected results are characterized.

Ключевые слова: здоровое питание, физическая активность, здоровый образ жизни, food grade.

Keywords: healthy eating, physical activity, healthy lifestyle, food grade.

Проблемы управления здоровьем в рамках университетских кампусов приближается к топ-10 % ключевых тем научных публикаций [1; 3]. Из существующих методов оценки здоровья и измерения качества жизни и чувства благополучия предпочтение отдается инструментам, позволяющим работать с субъективным состоянием индивидов [4].

© Капилевич Л. В., Кабачкова А. В., Негоденко Е. С., 2022

Переход от «мониторинга здоровья» к «менеджменту здоровья» как комплексу мероприятий по сохранению и восстановлению здоровья больших социальных групп [2; 6]. Современные подходы к управлению здоровьем основаны в большей степени на социально-гуманитарных, чем на медицинских принципах и предусматривают активное вовлечение молодежи в осознание ценности своего здоровья и социальную ответственность за него [5].

Цель проекта — изучение влияния различных режимов питания и физической активности на состояние здоровья, психическое и физическое благополучие и профилактику патологических расстройств.

Основное содержание проекта

Основная проблема, на решение которой направлен данный проект, — увеличение продолжительности активной жизни, обеспечение «здорового старения». Большую роль в этом аспекте играет профилактика таких метаболических расстройств, как ожирение, диабет II типа, саркопения. Данные метаболические расстройства, во-первых, снижают качество жизни и трудоспособность в предпенсионном возрасте, а во-вторых, опасны осложнениями, повышающими риск преждевременной смерти (болезни почек и сердечно-сосудистой системы). Особенно актуальной эта проблема представляется для людей пожилого возраста, когда на фоне метаболических нарушений встречаются, как правило, и другие заболевания, при этом медикаментозная терапия не всегда показана и эффективна в силу наличия побочных эффектов.

Полученные результаты станут важным аспектом в раскрытии механизмов влияния режимов питания и физической активности в профилактике формирования инсулинорезистентности и диабета II типа. Кроме того, данное исследование позволит найти пути увеличения продолжительности жизни и продления периода «здорового старения» у людей с метаболическими нарушениями, что представляется важным и актуальным в современных условиях. Решение указанной задачи позволит добиться качественного прорыва в профилактике и лечении ди-

абета II типа, в обеспечении «здорового старения» и продления периода активной жизнедеятельности людей предпенсионного и пенсионного возраста.

Проект направлен на изучение влияния различных режимов питания и физической активности на состояние организма в следующих аспектах.

1. Персонализированное и специализированное питание:

- состав спортивного питания с учетом вида спорта и интенсивности тренировок;
- программы здорового питания, физической активности (индивидуализация);
- питание на основе локальных органических продуктов, food grade продуценты, биопринтингеды;
- питание с учетом стиля жизни и индивидуальных особенностей.

2. Профилактическое и лечебное питание:

- питание с учетом факторов риска метаболических нарушений, избыточной массы тела, диабета и гипертонии;
- индивидуальным подбор здорового стиля жизни.

Ожидаемые результаты

Рецептура здоровых продуктов для студентов в кампусе:

- будет выполнено исследование влияния компонентов здорового питания на группах студентов с различными режимами физической и когнитивной активности (в периоды отдыха, активных физических нагрузок, активной учебной деятельности);
- будут определены ключевые компоненты питания, способствующие определенным видам активности;
- будут подготовлены минимум три линейки продуктов, ориентированные на различные периоды и виды активности студентов в кампусе;
- будет создана экспериментальная студенческая лаборатория по производству и исследованию продуктов здорового питания.

Рецептура здоровых продуктов для профилактики и коррекции метаболических нарушений:

— будут выполнены экспериментальные исследования (на лабораторных животных и клеточных культурах) для выявления маркеров метаболических нарушений (сахарный диабет II типа, ожирение) и целевых молекулярных мишеней для коррекции за счет режима и состава питания;

— будут определены ключевые компоненты питания, направленные на профилактику и коррекцию метаболических нарушений на разных стадиях.

— будет спроектирован состав БАДов для коррекции метаболических расстройств;

— будет подготовлена для клинических испытаний линейка минимум из пяти проектов БАДов (проведение испытаний предполагается на следующем этапе проекта).

Инструменты продвижения здорового питания в студенческом кампусе:

— будут определены взаимосвязи факторов, влияющих на здоровый стиль жизни: предпочтения в питании, имеющиеся фактические возможности их реализации, влияние социума;

— будут определены перспективные точки воздействия для управления ситуацией питания в студенческом кампусе;

— будет представлена модель управления стилем питания в студенческом кампусе на основе информационных технологий (мобильное приложение, социальные сети, расположение точек питания, координация их работы).

Инструменты управления здоровьем в студенческом кампусе:

— будут определены показатели, наиболее объективно отражающие уровень здоровья студенческих коллективов; методы интегральной оценки уровня здоровья (в том числе на основе big data и нейросетевых технологий);

— будет выполнена экспертная оценка влияния разработанных здоровых продуктов и систем их продвижения на интегральные показатели здоровья в кампусе.

Заключение. В рамках реализации стратегического проекта будут решены следующие задачи: исследовано влияние компонентов здорового питания на группах студентов с различными режимами физической и когнитивной активности (в периоды отдыха, активных физических нагрузок, активной учебной деятельности); определены ключевые компоненты питания, на-

правленные на профилактику и коррекцию метаболических нарушений на разных стадиях; спроектирован состав БАДов для коррекции метаболических расстройств.

Исследование выполнено при поддержке Программы развития Томского государственного университета («Приоритет-2030»).

Список источников

1. *Benshitrit R. C., Levi C. S., Tal S. L. et al.* Development of oral food-grade delivery systems: Current knowledge and future challenges // *Food Funct.* 2012. № 3 (1). P. 10—21.

2. *Corstens M. N., Berton-Carabin C. C., Vries R. de et al.* Food-grade micro-encapsulation systems that may induce satiety via delayed lipolysis: A review // *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2015. № 57 (10). P. 2218—2244. doi: 10.1080/10408398.2015.1057634/.

3. *Klettenhammer S., Ferrentino G., Morozova K. et al.* Novel Technologies Based on Supercritical Fluids for the Encapsulation of Food Grade Bioactive Compounds // *Foods.* 2020. № 9 (10). P. 1395. doi: 10.3390/foods9101395.

4. *Norton J. E., Wallis G. A., Spyropoulos F. et al.* Designing Food Structures for Nutrition and Health Benefits // *Annual Review of Food Science and Technology.* 2014. № 5 (1). P. 177—195. doi: 10.1146/annurev-food-030713-092315.

5. *Zeeb B., McClements D. J., Weiss J.* Enzyme-Based Strategies for Structuring Foods for Improved Functionality // *Annual Review of Food Science and Technology.* 2017. № 8 (1). P. 21—34. doi: 10.1146/annurev-food-030216-025753.

6. *Zúñiga N. R., Troncoso E.* Improving Nutrition Through the Design of Food Matrices. *Scientific // Health and Social Aspects of the Food Industry.* 2012. doi: 10.5772/33504.

**А. А. Ковалёв¹, Н. Н. Шушарина¹
В. В. Сапунов¹, А. А. Зайцев²**

¹Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

²Калининградский государственный технический университет, Калининград

УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ НА ОСНОВЕ ЦИФРОВЫХ ДАННЫХ

Рассматриваются вопросы управления двигательной активностью на основе цифровых данных частоты сердечных сокращений (пульса).

Motor activity management based on digital heart rate (pulse) data.

Ключевые слова: *двигательная активность, физическая нагрузка, дозирование физической нагрузки, персонафикация двигательной активности, цифровые данные, пульс.*

Keywords: *motor activity, physical activity, dosing of physical activity, personification of motor activity, digital data; pulse.*

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [1] планируется достижение таких показателей, как: увеличение до 55,5 % доли занимающихся физкультурой и ведущих активный образ жизни; снижение динамики прироста заболеваемости ожирением до 5 % и смертности в старшем возрасте до 340 случаев на 100 тыс. населения [1].

В связи с этим становится актуальной персонафикация при дозировании интенсивности физической активности. Министерством здравоохранения РФ предложены рекомендации по занятию спортом [2], но они носят в основном общий и информативный характер: в них не рассмотрен вопрос персонафикации интенсивности нагрузки — отсутствует научно обоснован-

ный показатель для конкретно человека, который отличается персонализацией и динамичностью (под динамичностью понимается свойство показателя изменяться во времени).

Для создания необходимого оздоровительного эффекта следует соблюдать меру интенсивности нагрузки. Параметром реакции организма на интенсивность нагрузки является значение частоты сердечных сокращений (ЧСС, или частота пульса в уд/мин). В настоящей статье представляется методика оптимального управления двигательной активностью, которая основана на цифровых данных ЧСС.

В дозировании физической активности по ЧСС можно выделить два подхода: классический и ценологический (рис. 1).

Классический подход	Ценологический подход
Дозирование физической нагрузки осуществляется по общим формулам с учетом контрольных замеров, учитывающих текущее состояние человека	Оптимизация информационной системы осуществляется на основе рангового анализа
Ж.К. Холодов, Н.М. Амосов, Н.А. Бернштейн, В.М. Волков, А.А. Зайцев, Ф. Конкони, А.Д. Жуков, Н.Е. Ларинский, Ф.Н. Кузовлев, А.А. Виру	Б.И. Кудрин, В.И. Гнатюк, В.В. Фуфаев, О.Р. Кивчун, Д.В. Луценко, Б.В. Жилин, О.Е. Лагуткин, М.Г. Ошурков
Не учитываются системные свойства двигательной активности	Отсутствует индекс физической активности с учетом системных свойств данных ЧСС

Рис. 1. Два подхода дозирования физической нагрузки

Разработана методика управления двигательной активностью, основанная на законе энергетического баланса человеческого организма [4]. Управление двигательной активностью с учетом ЧСС организуется по методике, которая включает четыре шага (рис. 2).

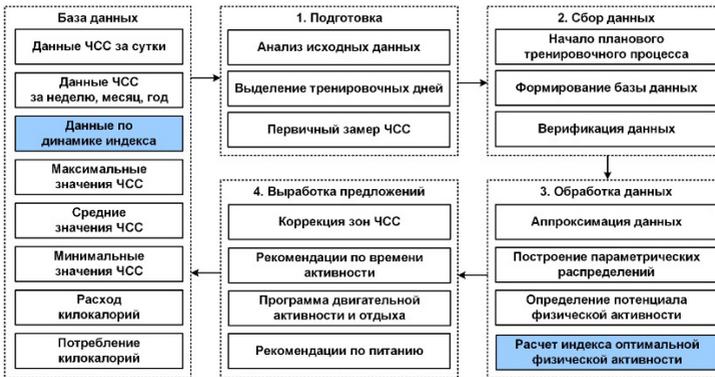


Рис. 2. Методика управления двигательной активностью

На первом этапе проводится анализ данных и первичный замер ЧСС [4].

На втором шаге формируется база данных (рис. 3).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		01.03.2018	02.03.2018	03.03.2018	04.03.2018	05.03.2018	06.03.2018	07.03.2018	08.03.2018	09.03.2018	10.03.2018	11.03.2018	12.03.2018
2	0:00	53	50	51	48	48	50	50	56	56	52	55	48
3	0:01	52	50	53	49	50	52	65	56			50	48
4	0:02	53	50	49	50	49	50	63	63			48	49
5	0:03	52	49	49	51	50	57	58	52	53	51		
6	0:04	53	50	54	51	49	57	55	52	49	52		
7	0:05	53	49	49	49	46	51	50	56	54	51	49	53
8	0:06	50	49	50	50	46	51	50	56	58	52	50	52
9	0:07	50	50	50	50	48	51	54	57	55	50	49	53
10	0:08	52	50	51	49	48	50	47	70	56	51	50	54
11	0:09	51	50	49	50	49	51	48	58	58	51	51	47
12	0:10	60	51	50	49	51	51	48	54	60	50	50	48
13	0:11	55	58	50	49	55	55	49	53	62	51	50	49
14	0:12	49	50	50	50	55	48	49	53	59	51	50	50
15	0:13	52	49	49	50	49	49	50	54	60	65	50	51
16	0:14	50	54	51	49	58	49	51	54	60			
17	0:15	50				49	49	52	55	60			
18	0:16	51				48	49	53	56	61			
19	0:17	56	52	50	50	47	48	52	55	64	59	48	51

Рис. 3. База данных ЧСС

На третьем шаге осуществляется обработка данных путем аппроксимации значений и построения ранговых распределений (рис. 4) [4].

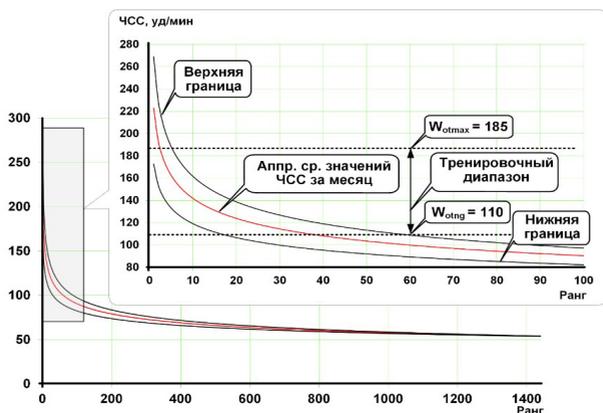


Рис. 4. Верхняя и нижняя границы тренировочной нагрузки

На четвертом шаге методики формируются временные рекомендации (табл.) для зон ЧСС во время занятий физической активностью [4].

Время нахождения в различных зонах ЧСС, в минутах

Зона ЧСС	ЧСС, уд./мин	Уровень физической подготовленности, мин		
		Продвинутый	Средний	Начинающий
№ 1	168—185	8	4	1
№ 2	149—167	7	4	1
№ 3	131—148	12	7	4
№ 4	110—130	31	22	9
Суммарное время	—	58	37	15
Интенсивность нагрузки	—	Чрезмерная	Средняя	Недостаточная

На данном этапе ведется работа по изучению свойств норм оптимальной физической активности и возможностей их внедрения в носимые устройства отечественных и зарубежных

производителей. Сейчас занятия физической активностью проводятся с ориентиром на данные, приведенные в таблице. Текущее значение ЧСС и время нахождения в зонах ЧСС отображается на экранах часов в режиме реального времени (рис. 5, а), что позволяет контролировать рекомендуемые нормы физической активности.

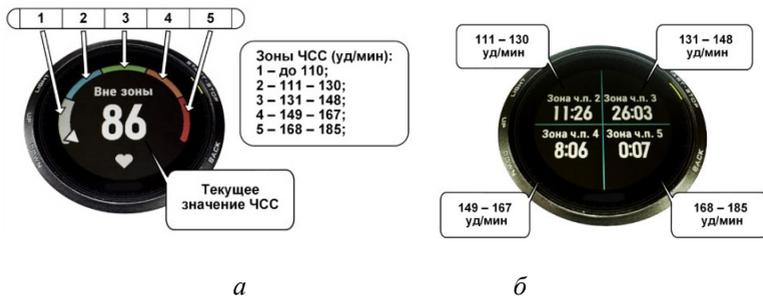


Рис. 5. Скриншоты экранов смарт-часов:

а — ЧСС в реальном времени; б — времена нахождения в зонах ЧСС

Таким образом, для дозирования физической нагрузки предлагается методика оптимального управления двигательной активностью, основанная на цифровых данных ЧСС. Методика является научно обоснованной, отличается персонализацией и динамичностью [4].

Работа проведена при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ в рамках выполнения государственного задания № FZWM-2020-0013.

Список источников

1. *Стратегия* формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года : приказ Минздрава России от 15.01.2020 № 8. URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/02/18/13372-spetsialistami-minzdrava-rossii-razrabotany-rekomendatsii-pozanyatiyu-sportom-dlya-naseleniya> (дата обращения: 22.06.2022).

2. Электронные данные // Минздрав России. URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/02/18/13372-spetsialistami-minzdrava-rossii-razrobotany-rekomendatsii-po-zanyatiyu-sportom-dlya-naseleniya> (дата обращения: 22.06.2022).

3. *Kieffer S. K., Nauman J., Syverud K. et al.* Association between Personal Activity Intelligence (PAI) and body weight in a population free from cardiovascular disease // *The HUNT study the Lancet Regional Health — Europe*. 2021. Vol. 5. P. 100091.

4. *Шейнин А. А., Зайцев А. А.* Управление двигательной активностью человека с использованием рангового анализа // *БМФ-2019 : матер. VII Форума : в 6 т. Калининград, 2019. С. 597—608.*

В. К. Пельменёв, Ю. А. Коробко

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ
В СФЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ
НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ**

Рассматриваются проблемы подготовки профессиональных кадров для реализации деятельности спортивной региональной федерации.

The problems of training professional personnel in the work of the sports regional tennis federation are considered in the article.

Ключевые слова: *спортивная федерация, профессиональные кадры, теннис в регионе, мотивация сотрудников, спортивный менеджмент.*

Keywords: *sports federation, professional staff, tennis in the region, motivation of employees, sports management.*

Основной целью нашего исследования является формирование модели деятельности организации, курирующей и координирующей развитие тенниса на территории Калининградской области, с учетом эксклавности и других особенностей региона. Выявление условий и рекомендаций, направленных на развитие данного вида спорта в других регионах Российской Федерации, будет заключительным этапом нашего исследования.

На одном из предыдущих этапов работы мы определили критерии, согласно которым выделили периоды исторического развития тенниса в регионе, имеющие характерные черты и уровни популярности тенниса. Благодаря проведенному анализу качественных и количественных показателей развития тенниса в регионе на каждом из этапов было установлено, что для

всех относительно успешных периодов характерна эффективная руководящая административная структура, объединяющая все спортивные организации по этому виду спорта, либо одна основная лидирующая организация с эффективно выстроенной работой.

Наличие условий для реализации профессиональной деятельности действующих специалистов сферы физической культуры и спорта (тренеры, инструкторы, организаторы мероприятий и соревнований, судьи, спортивные менеджеры и психологи), возможность их карьерного роста и систематического повышения квалификации, высокий уровень заработной платы являются необходимыми условиями для эффективной работы любой физкультурно-спортивной организации. Для деятельности аккредитованной федерации кадровый вопрос становится определяющим, одним из ведущих в работе организации, а подготовка и вовлеченность специалистов в работу — основными задачами руководящего состава организации.

Согласно закону Российской Федерации «О физической культуре и спорте» организации, координирующие и управляющие развитием того или иного вида спорта в регионах, — это федерации, которые имеют форму общественной организации и не преследуют целью извлечение прибыли и ведение коммерческой деятельности. В профессиональных стандартах в области физической культуры и спорта в соответствии с наименованиями и кодами областей профессиональной деятельности, утвержденных приказом Минтруда России от 29.09.2014 года № 667, требований к административно-управляющему и вспомогательному персоналу общественной организации, аккредитованной в федерации, не имеется [1; 2].

Анализ деятельности действующей аккредитованной спортивной Федерации по теннису на территории Калининградской области, ставшей лучшей спортивной федерацией муниципального округа Калининграда в 2019 году, показал, что охватить все направления работы — тренерская деятельность, работа судейской коллегии, учет финансово-экономической деятельности, управление персоналом, работа со спортивными сооружениями, взаимодействие со студенческими и любительскими физкультурно-спортивными организациями с постоянным мно-

гочисленным составом — невозможно из-за финансовых перебоев, разного уровня квалификации специалистов и отсутствия мотивационных компонентов у привлекаемых и постоянно работающих специалистов. Основной задачей руководства Федерации при таких условиях становится поиск значительных и систематических спонсорских вливаний [4].

В постпандемийный период в связи с отсутствием соревнований, удорожанием стоимости аренды спортивных объектов, а также снижением доходов у населения значительно уменьшилось количество занимающихся, появилась отстраненность судей и тренеров от дел Федерации, в связи с чем в начале 2021 года был пересмотрен ее кадровый состав, неофициально упразднен учредительный совет, и в настоящее время деятельность Федерации осуществляется небольшим количеством сотрудников, а в работу вовлекаются в основном не бюджетные, а частные организации. Данная схема деятельности представлена на рисунке (отметим, что практически каждая составляющая данной схемы представлена одним человеком, активно осуществляющим свои должностные обязанности).

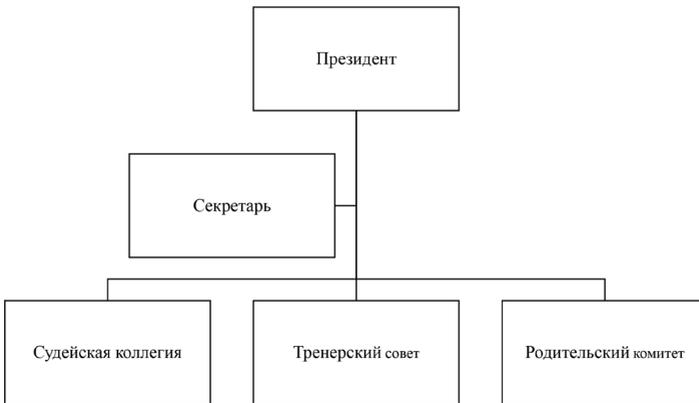


Рис. Схема работы РФСОО «КОФТ» с 2021 года

Однако при работе по подобной схеме возникли такие проблемы, как постоянно меняющийся состав работников Федерации, отсутствие ведения четкого систематического учета за-

нимающихся спортсменов, спортивных достижений и ведение неофициального финансового учета. Это не мешает проводить спортивные мероприятия по теннису на территории Калининградской области (календарь мероприятий РФСОО «КОФТ» на 2022 год представлен в таблице.

Календарь мероприятий РФСОО «КОФТ» на 2022 год

Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1. Первенство Калининградской области по пляжному теннису	Июнь	Зеленоградск
2. Первенство Калининградской области	Июнь	Калининград
3. Чемпионат Калининградской области	Июль	— —
4. Чемпионат Калининградской области по пляжному теннису	Август-сентябрь	Зеленоградск
5. Летнее первенство Калининградской области (РТТ)	Август	Калининград
6. Осеннее первенство Калининградской области (РТТ)	Октябрь-ноябрь	— —
7. Первенство СЗФО (юноши, девушки до 13 лет)	Май-июнь	— —
8. Первенство СЗФО (юноши, девушки до 15 лет)	Июнь	— —
9. Первенство СЗФО (юноши, девушки до 17 лет)	Июль	— —
10. Первенство СЗФО (юноши, девушки до 19 лет)	Июль-август	— —
11. Первенство России	По назначению	По назначению

Но сложившаяся схема работы обуславливает волнообразный характер показателей деятельности Федерации, что вызывает недовольство тренерского состава и родительских комитетов организации, открывает слабые стороны Федерации в информационном поле и не позволяет привлекать новых специалистов, обеспечивать систематическую спонсорскую помощь, обучать и обеспечивать работой молодых специалистов, а также

приводит к оттоку перспективных спортсменов и сотрудников в другие регионы. О развертывании новых видов деятельности Федерации, таких как студенческий спорт, пляжный теннис, в отдельное направление, о повышении квалификации тренерского и руководящего состава вопросы не стоят [6; 7].

В связи с этим в настоящее время выстраивается новая схема работы Федерации в части кадрового состава. Формируются проблемы и вопросы для решения. Основное внимание планируется уделить привлечению молодых специалистов, созданию мотивационных составляющих для сотрудников, таких как, например, повышение престижа общественной деятельности в спорте для сотрудников Федерации, партнерство со студенческими и молодежными организациями.

В плане привлечения молодых специалистов к деятельности Федерации мы столкнулись с проблемой неготовности студентов бакалавриата к выполнению общественной работы без достаточного финансового обеспечения и качественному выполнению своих обязанностей. Очевидной становится необходимость направления кадрового резерва на дополнительное обучение по узкой специализации деятельности, будь то тренерская или судейская работа. Отношение к прохождению практики в качестве вспомогательного персонала при проведении соревнований высокого уровня также не показывает желаний студентов вступать в свою профессиональную деятельность на общественных началах.

Отсутствие в законодательстве требований к работникам Федерации позволяет нанимать на работу или привлекать к общественным работам людей без специального профильного образования, студентов, но их компетенций недостаточного для эффективного осуществления деятельности Федерации, что еще раз подчеркивает специфику нашей профессии и деятельности, даже для менеджеров или управляющего состава.

Мы видим, что пути вовлечения студентов в деятельность Федерации лежат через проведение теннисных физкультурно-спортивных мероприятий для студентов — соревнований, мастер-классов, бесплатных тренировок, бесплатного обучения и присвоения судейских категорий с возможностью дальнейшего развития. Если освещать деятельность студен-

тов непрофильных специальностей, то мы предполагаем, что бесплатные лекции, вебинары и мастер-классы по спортивно-менеджменту, финансовому обеспечению спортивных организаций, а также правилам организации физкультурных и спортивных мероприятий привлекут молодых специалистов к деятельности Федерации.

На следующем этапе исследования путей и поиска возможностей вовлечения молодых специалистов в работу Федерации будет проведен опрос студентов-бакалавров 4-го курса и выявлены конкретные мотивационные компоненты в будущей желаемой ими работе. Рассчитываем выявить и устранить причины нежелания будущих молодых специалистов в сфере физической культуры (в том числе по специализации теннис) заниматься общественной деятельностью физкультурно-спортивной направленности.

Список источников

1. *Единый* квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раз. «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»: приложения к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15 августа 2011 г. № 916н. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. *О реестре* профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности): приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 667н от 29 сентября 2014 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. *О физической* культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм. и доп.). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. *Программа* развития тенниса в Калининградской области: нормативно-правовой акт РФСОО «КОФТ» // Минспорт Калининградской области. Калининград, 2020.

5. *Самсонова Н. В., Титова И. В.* История развития и становления тенниса в Калининградской области // Сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике, и образовании». Ростов н/Д, 2018. С. 208—211.

6. Калининградская областная федерация тенниса. URL: <https://tennis-kof39.ru> (дата обращения: 17.07.2022).

7. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Калининградской области на 2022 год. URL: <https://csp39.ru/kalendar> (дата обращения: 17.07.2022).

М. М. Круталевич, А. М. Шахлай, О. Н. Онищук, Л. А. Либерман

Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова

Белорусского государственного университета, Минск;

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Представлена информация о подвижных играх с элементами единоборств, раскрыты положительные аспекты влияния данных средств на развитие физических качеств и укрепление здоровья студентов учреждений высшего образования. По анкетному опросу специалистов определены наиболее эффективные подвижные игры, направленные на развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость.

The article presents information about outdoor games with elements of martial arts, reveals the positive aspects of the influence of these funds on the development of physical qualities and strengthening the health of students of higher education institutions. According to a questionnaire survey of specialists, the most effective outdoor games aimed at the development of such physical qualities as speed, strength, endurance were determined.

Ключевые слова: *физические качества, подвижные игры с элементами единоборств, физическая культура, средства физического развития.*

Keywords: *physical qualities, games with elements of martial arts, physical culture, means of physical development.*

В настоящее время одной из самых актуальных проблем при подготовке специалистов в учреждениях высшего образования остается проблема сохранения и повышения уровня развития

© Круталевич М. М., Шахлай А. М., Онищук О. Н., Либерман Л. А.,
2022

физических качеств и укрепления здоровья. Высокий уровень развития физических качеств является основополагающим фактором дальнейшей эффективной работы выпускников учреждений высшего образования на благо развития общества и государства [1].

На современном этапе подготовки специалистов в учреждениях высшего образования Республики Беларусь для решения рассматриваемой проблемы используются фрагменты различных видов спорта. В соответствии с действующими учебными программами по физической культуре студенты занимаются легкой атлетикой, плаванием, волейболом, баскетболом, а также выполняют разнообразные гимнастические упражнения и элементы других видов спорта, в том числе подвижных игр, способствующие развитию физических качеств и укреплению здоровья занимающихся [3].

По мнению большинства специалистов, использование подвижных игр с элементами единоборств на занятиях по физической культуре имеет ряд положительных моментов. В первую очередь, такой подход создает высокий положительный эмоциональный уровень проведения занятий, позволяющий бороться с монотонизацией двигательной активности, стимулирует занимающихся к совершенствованию приобретенных двигательных умений и навыков, поддерживает интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Положительным моментом применения подвижных игр с элементами единоборств является и то, что данные средства эффективны для развития мышечного аппарата, физических качеств и функциональной подготовки занимающихся.

Практическую ценность включения подвижных игр с элементами единоборств в учебный процесс составляет и большое количество данных средств, которые можно использовать для развития физических качеств [5].

Однако, несмотря на положительный эффект подобных занятий, в практической работе в большинстве учреждений высшего образования Республики Беларусь указанные средства развития физических качеств не используются. Более 70 % опрошенных специалистов при проведении анкетирования отмечают подобные занятия как наиболее эффективные для

развития физических качеств, но все респонденты считают, что сочетание подвижных игр с элементами единоборств является достаточно травмоопасным. При этом они справедливо отмечают, что это должны быть студенты (отдельно юноши и девушки), у которых нет отклонений в состоянии здоровья и на достаточном уровне развиты все физические качества. Такие занятия должны проводиться в специально созданных местах, оборудование которых при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования Республики Беларусь представляется проблематичным, требует достаточно серьезной специальной подготовки [4].

Тем не менее проведенный специалистами эксперимент, результаты которого изложены в статье [4], может быть предпосылкой для внесения дополнений в типовую учебную программу по физической культуре в части использования подвижных игр с элементами единоборств в объеме 20 мин на занятиях и создания условий для их проведения.

Следовательно, возникает вопрос о разработке практических рекомендаций по использованию подвижных игр с элементами единоборств в учебном процессе учреждений высшего образования. Поскольку основой двигательной деятельности человека являются такие физические качества, как быстрота, сила и выносливость, специалисты проанализировали большое количество часто применяемых в работе подвижных игр и выявили наиболее эффективные для развития отмеченных качеств. Проведенный опрос специалистов о наиболее эффективных подвижных играх с элементами единоборств, оказывающих воздействие на развитие физических качеств, свидетельствует о достаточно единомудренном мнении.

В результате анализа полученных ответов было принято решение о рекомендации четырех подвижных игр с элементами единоборств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости.

В частности, на развитие быстроты как физического качества, позволяющего человеку выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) в минимально короткое время без утомления, по мнению исследователей, наибольшее воз-

действие оказывают единоборства (бокс, вольная борьба, самбо, дзюдо, айкидо, карате, тхэквондо, джиу-джитсу, тай— и кикбоксинг и др.) [2]. При опросе респонденты отдали предпочтение следующим подвижным играм с элементами единоборств.

1. Борьба за выведение соперника из равновесия. Каждый игрок при помощи рывков, толчков, швунгов стремится вывести соперника из равновесия. Кто первый коснется любой частью тела ковра — тот проиграл.

2. Стоя спиной друг к другу, руки вдоль туловища, участники стараются быстрее повернуться к сопернику, осуществить захват туловища и оторвать его от ковра.

3. Передвигаясь прыжками на одной ноге, участники ударами ладонью в ладонь партнера стараются вывести его из равновесия, заставив стать на обе ноги.

4. Соперники стоят на одной линии лицом друг к другу и кладут обе руки на плечи партнера. Необходимо, действуя руками, заставить соперника сойти с места.

При этом большинство опрошенных по значимости игр для развития быстроты расположили их в отмеченной последовательности и указали, что продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Для развития силы, как известно, также применяют подвижные игры с элементами единоборств, поскольку средствами ее развития являются упражнения с повышенным внешним сопротивлением и весом собственного тела. Использование элементов единоборств в игровой форме оказывает существенное влияние на развитие взрывной и абсолютной силы и совершенствует динамическую силовую выносливость. Большинство респондентов предложили, по их мнению, наиболее эффективные подвижные игры с элементами единоборств при развитии силы и расположили эти игры в такой последовательности.

1. Соперники осуществляют скрестный захват, по команде начинается борьба до отрыва противника вверх.

2. Соперники принимают упор, лежа на руках друг против друга. Рывком за руку или толчком в грудь заставить коснуться соперника грудью ковра.

3. Соперники становятся лицом друг к другу, поднимают правые руки вверх и соединяют их ладонь в ладонь, левые руки на поясе. Правой рукой надо отвести руку соперника в сторону, заставить его сойти с места или отпустить руку.

4. Соперники становятся в стойку с упором на одно колено. Борьба на руках с упором локтем в колено.

За одно тренировочное занятие каждое из этих упражнений выполняется 3—4 раза подряд.

Подвижные игры с элементами единоборств активно используются и при развитии выносливости, биологическая сущность которой при различных видах трудовой и спортивной деятельности весьма разнообразна. Следовательно, она формируется, как правило, применительно к конкретным видам деятельности со специальным характером морфологических, физиологических и биохимических изменений в организме [2]. Таким образом, развитие выносливости при проведении учебных занятий в учреждениях высшего образования должно коррелировать с будущей трудовой деятельностью студентов. С учетом данного факта респонденты предложили использовать на занятиях следующие подвижные игры с элементами единоборств.

1. Борьба за захват туловища двумя руками спереди.

2. Борьба за захват двух рук сверху.

3. Борьба — выталкивание из круга.

4. Соперники становятся лицом друг к другу, игроки обе руки кладут на плечи. По сигналу игроки стараются вытолкнуть соперника из круга.

Для достижения поставленной цели — развития выносливости — данные упражнения выполняются в процессе занятий до наступления определенной степени утомления.

Проведенное исследование дало возможность определить наиболее эффективные подвижные игры с элементами единоборств для развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, а также рекомендовать учреждениям высшего образования Республики Беларусь включать указанные игры в учебные программы для использования в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

Список источников

1. *Крепчук И. Н., Рудницкий В. И.* Специализированные подвижные игры единоборства : учеб.-метод. пособие. Минск, 1998.
2. *Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича.* Минск, 2021.
3. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы.* Минск, 2017.
4. *Шахлай А. М., Круталевич М. М., Либерман Л. А. и др.* Совершенствование физических качеств и укрепление здоровья студентов средствами подвижных игр с элементами единоборств // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века : матер. XX Междунар. науч. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Маскевича, М. Г. Герменчук. Минск, 2020. Ч. 1. С. 218—221.
5. *Юшков О. П.* Новое в методике подготовки детей, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. 1995. № 6. С. 37—40.

Н. В. Крылова, О. А. Шкатов

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семёнова-Тянь-Шанского, Липецк*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривается проблема асоциального поведения в среде студенческой молодежи. Предлагаются пути решения этой проблемы с помощью физической культуры и спорта.

The problem of antisocial behavior among students is considered. Ways to solve this problem with the help of physical culture and sports.

Ключевые слова: *асоциальное поведение, физическая культура и спорт, профилактика, студенческая молодежь.*

Keywords: *antisocial behavior, physical culture and sports, prevention, student youth.*

В современном мире происходит масса социальных изменений. Но вместе с позитивными переменами в общество приходят и негативные. Безусловно, это влияет на формирование личности, на мировоззрение человека, и прежде всего такие перемены сказываются на молодежи.

Все больше молодых людей, в том числе студентов, ведут асоциальный образ жизни. И профилактика данного поведения становится просто необходимой. Средства профилактики асоциального образа жизни могут быть различными, среди них — и физическая культура и спорт.

Что такое асоциальность? Это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали. В первую очередь она выражается в таких социальных проблемах, как алкоголизм, наркомания,

агрессивное поведение и др. Развитие данных проблем зависит от многих факторов: наследственность, социальная среда (круг общения), воспитание и социальная активность человека.

Асоциальное поведение, которое мы привыкли понимать как поведение, которое отклоняется и не соответствует общепринятым правилам, в последние годы становится все более острой проблемой. Оно приобретает массовый характер, чем привлекает к себе внимание педагогов, психологов, социологов и т. д. Как указано выше, средства профилактики и борьбы с данным явлением существуют разные. Чем может помочь здесь физическая культура?

Стоит отметить, что физическая культура — особый способ предупреждения асоциальных отклонений у студентов. Физическая культура и спорт способствуют воспитанию различных физических и нравственных качеств. Например, вовлечение студентов в различные спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяет уменьшить влияние пропаганды вредных привычек среди данной группы молодежи. В этом случае спорт и физическая активность становятся альтернативой асоциальному поведению.

Обратим внимание и на то, что в предупреждении распространения асоциального поведения немалую роль играет и правильная организация досуга. Каждый человек знает, что физическая активность необходима для организма. Но, как показывает жизненный опыт, большинство людей не считают нужным включать в свой досуг занятия спортом или любую другую двигательную и физическую активность. Данные, полученные учеными из разных регионов, свидетельствуют, что среди студентов-первокурсников, только 25—32 % удовлетворяют установленным гигиеническим требованиям двигательной активности [2].

Именно поэтому очень важно обратить внимание на проблему профилактики асоциального поведения студенческой молодежи с помощью физической культуры и спорта. При этом в настоящее время недостаточно разработано направление работы с молодежью асоциального поведения в процессе учебы с целенаправленным использованием физической культуры и спорта.

Данное направление будет способствовать развитию различных качеств и интересов у современных студентов. В первую очередь, повысится уровень мотивации и интереса к постоянным занятиям каким-либо видом спорта, также будет улучшено ментальное здоровье (понижится уровень тревожности и агрессии). Студенты начнут лучше себя чувствовать физически, укрепят свой иммунитет и станут социально активными. Другими словами: студенты будут более открыты другим людям, станут больше общаться, поднимая свой нравственно-этический уровень. Спорт поможет развить и множество личностных качеств, таких как желание проявить себя, лидерское начало, упорство и т. д.

Для повышения интереса молодежи к спорту необходимо сделать его более доступным. Важно понимать, что сегодня большая часть занятий спортом (будь то обычный фитнес-зал, различные секции и т. д.) платна. На наш взгляд, это одна из ключевых проблем недоступности спорта для студентов.

Решение данного вопроса может быть разным. Можно сделать на базе университета бесплатный спортивный зал с тренажерами или открыть секции по различным видам спорта (возможно, большинству было бы интересно и полезно заниматься единоборствами и т. д.). Также можно проводить бесплатные занятия по йоге, фитнесу, растяжке, современным танцам. Полагаем, что все это будет очень популярно у студентов. Важно подчеркнуть, что увеличение числа встреч с различными спортсменами, например своего города или региона, которые добились высоких результатов, поможет развить у студентов интерес и мотивацию. Это могут быть не только встречи в формате диалога, но и тренировки с известными спортсменами.

Для большей заинтересованности студентов, а также для комфорта и безопасности занятий должно соблюдаться одно важное правило — приятная обстановка, доброжелательный микроклимат. Этот пункт, конечно, зависит от преподавателей и тренеров. Они должны быть квалифицированы, стрессоустойчивы и легко находить общий язык с молодежью.

Подводя общую черту, хотелось бы сказать, что спорт и физическая культура — отличное средство профилактики асоциального поведения у студентов. Спорт помогает человеку ре-

ализовать себя, предлагает вложить свои силы и энергию во что-то полезное и стоящее, не оставляет места асоциальному поведению.

Список источников

1. *Амосова О. С.* Асоциальное поведение молодежи: факторы, причины, методы профилактики и коррекции // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 9. С. 9—13.

2. *Аксенов И. А., Елютин Ю. В., Шкатов О. А.* Отношение школьников-старшеклассников к физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Липецк, 2016. С. 10—15.

3. *Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Ишкина О. А.* Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : матер. VII Междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 669—674.

4. *Дзряян Е. Т., Студеникина К. П.* Спорт как метод профилактики асоциального поведения молодежи // Наука-2020. 2016. № 3 (9). С. 70—73.

А. В. Лысенко, Л. Н. Симонян, А. Дубас

Академия физической культуры и спорта Южного федерального
университета, Ростов-на-Дону

**ВОЗМОЖНОСТИ СОЧЕТАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ
И МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ГИПЕРКИНЕЗАХ**

Проанализированы перспективы использования музыкотерапии и оздоровительной физкультуры для оптимизации функционального состояния при синдроме Туретта. Обсуждаются особенности применения описанных комбинаций в зависимости от возраста и сопутствующих заболеваний (например, обсессивно-компульсивное расстройство, синдром дефицита внимания с гиперактивностью).

The prospects for the use of music therapy and recreational physical education to optimize the functional state in Tourette's syndrome are analyzed. It is discussed that the options for combining the described effects may depend on age and comorbidities (eg, obsessive-compulsive disorder, attention deficit hyperactivity disorder).

Ключевые слова: гиперкинезы, музыкотерапия, оздоровительная физкультура.

Keywords: hyperkineses, music therapy, recreational physical education.

На сегодняшний день синдром Жиля де ла Туретта остается одной из наиболее распространенных форм гиперкинезов, хотя встречается сравнительно редко — примерно у 1 % населения. Синдром Туретта классифицируют как расстройство центральной нервной системы (головного мозга), которое проявляется произвольными двигательными и вокальными тиками [1; 3]. При изучении молекулярных механизмов данного заболевания было установлено, что дофамин является

главным медиатором и передатчиком информации, связанным с появлением двигательных и поведенческих нарушений [2]. Синдром Туретта наряду с сопутствующими заболеваниями (синдром дефицита внимания с гиперактивностью, обсессивно-компульсивное расстройство, панические атаки, депрессия) отрицательно влияет на качество жизни пациентов разного возраста [7; 8]: страдает успеваемость учащихся в школе и вузе; трудности в общении, компульсии и навязчивые идеи мешают проявить себя на службе (только 26 % больных могут полноценно трудиться) и построить семейные отношения (около 50 % — холостые).

Несмотря на существующие методы профилактики и коррекции с помощью фармакологических препаратов и психотерапевтических методик [9; 10], остается актуальной задача поиска эффективных, малозатратных и доступных для самостоятельного (или при помощи членов семьи) применения способов улучшения функционального состояния людей, страдающих синдромом Туретта. Ранее в наших исследованиях была показана способность физических упражнений малой продолжительности и интенсивности усиливать и пролонгировать эффект применения различных фармакологических препаратов, в том числе за счет антигипоксического эффекта двигательной активности [4; 5]. Также нами была показана перспективность применения элементов адаптивной физической культуры в сочетании с фармакологическими препаратами, различными методами психокоррекции (в том числе арттерапией) и другими мероприятиями для повышения позитивного эффекта их одиного использования [6].

Целью данной работы было изучение возможности сочетанного использования элементов оздоровительной физкультуры и музыкотерапии для оптимизации функционального состояния при гиперкинезах.

Известно, что различные музыкальные жанры оказывают разнонаправленное воздействие на функциональное состояние человека (табл.).

**Влияние музыкальных жанров
на состояние человека**

Жанры музыки	Воздействие
1. Хэви-метал, рэп, поп-музыка	Бодрят, дают силы, мотивируют
2. Этническая музыка Востока (ситар, раги, индийский и другой восточный вокал), регги, звуки природы	Подходит для снятия напряжения, стресса, успокаивает разум и позволяет наслаждаться жизнью
3. Мантры, бхаджаны	Усиливают способности к концентрации, уменьшают стресс или беспокойство и улучшают настроение, пробуждают сознание или физическое совершенствование через разум
4. Марши	Синхронизируют движение, поднимают боевой дух
5. Классическая музыка	Успокаивает, влияет преимущественно на кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую систему, улучшает качество сна

Анализ специальной литературы показал, что при сочетании синдрома Туретта с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) больным людям не стоит выбирать высокотравматичные виды спорта и упражнения. Рекомендуется развивать навык следования инструкциям и заниматься циклическими видами спорта (ходьба, в том числе скандинавская; медленный бег; прогулки на беговых лыжах). Упражнения, которые требуют внимания к движению тела (гимнастика и т. п.), могут помочь людям с СДВГ улучшить концентрацию внимания. Для циклических видов спорта следует использовать тонизирующую музыку (рэп, поп-музыка). Для занятий гимнастикой подойдут различные марши, диско-музыка, бальная музыка. Такая динамичная музыка будет задавать высокий темп для выполнения упражнений, тем самым направлять энергию в нужное русло.

Исходя из информации о симптомах синдрома Туретта и СДВГ, можно рекомендовать вышеуказанное сочетание методов людям с легкой и умеренно выраженной степенью тяжести болезни. Не стоит забывать о возрасте больного: в детском и подростковом возрасте болезнь прогрессирует, а в зрелом сходит на нет.

При сопутствующем обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР) отвleчься от навязчивых мыслей позволят виды спорта, заставляющие работать тело и мозг. Поскольку гипоксия является важным этиологическим фактором развития различных мозговых нарушений, в том числе тиков, целесообразным будет применение дыхательных практик и видов йоги с умеренной нагрузкой (рис.).



Рис. Виды йоги, доступные для людей с синдромом Туретта при сопутствующем ОКР

Для лучшего эффекта стоит применять этническую музыку Востока, звуки природы, мантры, бхаджаны, так как они уменьшают стресс, беспокойство и улучшают настроение. ОКР проявляется в большей мере у взрослых, следовательно, в совокупности названные методы дают положительный эффект. Не рекомендуется применять их людям с тяжелой степенью заболевания, поскольку контроль гиперкинезов и навязчивых мыслей невозможен.

Вывод. Сочетание комплексов оздоровительной физической культуры с элементами музыкотерапии имеет большие перспективы для улучшения состояния людей с синдромом Жиля де ла Туретта. Описанные нами варианты могут быть полезны и интересны как людям с синдромом Туретта, так и тем, кто с ними взаимодействует (родители, преподаватели, тренеры по лечебной физической культуре, врачи и др.).

Список источников

1. *Аничков А. Д., Поляков Ю. И., Точилов В. А. и др.* Синдром Жиля де ла Туретта. Наблюдение из практики // Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова. 2006. С. 221—224.
2. *Богданова И. В.* Роль дофамина в механизмах формирования некоторых расстройств ЦНС и состояний зависимости // Український вісник психоневрології. 2011. С. 5—8.
3. *Заваденко Н. Н., Доронина О. Б., Нестеровский Ю. Е.* Хронические тики и синдром Туретта у детей и подростков: особенности диагностики и лечения // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2015. С. 102—109.
4. *Лысенко А. В., Лысенко Д. С., Буйнов Л. Г. и др.* Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора «Кортексин» // Успехи геронтологии. 2020. Т. 33, № 3. С. 307—312.
5. *Лысенко А. В., Ускова Н. И., Альперович Д. В. и др.* Сравнительное изучение эффективности применения дельга-сон — индуцирующего пептида для коррекции функционально-метаболических сдвигов в условиях гипоксии и физической нагрузки // Нейрохимия. 1999. Т. 16, № 1. С. 37—44.
6. *Лысенко А. В., Симонян Л. Н., Дубас А. и др.* Возможности улучшения качества жизни и профессиональной адаптации людей с синдромом Туретта // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2022. № 1 (58). С. 55—59.
7. *Мунасилова С. Э., Залялова З. А., Хасанова Д. М. и др.* Коморбидность тиковых гиперкинезов с импульсивными расстройствами // Практическая медицина. 2020. С. 88—92.
8. *Пономарева Д. А.* Синдром Туретта и его пограничные состояния // Вселенная мозга. 2021. С. 47—50.

9. Райкова С. А., Карпов С. М. Синдром Жилия де ла Туретта: клиника, диагностика, современные методы лечения // Актуальные вопросы современной науки. 2018. С. 92—96.

10. Софронов А. Г., Зайцев Д. Е., Зайцев И. Д. и др. Синдром Жилия де ла Туретта. Клинико-диагностические и терапевтические аспекты // Неврологический вестник. 2019. С. 66—72.

Е. Л. Матова, А. А. Петров

Училище (техникум) олимпийского резерва, Калининград

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К ВНЕДРЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассматриваются современные проблемы спортивного образования. Обобщены результаты исследований по изучению отношения российских и зарубежных преподавателей к внедрению информационно-коммуникативных технологий. Представлены данные опроса преподавателей Училища олимпийского резерва.

Real problems of sports education are considered. The results of research on the attitude of Russian and foreign teachers to information and communication technologies are summarized. The data of the survey of teachers of the Olympic Reserve School are presented.

Ключевые слова: *отношение, информационно-коммуникативные технологии, цифровизация, спортивное образование.*

Keywords: *attitude, information and communication technologies, digitalization, sports education.*

Цифровая трансформация спортивного образования вызывает неоднозначное отношение различных исследователей. Данная проблема имеет несколько аспектов. С одной стороны, это изучение отношения спортсменов к цифровому образованию (спортивной подготовке, организации соревнований, мониторингу достижений, организации учебной деятельности спортсменов). С другой стороны, изучение и формирование позиций и установок преподавателей к цифровому образованию. В большинстве работ, посвященных изменениям в образовании в связи с пандемией COVID-19, акцентируется внимание на пробле-

© Матова Е. Л., Петров А. А., 2022

мах, возникших перед студентами. При этом мало внимания уделяется изучению отношения преподавателей к внедрению в спортивное образование информационно-коммуникативных технологий и его цифровизации [1; 3; 4].

Цель работы — обобщить результаты исследований и данные опроса преподавателей по изучению их отношения к цифровизации спортивного образования.

Первый этап нашего исследования проходил весной 2020 года. В тот период в связи с пандемией и распространением коронавируса произошел экстренный переход на дистанционное обучение с использованием цифровых образовательных технологий. Для данного периода характерно нейтральное отношение и частичное сопротивление преподавателей и тренеров данному процессу. Это подтверждается многими исследователями (Н. К. Радина, Ю. В. Балакина и др.) [6] и результатами нашего опроса.

Рассмотрим сущность цифровой трансформации спортивного образования. В течение нескольких лет осуществляется внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в учебно-воспитательный процесс учреждений спортивной направленности. Модернизируются программы обучения, внедряются информационно-коммуникативные и цифровые технологии в подготовку будущих спортивных педагогов. Следует отметить, что до пандемии эти процессы шли медленно [2]. Однако быстрый и обязательный переход на обучение с использованием цифровых и дистанционных образовательных технологий позволил форсировать их внедрение цифровых технологий в учебно-тренировочный процесс. Вместе с тем отметим ряд факторов, которые снижают эффективность данного процесса: возрастающая нагрузка тренеров и педагогов, низкий уровень владения ИКТ тренерами, отсутствие специальной подготовки к работе с современными электронными устройствами и др.

Анализ проведенного нами опроса показал, что современные преподаватели оптимальным вариантом в подготовке спортивных педагогов считают сочетание традиционного обучения и инновационно-коммуникативных технологий, то есть смешанное, или гибридное, обучение (*blended learning*). Параллельно с общей дидактикой в современной спортивной дидактике

возникли термины *синхронной и асинхронной деятельности* в учебно-воспитательном процессе, которые основаны на очном и онлайн-обучении [7].

Проведено множество исследований с целью подтвердить эффективность смешанного обучения для оптимизации учебного процесса [7; 8]. Приведем результаты зарубежных исследований и сопоставим отношение к цифровизации отечественных и зарубежных педагогов.

В отношении российских преподавателей и их зарубежных коллег обнаруживаются сходства и различия в восприятии цифровой трансформации образования. Российские преподаватели на первом этапе организации онлайн-обучения и тренировочного процесса отмечали обеспокоенность заменой традиционного учебно-тренировочного процесса дистантом. Возникла дискуссия о роли тренера и преподавателя в процессе внедрения ИКТ в учебно-воспитательный процесс. Например, неоднозначное отношение высказали педагоги к геймификации образования (Subhash, Cudney, 2018). Появилось множество работ, посвященных преимуществам геймификации и пользе включения IT-технологий в учебно-воспитательный процесс [8]. Осенью 2019 года канадские исследователи проанализировали практики смешанного обучения в четырех университетах страны. Интервью 20 преподавателей разных специальностей показало имеющийся опыт педагогов по использованию цифровых курсов (Heilporn, Lakhali, Bélisle, 2021). Следует отметить, что авторы исследования выявили факторы, способствующие успешному функционированию смешанных программ в образовательном процессе:

— обновление структуры курсов, корректировка темпов их прохождения (смешанное обучение зависит от динамики преподавания, требует чередования синхронных и асинхронных занятий и т. д.);

— возможность выбора преподавательской и учебной деятельности (смешанное обучение эффективно, если сокращает объем строго регламентированных операций);

— внимание к роли преподавателя и его взаимодействию с обучаемыми (смешанное обучение не снижает значимость педагога, а усиливает ее, стимулируя прямые контакты между участниками обучения).

Второй этап исследования отношения преподавателей к внедрению ИКТ относится к 2021 году (вторая волна пандемии). На этом этапе доля недовольных обучением с использованием ИКТ и дистанционных образовательных технологий педагогов оказалась самой высокой (37,3 %). Более четверти опрошенных отнеслись к нему положительно, около 33 % — нейтрально. На первом этапе мониторинга (10—15 апреля 2020 года), отвечая на вопрос об онлайн-обучении, 70 % опрошенных педагогов утверждали, что такое обучение отрицательно сказывается на усвоении студентами учебного материала; 15 % респондентов полагали, что качество онлайн-обучения студентов не отличается от очного обучения. Только 2 % признали, что обучение с использованием ИКТ и дистанционных образовательных технологий имеет свои преимущества [3—5].

На третьем этапе мы провели опрос преподавателей Училища олимпийского резерва с целью выявления отношения к внедрению ИКТ и использованию цифровых технологий в учебно-воспитательном процессе. Опрос показал, что все преподаватели положительно относятся к использованию информационно-коммуникативных технологий, объективно оценивают актуальность цифровых средств в достижении качества подготовки спортивных педагогов. «Качество образования обеспечивается, когда сочетаются классические и инновационные методики преподавания», — таким был один из ответов на поставленный в анкете вопрос. Чаще всего ИКТ преподаватели используют при подготовке и в процессе занятия (98 % опрошенных); 87 % обращаются к ИКТ в процессе самообразования (при прохождении курсов повышения квалификации, поиске справочной информации и др.). В 2021/22 учебном году кроме возможностей социальных сетей и различных программных продуктов стали востребованы образовательные платформы — это отметили 99 % опрошенных. Например, платформа <https://uztest.ru>, которая позволяет быстро и качественно проводить контроль знаний студентов по математике. Платформа *ЮРАЙТ* открывает возможности входного тестирования по всем предметам общего среднего образования; использовались также *Infoyпок*, *Webinar*, *GetCourse*, *SkySmart*, *Stepik* и многие другие платформы.

Представим анализ ответов преподавателей на один из вопросов анкеты на рисунке.



Рис. Ответы респондентов на вопрос: «Как влияет использование ИКТ на качество учебного процесса?»

На рисунке обозначено процентное соотношение ответов педагогов, которые отметили, что ИКТ облегчают подготовку к занятиям (40 % опрошенных), указано количество респондентов, которые назвали положительным влияние ИКТ на студентов и педагогов (возможность разнообразить структуру занятия, сделать его интересным, повысить мотивацию обучающихся к содержанию предмета — 35 %). Одинаковое количество респондентов обозначили, что ИКТ позволяет учитывать уровень подготовки каждого обучающегося и осуществить индивидуальный подход.

Таким образом, анализ исследований и проведенный опрос по изучению отношения педагогов и тренеров к внедрению ИКТ и цифровой трансформации спортивного образования показал, что они используют различные образовательные платформы, программные продукты для повышения мотивации студентов к освоению профессиональных компетентностей. Однако нагрузка педагогов в режиме использования смешанных форм

обучения возрастает. Для обеспечения качественного учебно-воспитательного процесса необходимы дополнительные цифровые программы и обучение работе в цифровых образовательных средах (например, нужны специалисты и штат сотрудников, обеспечивающих техническое сопровождение учебного процесса). Необходимо и дальнейшее многоуровневое административное участие в цифровизации образовательного пространства при подготовке будущих кадров спортивной отрасли.

Список источников

1. *Борисова Е. В.* Цифровая образовательная среда: задачи, вызовы, перспективы // Мир образования — образование в мире. 2019. № 4. С. 32—37.
2. *Захарова У. С., Вилкова К. А., Егоров Г. В.* Этому невозможно обучить онлайн: прикладные специальности в условиях пандемии // Вопросы образования/Educational Studies Moscow. 2021. № 1. С. 115—137.
3. *Логонова Н. С., Бендрикова А. Ю., Дегтярев С. И.* Дистанционное обучение: проблемы и варианты их решения (на примере обобщения опыта дистанционного обучения в АГМУ) // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. 2021. № 3. С. 6—19.
4. *Петров П. К.* Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 14—25.
5. *Петрунева Р. М., Авдеюк О. А., Петрунева Ю. В. и др.* Проблемы дистанционного образования глазами преподавателей: уроки коронавируса // PrimoAspectu. 2020. № 2. С. 65—71.
6. *Радина Н. К., Балакина Ю. В.* Вызовы образованию в условиях пандемии: обзор исследований // Вопросы образования/Educational Studies Moscow. 2021. № 1. С. 178—194.
7. *Graham C. R.* Current Research in Blended Learning // M. G. Moore, W. C. Diehl (eds.). Handbook of Distance Education. N. Y., 2019. P. 173—188.
8. *Guerrero-Roldan A. E., Noguera I.* A Model for Aligning Assessment with Competences and Learning Activities in Online Courses // The Internet and Higher Education. 2018. Vol. 38. № 1. P. 36—46.

Г. А. Мещерякова

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семёнова-Тянь-Шанского, Липецк*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рассматривается, анализируется и сравнивается с показателями ранних лет уровень физического воспитания молодого поколения (школьников и студентов).

The level of physical education of young people is studied, analyzed and compared with the indicators of previous years in the article.

Ключевые слова: *физическое воспитание, молодежь, популяризация здорового образа жизни, физическое состояние, физическая активность.*

Keywords: *physical education, students, promotion of a healthy lifestyle, physical condition, physical activity.*

Одной из актуальных в XXI веке стала проблема снижения уровня физического воспитания молодежи по всему миру. Данная ситуация не обошла и Российскую Федерацию. Это подтверждается многочисленными исследованиями и статистическими данными, а также вниманием к проблеме со стороны государства, о чем свидетельствует специальный Указ президента РФ от 24 марта 2014 года о возвращении комплекса «Готов к труду и обороне». В первых же строках этого документа отмечена важность «совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения...» [4].

© Мещерякова Г. А., 2022

Согласно исследованию ВОЗ, в 2001—2016 годах показатели физической активности большей части молодежи (85 % девочек и 78 % мальчиков) в возрасте 11—17 лет находятся значительно ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки физической активности) [5]. Данные собирались по результатам опросов школьников из 146 стран, в число которых вошла Россия.

Таким образом, картина состояния физического воспитания молодежи в первом двадцатилетии нового века предстала весьма плачевной: активность подростков — ниже рекомендованного уровня (не только в Российской Федерации, но и по всему миру); ВОЗ заявила о необходимости применения неотложных мер для повышения физической активности. Кроме того, нельзя не заметить возрастание количества молодежи, имеющей проблемы со здоровьем. Последнее, как правило, в большинстве случаев является следствием низкой физической активности (такие заболевания, как остеохондроз, сколиоз, близорукость, ожирение и т. д.).

Однако сегодня есть необходимость в новых исследованиях с целью поиска прогресса в решении названной проблемы — и первые его следы, наконец, обнаруживаются.

Так, пользователи социальных сетей (которыми в основном и являются молодые люди —целевая аудитория физического воспитания) наблюдают повышение популярности здорового образа жизни. Эталонном успешности, примером для подражания становится человек, который рано ложится и рано встает, продуктивно работает и держит в тонусе свое тело. Увеличилось количество так называемых пп-рецептов, объясняющих, как готовить вкусные блюда из полезных продуктов. Утренние пробежки обретают популярность: все чаще по пути на учебу или работу можно заметить бегущего навстречу человека в спортивном костюме.

Популяризация здорового образа жизни, и в частности занятий спортом, отражена и в современной системе образования Российской Федерации. Помимо упомянутого ранее комплекса «Готов к труду и обороне», обязательны уроки физической культуры на протяжении всего школьного обучения (с 1-го по 11-й класс), а также занятия физической культурой и спортом

в высших учебных заведениях и колледжах. Важно отметить, что занятия физкультурой организованы не только для физически здоровой молодежи, но и для людей, у которых есть ограничения в связи с состоянием здоровья (например, занятия в адаптивной группе). Изменения коснулись и устройства школ: наблюдается улучшение их спортивного оснащения, самое заметное отличие — в разных городах России все чаще обустриваются школьные бассейны [3]. Целью их открытия стало не только улучшение физического состояния школьников, но и профилактика смертности среди детей во время купания в водоемах.

Говоря о состоянии физического воспитания студентов, отметим, что само по себе физическое воспитание в вузе — это деятельность, которая направлена не только на поддержание физической формы, но и на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [2]. Из этого можно заключить, что студент, уделяющий внимание своему физическому воспитанию, открывает в себе ряд личностных качеств, (целеустремленность, самодисциплина, умение реализовать свои силы и т. д.), которые в совокупности являют собой качества идеального человека нового столетия — продуктивного, бодрого, здорового, умеющего легко адаптироваться к быстрому темпу жизни.

Но не стоит забывать, что все это — вопрос теории, где можно наблюдать значительные улучшения как в структуре образовательных программ, так и в устройстве учебных заведений, в их проектировании. Возможности для занятий спортом у студентов расширяются, но пользуются ли они ими?

Для получения достоверных данных о том, как изменилось отношение студентов к спорту за последние несколько лет, был проведен анонимный опрос молодежи из различных городов России. Важно отметить, что участники опроса не имеют отношения к институту физической культуры и спорта, это люди, которые в дальнейшем не планируют делать спортивную карьеру. Всего в опросах приняли участие 156 человек. Перечень заданных им вопросов и вариантов ответов представлен ниже.

1. Как Вы думаете, что включает в себя физическое воспитание?

- занятия спортом;
- занятия спортом, правильное питание, поддержание себя в тонусе;
- совершенствование физических качеств человека вместе с духовными.

2. Вы занимаетесь/занимались ФК в основной группе или в адаптивной?

- занимаюсь в основной группе;
- занимаюсь в адаптивной группе.

3. Считаете ли Вы важным наличие в учебной программе такой дисциплины «Физическая культура и спорт»?

- да, это важно;
- не считаю важным.

4. Можете ли Вы сказать, что какое-то время назад (например, в 2018 году) публикаций, связанных со спортом, в социальных сетях было меньше?

- да, мне кажется, их было меньше;
- затрудняюсь с ответом/не сижу в соцсетях;
- мне кажется, ничего не изменилось.

5. Вспоминая себя в школьном возрасте, можете ли Вы сказать, что со временем изменили отношение к состоянию своей физической активности?

- да, я стал(а) уделять больше внимания своему здоровью, правильно питаться и больше двигаться;
- я всегда любил(а) спорт и сейчас продолжаю им заниматься;
- мне не нравилось это раньше, и сейчас ничего не изменилось;
- у меня плохо получается улучшать свою активность, но я очень стараюсь/хотел(а) бы это исправить;
- к сожалению, все стало хуже.

6. На Ваш взгляд, сейчас у молодежи больше возможностей заниматься спортом в учебном заведении/где-то еще вне дома, чем было, когда Вы учились в школе?

- да, я наблюдаю увеличение количества спортзалов или спортивных площадок на улицах/улучшение оснащения учебных заведений спортивным инвентарем;

— нет, мне кажется, ничего не поменялось;

— может, возможности для спорта и есть, но времени на это ни у кого нет.

7. Вы сами пользуетесь возможностями заниматься спортом на открытых спортивных площадках или в Вашем учебном заведении, в спортзалах (помимо обязательных занятий)?

— моя активность ограничена парами физкультуры;

— да, помимо пар, я люблю размяться вечером на открытой спортивной площадке/в спортзале;

— если честно, мне лень вообще заниматься спортом.

По окончании анкетирования и анализа ответов по каждому вопросу были получены следующие результаты.

1. Целью данного вопроса было составление примерной картины того, понимают ли студенты суть физического воспитания. Из 156 опрошенных верно понятие физического воспитания понимает большая часть респондентов — 82 человека; 63 опрошенных считают физическое воспитание связанным только с поддержанием состояния физического здоровья, и лишь 11 человек выбрали за вариант «занятия спортом».

2. Из 156 человек примерно треть опрошенных (51 человек) занимаются физической культурой в адаптивной группе и две трети (105 человек) — в основной. Данный вопрос был задан с целью понять соотношение людей, подходящих по здоровью под категории «основная» и «адаптивная» группы.

3. Только 45 человек из всего количества опрошенных считают наличие в учебной программе курса физической культуры и спорта маловажным. За вариант «да, это важно» проголосовали 111 человек. Цель вопроса — узнать, понимают ли студенты важность и смысл наличия курса ФКиС в программе.

4. Данный вопрос был задан с целью проверки теории о том, что пропаганда здорового образа жизни и поиска гармонии между телом и разумом приобретает популярность среди молодежи. По итогу за вариант «да» проголосовали 74 человека, за вариант «нет» — 32. У 50 опрошенных возникли затруднения с ответом.

5. Целью вопроса об изменении своего отношения к спорту была проверка гипотезы, что за последние несколько лет произошло улучшение физического состояния студентов. Так, 24 че-

ловека кардинально поменяли свое мнение о здоровом образе жизни и начали его придерживаться. Для 13 человек не произошло никаких изменений в положительном смысле, они занимаются спортом со школьных лет; пятая часть респондентов (31 человек) отметили, что не начали любить спорт; 63 опрошенных хотели бы улучшить свое физическое состояние, но у них это не получается. И, к сожалению, для 25 опрошенных ситуация со спортом ухудшилась с поступлением в университет.

6. Второй по важности вопрос анкеты был задан с целью узнать мнение самих студентов о том, произошли ли изменения в системе физического воспитания в целом, расширились ли возможности повышения физической активности для молодежи. Оптимистично настроены 64 опрошенных: они считают, что возможностей стало гораздо больше. Отсутствие изменений наблюдает 21 опрошенный, а 71 человек отмечает, что возможности есть только в теории: мест много, но нет времени их посещать.

7. Наконец, третий по важности вопрос был задан с целью понять, как много среди опрошенных тех, кто действительно занимается спортом. В результате стало известно, что 73 опрошенных ограничиваются занятиями спортом на предназначенных для этого парах, 26 человек любят посещать спортзалы или открытые спортивные площадки вне зависимости от обязательных занятий, а 57 признали, что заниматься спортом им лень.

Таким образом, проанализировав результаты опроса, можно сделать вывод: наблюдается прогресс в стремлении молодежи к улучшению своего физического состояния. Студенты вне зависимости от состояния здоровья осознают важность занятий спортом, понимают, что представляет собой физическое воспитание, отмечают рост уровня возможностей для повышения своей активности. Однако этого пока еще недостаточно: многие жалуются на усталость и невозможность заниматься спортом из-за нехватки времени, распространена также банальная лень, преодолеть которую на данном этапе могут не все.

Подводя итоги исследования, можно отметить следующее: прогресс присутствует, он заметен по настроению молодежи, однако остается актуальной необходимость повышения мотивации студентов, корректировки учебных программ, внедрения

инновационных технологий преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» и т. д. Система физического воспитания совершенствуется с каждым днем, а значит, можно ожидать в ближайшем будущем усиления прогресса и, как итог, — становления идеального человека нового столетия, развитого умственно и физически.

Список источников

1. *Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г. и др.* Физкультурно-оздоровительные технологии. М., 2011.

2. *Мормужева Н. В.* Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений // Педагогика: традиции и инновации : матер. IV Междунар. науч. конф. Челябинск, 2013. С. 104—108.

3. *В российских школах начнут обучать плаванию.* URL: <https://rg.ru/2019/07/29/reg-pfo/v-rossijskih-shkolah-nachnut-obuchat-plavaniiu.html> (дата обращения: 16.08.2022).

4. *Зачем в России вернули ГТО?* URL: https://sia.ru/?section=484&action=show_news&id=379008 (дата обращения: 14.08.2022).

5. *Согласно* новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 14.08.2022).

В. А. Моисеенко

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПАДЕНИЮ НАЗАД
С ОТРЫВОМ ОТ ПОВЕРХНОСТИ
НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ АЙКИДО**

Рассматривается технология обучения одному из самых распространенных видов страховочного действия в айкидо. По мнению автора, следование представленной технологии значительно увеличивает скорость освоения ёко укеми, и как следствие, снижению травматичности при обучении айкидо на начальном этапе.

The article discusses the technology of teaching one of the most common types of safety actions in aikido. According to the author, following the presented technology significantly increases the speed of mastering yoko ukemi and, as a result, reduces trauma during training in aikido at the initial stage.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, безопасность, айкидо.

Keywords: motor learning, safety, aikido.

На начальных этапах обучения айкидо большое внимание уделяется безопасности падения [1]. С этой целью при выполнении различных технических приемов используются разные типы страховочных действий (укеми) [2]. Традиционно различают следующие виды страховочных действий.

1. Уширо укеми — методическая форма кувырка назад через плечо.

2, Мае укеми — кувырок вперед через плечо с одновременным гашением скорости падения ударом ладони о маты.

3. Котэгаеши укеми — полусальто вперед с отрывом от земли и моментом полета с гашением кинетической энергии падения с помощью последовательных или одновременных ударов о татами внешней (задней) ладонью и обеими ногами.

4. Падение на грудь с гашением падения при помощи изгибов тела и последовательного соприкосновения с татами от груди до ног.

5. Обратное котэгаеши укеми — полусальто за спину при изменении направления выполнения техники с передней формы (омоте) на заднюю (ура) с отрывом от земли и моментом полета с гашением кинетической энергии падения с помощью последовательных или одновременных ударов о татами внешней (задней) ладонью и одноименной ногой.

6. Ёко укеми — падение на спину (одну из боковых сторон спины) с выносом ноги вперед или подкладыванием назад.

7. Ёко укеми (высокая форма) — падение назад и с отрывом от земли и с гашением кинетической энергии падения с помощью последовательных ударов о татами: внешней рукой и внешней ногой, а также последовательного соприкосновения тела с татами: внешняя рука — внешняя боковая сторона спины — внешняя нога.

Наибольшую трудность в освоении на начальном этапе представляют собой формы, сопряженные с отрывом от татами — котэгаеши укеми, падение на грудь, ёко укеми (высокая форма). В настоящей статье представлена новая методическая форма обучения ёко укеми (высокая форма) [4].

Традиционно технология обучения Ёко укеми (высокая форма) состоит из нескольких фаз.

1. Обучение падению на спину — ёко укеми с помощью подкладывания ноги.

2. Выполнение высокой формы ёко укеми с поддержкой за партнера.

3. Выполнение высокой формы ёко укеми при ассистировании в удобных для начальной фазы освоения двигательного навыка техник, таких как катате тори/ре те тори тенчи наге и катате тори/ре те тори ёкоирими.

4. Самостоятельное выполнение укеми без поддержки.

Мы проводим обучение описываемому двигательному действию со следующими изменениями.

1. Замечено, что наилучший возраст для обучения двигательному действию 6—8 лет. В этом возрасте страх падения назад находится на низком уровне, что позволяет быстро пройти вторую фазу обучения.

2. Первую фазу обучения следует проводить по варианту выноса задней ноги вперед, а не подкладывания задней ноги. При этом у занимающегося формируется зачаточный образ выполнения двигательного действия, максимально соответствующий конечной прикладной форме.

3. Следует ввести дополнительную фазу обучения, в которой партнер дополнительно фиксирует руку занимающегося при выполнении высокой формы ёко укеми. Описанная фаза занимает второе место.

4. Выполнение высокой формы ёко укеми при ассистировании в удобных для начальной фазы освоения двигательного навыка техник, таких как катате тори/ре те тори тенчи наге и катате тори/ре те тори ёкоирими, следует проводить только в том случае, если в соответствии с антропометрическими соотношениями партнеров у ассистента (уке) есть возможность удержать запястье партнера до конечной фазы выполнения укеми. При этом семэ (занимающийся выполняющий технику) должен обладать степенью не ниже 4 кю.

5. Конечная фаза освоения укеми должна проводиться на низкой высоте, на что сенсей (инструктор по айкидо) указывает дополнительно и проводит дополнительные демонстрации.

Таким образом, предлагаемая методика обучения состоит из следующих элементов.

1. Обучение падению на спину — ёко укеми с помощью выноса «внешней» ноги, по стороне которой пройдет касание с поверхностью при падении.

2. Выполнение высокой формы ёко укеми с поддержкой за партнера и дополнительной фиксацией руки тренирующегося ассистирующим партнером.

3. Выполнение высокой формы ёко укеми с поддержкой за партнера.

4. Выполнение высокой формы ёко укеми при ассистировании в удобных для начальной фазы освоения двигательного

навыка техник, таких как катате тори/ре те тори тенчи наге и катате тори/ре те тори екоирими (партнеры подбираются по антропометрическим параметрам и имеют степень не ниже 4 кю).

5. Самостоятельное выполнение укеми без поддержки с началом отработки на низких высотах.

Для подтверждения изложенных предположений нами был проведен эксперимент, в ходе которого группы смешанного типа (по полу, возрасту, весу, росту) по восемь человек в каждой, среди которых были выделены пары, соответствующие друг другу по этим параметрам, обучались по традиционной технологии и по технологии с описанными изменениями. Характеристика пар представлено в таблице.

Характеристика пар обучающихся, составленных для сравнения технологий обучения

Контрольная				Экспериментальная			
Пол	Возраст	Вес	Рост	Пол	Возраст	Вес	Рост
Мужчина	33	74	170	Мужчина	36	76	165
Мужчина	24	68	174	Мужчина	22	65	175
Юноша	16	62	168	Юноша	17	64	172
Юноша	14	72	165	Юноша	14	64	175
Женщина	45	75	165	Женщина	48	74	172
Девушка	17	54	158	Девушка	17	50	156
Мальчик	9	32	130	Мальчик	10	34	135
Девочка	9	23	125	Девочка	8	24	125

Условия эксперимента: контрольная и экспериментальная группы проводили занятия 2 раза в неделю на протяжении 6 месяцев, умения и навыки формировались на каждой тренировке в течение 10 минут. Результаты перехода с этапа на этап фиксировались для каждого из испытуемых отдельно по шкале достижения (шкала достижения, разработанная для экспериментальной группы) и шкале времени (учитывающей количество тренировок). Сравнительные результаты представлены для каждой из пар в виде диаграмм (рис. 1). Сводные результаты представлены в виде среднего срока достижения того или иного этапа в каждой группе (рис. 2).

В анализе исключены результаты достижения 5-го этапа для пар № 5, 7, 8 в связи с тем, что в контрольной группе член пары № 5 этого этапа не достиг, а для пар № 7, 8 обучение не проводилось в связи с требованиями безопасности.

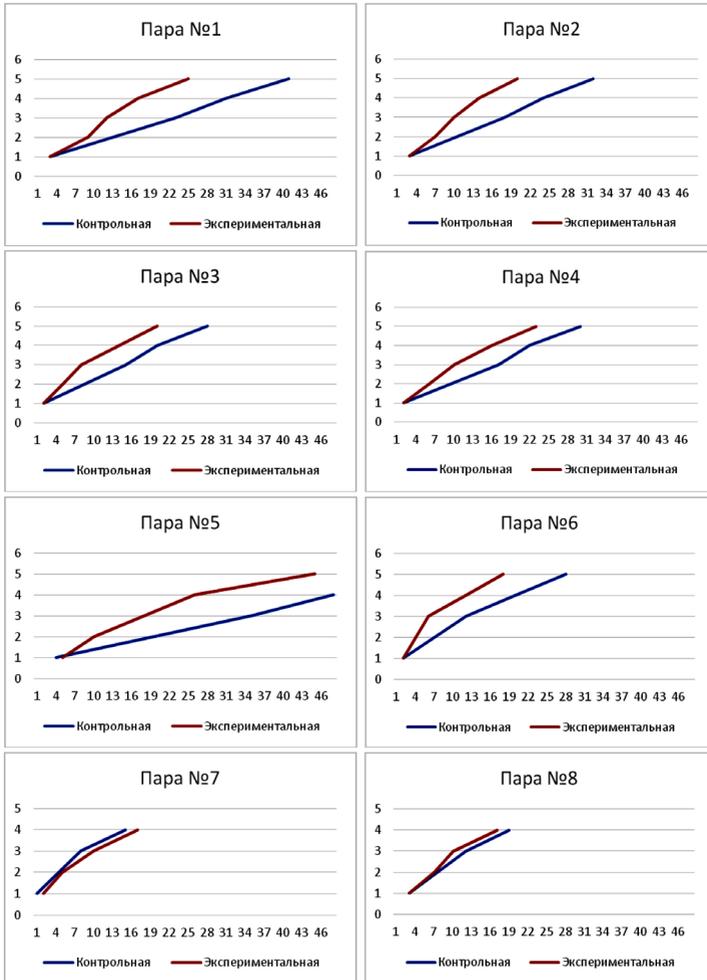


Рис. 1. Сравнительные результаты обучения по разным технологиям



Рис. 2. Сводные результаты срока достижения этапов в каждой группе

В ходе обучения проводились текущие опросы о психологическом состоянии участников эксперимента. При этом у контрольной группы наблюдалось повышенное ощущение страха, особенно у лиц старше 20 лет, в момент падения на спину при освоении третьего этапа, в экспериментальной группе подобное явление не зафиксировано ни на 2-м, ни на 3-е этапах обучения.

На 4-м этапе обучения участники экспериментальной группы отмечали ощущения эйфории, связанной с моментом полета при выполнении укеми и с видимым удовольствием занимались с теми участниками группы, которые были способны создать условия для высокого падения. В контрольной группе данное явления зафиксировано в единичном случае.

Таким образом, приведенные изменения в обучении ёко укеми значительно повысили скорость освоения, что подтверждено результатами эксперимента. Кроме того, обучение стало психологически более комфортным для занимающихся и даже приносящим удовольствие.

Список источников

1. *Миронов А. Г.* Характеристика айкидо как вида японского боевого искусства и средства физического воспитания // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2011. № 3-1 (71). С. 126—133.

2. *Манукян Р. Г.* Методика обучения «Укеми» в дзюдо // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2019. № 1. С. 40—42.

3. *Cognard A.* 'L'esprit des arts martiaux'. Albin Michel Publications, 2003.

4. *Gembal R. A.* Aikido. Edukacja ciała i umysłu // Wydawnictwo: Autonomiczna Akademia Aikido. Gdansk, 2004.

Е. П. Муравьева

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗНЫХ ТИПАХ ПОВЕРХНОСТИ
ПРИ РЕШЕНИИ ЗАДАЧ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Рассматриваются современные аспекты детско-юношеского спорта, влияющие на успешность достижения целей начального этапа спортивной подготовки. В качестве инструментария, позволяющего повысить эффективность тренировки, описывается метод с использованием сочетания различных типов поверхностей.

The article discusses the modern aspects of youth sports that affect the success of achieving the goals designated for the initial stage of sports training. A method using combination of various types of surfaces is described as a tool to improve the effectiveness of training.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, детско-юношеский спорт, средства тренировки, сочетание поверхностей.

Keywords: physical education, sports training, children's and youth sports, means of training, combination of surfaces.

Основными задачами тренера-преподавателя на начальном этапе спортивной подготовки являются формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья, освоение основных двигательных навыков и умений, а также основ избранного вида спорта.

На сегодняшний день по данным отчетов, около половины детей школьного возраста имеют ослабленное здоровье, а к 14 годам почти две трети подростков имеют хронические заболевания. Почти половина детей не бывает на свежем воз-

© Муравьева Е. П., 2022

духе после занятий в школе. Показатель физической готовности школьников достигает только 60 % от результатов их сверстников 1960—1970-х годов [8]. Набирая детей в спортивную секцию, тренер-преподаватель должен быть готов столкнуться с такими проблемами, как их избыточный вес, ригидные стопы, плохая координация и слабо развитые мышцы-стабилизаторы, недостаточно сформированное представление о пользе спорта, незнание упражнений, доступных для самостоятельного выполнения с целью укрепления организма и развития необходимых физических качеств [2; 7].

Таким образом, прежде всего тренеру приходится начинать с укрепления здоровья детей и привития им интереса к спорту и здоровому образу жизни, прежде чем переходить к изучению основ избранного вида спорта, в результате чего замедляется процесс спортивной подготовки. Период становления техники становится более длительным, зачастую требует поиска новых средств и методических приемов.

Предлагаемый в работе метод использования различных типов поверхностей и их сочетаний позволяет совместить работу над укреплением здоровья, развитием физическими качеств, повышением интереса к тренировочному процессу у детей с освоением техники избранного вида спорта. Для легкоатлетов в рамках исследования рекомендуется использование грунта, песка, дорожек стадиона (при наличии), деревянных поверхностей и их комбинаций. В работе делается акцент на использовании деревянных поверхностей— малоизученного и редко применяемого средства тренировки, а также на порядке сочетания различных видов поверхности, что влияет на достижение планируемого результата. Ниже рассматривается влияние различных поверхностей на спортивную подготовку.

Грунт, как наиболее щадящая поверхность, хорошо подходит для начинающих спортсменов, опорно-двигательный аппарат которых еще не готов к высоким ударным нагрузкам. Перемещение по разнообразному рельефу требует быстрого реагирования на изменяющиеся условия: менять длину шага, угол постановки стопы, выносить бедро, включать в работу

мышцы-стабилизаторы. Здесь развивается ловкость, координация, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Одновременно осваивается техника движения рук и ног.

Тренировки на песке оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, способствует развитию выносливости, быстроты, постановке и закреплению правильной техники бега: при беге на песке невозможно выполнять постановку ноги на пятку, нога ставится на переднюю часть стопы; контакт с поверхностью должен быть быстрым, чтобы избежать увязания в зыбком песке, — это обеспечивает положительный перенос на технику бега по твердым поверхностям. Выполнение упражнений на песке является эффективным методическим приемом развития силы и силовой выносливости у спортсменов за счет использования естественных свойств поверхности. Очень эффективны выполнение упражнений босиком (особенно для будущих спринтеров) и сочетание песка различной плотности (например, сухой песок и песок вдоль кромки воды).

Деревянная дорожка снижает ударную нагрузку, обеспечивает высокую амортизацию при постановке стопы, за счет чего увеличивается длина шага, эффективность отталкивания, фаза полета. Работа на деревянной дорожке может быть отнесена к группе методов обеспечения двигательной наглядности (метод прочувствования). Спортсмен запоминает ощущения, возникающие при правильной и эффективной технике бега, в результате обеспечивается положительный их перенос на бег по дистанции. Из всех перечисленных типов поверхностей деревянная дорожка оказывает наибольшее положительное влияние на становление техники юных спортсменов.

Приобретенные умения и навыки переносятся на дорожки стадиона, дают возможность совершенствоваться в соревновательных дисциплинах.

При работе на различных поверхностях важно сочетать мягкие и твердые поверхности, что позволяет развить скоростно-силовые качества и техническую составляющую. Также важно чередовать работу, требующую больших усилий, с работой в облегченных условиях. Такой прием позволяет избежать чрезмерного утомления, а также научить спортсменов

переключаться — регулировать напряжение при работе на дистанции. Последовательность и соотношение объема работы на различных типах поверхностей определяются в соответствии с задачами тренировки. Например, для развития скоростно-силовых качеств тренировку следует начинать на песке, затем должна следовать работа на деревянной дорожке. Если целью является работа над эффективностью проталкивания, качеством работы стопы, то тренировку можно начинать с деревянной поверхности.

Работа с юными спортсменами должна строиться на принципах разносторонней подготовки, включении игровых моментов и избегании жесткого копирования программы подготовки взрослых [4; 9; 10]. Использование различных поверхностей позволяет внести разнообразие в тренировочный процесс, тем самым повышая интерес детей к тренировкам.

Кроме того, предложенный метод дает возможность учесть факторы, влияющие, по данным опросов, на привлекательность физической активности для юных спортсменов [3]:

— тренировочные занятия можно проводить в доступных местах (необходимость значительных усилий для того, чтобы добраться к месту проведения занятий спортом, снижает их привлекательность);

— тренировки проводятся на открытом воздухе;

— свойства предлагаемых поверхностей позволяют снизить вероятность перегрузки и получения травм [5; 6];

— привнесение элементов разнообразия в тренировочный процесс (по данным исследований, получение удовольствия и радости от тренировочного процесса является особенно важным для детей).

Использование различных поверхностей позволяет давать полноценную спортивную подготовку в условиях различий материально-технической базы регионов, так как потребность в спортивных сооружениях в стране удовлетворена не полностью (еще несколько лет назад обеспеченность спортивными сооружениями была удовлетворена чуть более чем на 20 %) [1; 8].

Обоснование эффективности использования предложенных типов поверхностей и их сочетаний планируется выполнить в ходе педагогического эксперимента.

Список источников

1. *Баранник С. Ф.* Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации // Массовый спорт глазами студентов : матер. молодежной науч.-практ. конф. Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Ростов н/Д, 2021. С. 28—31.

2. *Дети, спорт, здоровье* : межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. Р. Н. Дорохова. Вып. 12. Смоленск, 2016.

3. *Европейское региональное бюро ВОЗ.* Юные и физически активные. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/215434/e96697r.pdf (дата обращения: 17.03.2022).

4. *Зеличенко В. Б., Черкашин В. П.* Методические особенности построения тренировочного процесса с участием юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки // Спортивно-педагогическое образование. 2020. № 1. С. 5—11.

5. *Колунин Е. Т., Прокопьев Н. Я., Баранхин О. В.* Профилактика детского травматизма на занятиях физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта : матер. XXIV Всеросс. науч.-практ. конф. / под ред. Е. А. Ветошкиной. Хабаровск, 2020. С. 140—145.

6. *Локтев С. А., Макарова Г. А.* Педагогические и медико-биологические факторы риска в детском и подростковом спорте (аналитический обзор) // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2013. № 4. С. 61—64.

7. *Николаев М. Е.* Результаты Олимпийских игр в концентрированном виде выражают положение дел в каждой стране в области спорта // Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации. Спорт и здоровье детей. URL: <http://council.gov.ru/events/news/19533/> (дата обращения: 17.03.2022).

8. *Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации* (по мнению органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта). URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.03.2022).

9. *Об утверждении* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» : приказ Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 673. URL: <http://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения: 17.03.2022).

10. *Томпсон Дж. Л.* Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / ред. П. Дж. Л. Томпсон ; пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко. 2-е изд. М., 2013.

Л. В. Патрушева

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Рассматриваются причины, способствующие повышению уровня тревожности студентов в начале учебного года. Проведен анализ результатов между первым и вторым курсами. Студентами определены наиболее предпочтительные виды двигательной активности, которые, по их мнению, помогут более эффективно снизить уровень тревожности.

The article examines the reasons contributing to the increase in the level of anxiety of students at the beginning of the academic year. The analysis of the results between the first and second courses was carried out. Students have identified the most preferred types of motor activity, which, in their opinion, will help to reduce the level of anxiety more effectively.

Ключевые слова: *физические упражнения, уровень тревожности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, студенты.*

Keywords: *physical exercises, anxiety level, situational anxiety, personal anxiety, students.*

Поступив в вуз, юноши и девушки получают большую свободу в различных сферах деятельности в учебном заведении. Повседневный контроль за их учебной становится менее строгим по сравнению со школой, что требует от студентов более высокого уровня самоорганизации и самоконтроля. Такое противоречие неизбежно приводит к развитию у обучающихся негативных состояний, таких как стрессы, повышенная невротизация и высокая тревожность [2].

С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко определяют тревожность как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [3].

Считается, что снижение уровня тревожности студентов в процессе обучения является важным фактором для их полноценного личностного и профессионального роста, успешности образования и интеллектуального развития в целом [2].

В связи с этим целью нашей работы стало исследование личностной и ситуативной тревожности среди студентов 1—2-х курсов БФУ им. И. Канта.

Студентам было предложено пройти онлайн-анкетирование, а результаты через *GoogleForms* внести в сводную таблицу.

В анкетировании приняли участие студенты 1—2-х курсов БФУ им. И. Канта разных направлений подготовки.

Для проведения исследования применялась методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным [5].

Результаты анкетирования приведены в таблице.

Результаты ситуативной и личностной тревожности студентов 1—2-х курсов БФУ им. И. Канта (в баллах)

Показатель	Курс	
	1-й	2-й
Ситуативная тревожность (СТ)	47,3	38,7
Личностная тревожность (ЛТ)	46,4	44,6

На основании полученных данных были сделаны следующие выводы:

— в начале учебного процесса ситуативная тревожность у студентов первого курса на 18 % выше, чем у студентов второго, и составляет 47,3 балла, что соответствует высокому уровню;

— у студентов первых курсов также отмечается повышенный уровень и личностной тревожности; он почти на 4 % выше по сравнению со студентами вторых курсов и составляет 46,4 балла;

— у студентов вторых курсов ситуативная тревожность (средние значения) в пределах нормы, а вот личностная тревожность приближается к границе повышенного уровня тревожности.

Мы полагаем, что ситуативная тревожность у первокурсников выше в связи с тем, что отмечается больше субъективных переживаний, которые характеризуются значительным напряжением, беспокойством и нервозностью. Это, несомненно, связано с новой, незнакомой для них обстановкой и новым социальным статусом. А вот у студентов вторых курсов эмоциональная реакция на конкретные стрессовые ситуации находится в пределах нормы.

Что касается личностной тревожности, то здесь как для первых, так и для вторых курсов отмечается повышенная склонность к восприятию разных ситуаций как угрожающих для них, что выражается реакцией состояния тревоги. Возможно, что отмеченное пограничное значение для студентов второго курса связано с постоянно увеличивающимся объемом учебных заданий — аудиторных и самостоятельных. Студенты вынуждены большую часть времени находиться за компьютером, обрабатывая большое количество информации, в связи с чем психоэмоциональная нагрузка возрастает и уровень личностной тревожности повышается.

Также удалось выяснить, какие произошли изменения у студентов после начала обучения и что конкретно их беспокоит. Так, многие студенты отметили, что основные причины их тревожности и стресса связаны с предстоящей учебной деятельностью — 48 %, с личной жизнью — 39 %, финансовые вопросы тревожат 13 % респондентов. Отмечается и то, что изменение режима негативно сказалось на самочувствии студентов из-за того, что они не высыпаются; 37 % отметили дискомфорт и напряжение, 35 % — раздражительность и конфликтность, 29 % — ухудшение настроения и активности, 3 % испытывают периодические головные боли.

Одним из эффективных инструментов в борьбе с тревожностью и стрессом многие (78 %) считают средства физической культуры и спорта.

Студентам было предложено выделить виды двигательной активности, которые, по их мнению, помогут эффективнее сни-

зитель уровень тревожности. Большинство опрошенных отдали предпочтение йоге и пилатесу — 24 %, аэробике/фитнесу — 22 %, тренажерным залам — 22 %, плаванию/аквааэробике — 18 %, спортивным/подвижным играм — 9 %, другим видам активности — 5 % .

Возможно, такой выбор предпочтений связан с тем, что среди опрошенных студентов 83 % составили девушки, поэтому спортивные и подвижные игры, а также другие, более экстремальные виды спорта не имели популярности среди ответов.

Полученные результаты согласуются с исследованиями Г. Р. Авсарагова и других, где подтверждается, что снижению уровня ситуативной тревожности занимающихся способствуют статодинамические упражнения и мягкий стретчинг [1].

Исследование также показало, что использование дыхательных упражнений и релаксации (особенно под медленную, спокойную музыку) способствует снятию напряжения и беспокойства, позволяя сконцентрироваться на внутренних ощущениях. Применяя средства физической активности определенной направленности, можно скорректировать не только физическое состояние студентов, но и их психические качества личности, снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение и работоспособность, повысить успеваемость [4].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что студентам, особенно первокурсникам, для более успешной их адаптации к учебе в вузе необходимо снижать уровень тревожности, используя доступные средства и методы физической культуры.

Полагаем, что такие практики, как йога и (особенно) пилатес, которые направлены на большую осознанность и концентрацию внимания, будут способствовать снижению уровня тревожности студентов и благотворно влиять на их психофизическое состояние.

Список источников

1. *Авсарагов Г. Р.* Особенности методики занятий физической культурой со студентами в различные периоды учебного процесса // Физическая культура студентов : матер. Российской науч.-практ. конф. СПб., 2010. С. 32—33.

2. *Говорливых Р. П., Непопалов В. Н.* Снижение уровня тревожности студентов как фактор эффективности // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : матер. науч.-практ. конф. с междунар.участием. М., 2013. С. 66—70.

3. *Самыгин С. И. Столяренко Л. Д.* Психология и педагогика : учеб. пособие. М., 2016.

4. *Смирнова Е. И.* Динамика уровня тревожности студентов и средства ее снижения в период обучения в вузе // Теория и практика современной науки : матер. Междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2017. С. 194—198.

5. *Тест на уровень тревожности Спилберга-Ханина* // Психологический журнал. URL: https://psychojournal.ru/shkala_samoocenki.html (дата обращения: 05.09.2022)

И. Е. Попова, О. Н. Савинкова, А. В. Сысоев

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

КРИТЕРИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ВЫСОКОГО КЛАССА

Представлен корреляционный анализ между величинами, отражающими морфофункциональные особенности организма прыгунов в воду, и эффективностью выступления спортсменов на соревнованиях (в баллах). Выявлены морфофункциональные критерии, лежащие в основе совершенствования подготовки прыгунов в воду.

The article presents a correlation analysis between the values reflecting the morpho-functional features of the body of divers in the water, and the effectiveness of the performance of athletes in competitions (in points). The morpho-functional criteria underlying the improvement of the training of divers in the water are revealed.

Ключевые слова: морфофункциональные характеристики, спортивные достижения, эффективность подготовки, прыгуны в воду.

Keywords: morpho-functional characteristics, sports achievements, training efficiency, water divers.

Введение. В настоящее время вопросу подготовки спортсменов высокого класса уделяется большое внимание на уровне правительства РФ. Тренировочный процесс атлетов должен сопровождаться медико-биологическим контролем, который позволяет оценить эффективность работы различных систем органов, степень их адаптации к физическим нагрузкам, уровень утомления и перетренированности. Учитывая данные особенности, можно грамотно дозировать физические нагрузки, максимально используя все возможности организма, но при этом не перегружая его.

Для каждого вида спорта важно знать ключевые функциональные параметры, которые необходимы для развития максимальной адаптации к избранному виду спорта и позволят достичь высокий результат.

По этой причине целью исследования стало выявление морфофункциональных критериев, лежащих в основе совершенствования подготовки квалифицированных прыгунов в воду.

Методы и организация исследования. Объектом исследования явились 30 квалифицированных прыгунов в воду высокого класса. Из них 7 девушек в возрасте от 13 до 19 лет и 23 юноши в возрасте от 13 до 23 лет.

С целью выявления морфофункциональных критериев, лежащих в основе совершенствования подготовки прыгунов в воду, проводили комплексное исследование функциональных систем организма спортсменов методами антропометрии, биоимпедансометрии, реографии, электронейромиографии, электрокардиографии, стабилотметрии, лазерной флоуметрии, психофизиологии.

Для оценки психофизиологических характеристик спортсменов применяли компьютерный комплекс для проведения психофизиологических и психологических тестов «НС Психотест» с регистрацией 124 вегетативных и эмоциональных реакций [2].

Оценку функционирования сердечно-сосудистой системы осуществляли по результатам теста велоэргометрической пробы PWC170, которую проводили при помощи программного модуля «Поли-Спектр-Анализ» [7].

Центральную и периферическую гемодинамику оценивали с использованием метода реографии, которую проводили при помощи реографического аппаратно-программного комплекса экспресс-оценки и мониторинга параметров гемодинамики на основе тетраполярной реографии и на базе персонального компьютера с соответствующим программным обеспечением (реоанализатор КМ-АР-01, Санкт-Петербург, Россия) [6].

Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата изучали при помощи нейромиоанализатора НМА-4-01 «Нейромиан» [1; 5].

Сегментарный состав тела изучали при помощи метода биоимпедансного анализа, используя весы-жироанализаторы японской фирмы *Tanita* [3; 4].

Оценку микроциркуляторного русла осуществляли при помощи метода ЛДФ, используя лазерный анализатор капиллярного кровотока ЛАКК-01 (НПП «Лазма», Россия).

Рассчитывались коэффициенты корреляции между эффективностью выступления каждого спортсмена на соревновании и показателями, полученными с применением каждой из вышеперечисленных методик. Корреляционные взаимосвязи между параметрами определяли при помощи программы Statistica 10.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены сильные и средние корреляционные взаимосвязи между исследуемыми параметрами и результатами выступлений прыгунов в воду на соревнованиях.

Между остальными измеряемыми показателями выявлены слабые положительные или слабые отрицательные корреляционные взаимосвязи; это указывает на то, что данные величины не вносят значимый вклад в эффективность выступления спортсменов на соревнованиях (поэтому указанные параметры не были приведены в таблице).

Коэффициенты корреляции между морфофункциональными показателями организма и результатами выступлений прыгунов в воду на соревнованиях

Параметр	Коэффициент корреляции
Минутный объем крови (МОК), л	0,87
Ударный индекс (УИ), мл×м ²	0,89
Сердечный индекс (СИ), у. е.	0,75
Коэффициент резерва (КР), у. е.	0,78
Амплитуда реограммы (АРГ), Ом	0,90
Реографический индекс (РИ), у. е.	0,91
Амплитудно-частотный показатель (АЧП), у. е.	0,90
ПБН, %	0,87
Показатель замедления кровотока (ПЗК), %	-0,77
ДСИ, %	0,78
Коэффициент эластичности (КЭ), у. е.	0,89

Окончание табл.

Параметр	Коэффициент корреляции
Венозно-артериальный показатель (В/А), у. е.	0,73
Показатель микроциркуляции (ПМ)	0,91
Показатель шунтирования (ПШ)	0,95
Время восстановления кровотока ($T_{1/2}$)	- 0,87
Резервный капиллярный кровоток (РКК)	0,97
Относительная PWC_{170} , кг·м/мин/кг	0,91
Максимальное потребление кислорода (МПК), л/мин	0,73
Терминальная латентность моторного ответа, мс	0,93
Резидуальная латентность (РЛ), мс	0,95
Амплитуда М-ответа (А), мВ	0,93
Скорость проведения нервного импульса (V), м/с	0,98
Качество функции равновесия (КФР)	0,93
Средняя площадь треугольников обучения и этап анализа (Sqg Test/Anal)	- 0,93
Латентный период, длительность этапа осмысления задачи и подготовки к компенсации отклонения цели (Lat), с	- 0,95

Анализ корреляционных взаимосвязей между морфофункциональными параметрами организма спортсменов и эффективностью их выступления на соревнованиях показал, что для достижения высокого результата прыгунам в воду необходимо развитие следующих функциональных особенностей организма:

- увеличение количества и реактивности микрососудов;
- повышение объема крови, поступающей в микроциркуляторое русло, для улучшения обеспечения необходимого уровня метаболизма в мышечной ткани;
- интенсификация кровообращения;
- улучшение венозного оттока;
- повышение физической работоспособности и аэробной производительности организма;
- увеличение разовой производительности и экономичности работы сердца;
- повышение синхронности и количества двигательных единиц в мышцах;

- повышение скорости проведения нервного импульса по моторным волокнам нервов верхних и нижних конечностей;
- развитие мышечной памяти;
- ускорение осмысления поставленной задачи.

Развитие данных качеств позволит повысить уровень специальной физической подготовки прыгунов в воду и улучшить результаты выступления на соревнованиях.

Заключение. Выявление морфофункциональных критериев, лежащих в основе совершенствования подготовки прыгунов в воду, позволит грамотно строить тренировочный процесс, направленный на развитие качеств, необходимых для достижения высокого спортивного результата. Это будет способствовать значительному повышению эффективности подготовки прыгунов в воду.

Список источников

1. *Попова И. Е., Лихачева В. М.* Поздние нейрографические феномены квалифицированных прыгунов в воду в динамике годичного цикла тренировки // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : матер. VII Междунар. науч. конгресса / под ред. А. В. Сысоева и [др.]. Воронеж, 2022. С. 108—113.

2. *Попова И. Е., Лихачева В. М.* Психофизиологические особенности квалифицированных прыгунов в воду // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : матер. VI Междунар. научн. конгресса / под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж, 2021. С. 123—128.

3. *Попова И. Е., Дрожжин Н. В., Новичихин В. А.* Сегментарный состав тела квалифицированных прыгунов в воду // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сб. матер. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Волгоград, 2020. С. 315—321.

4. *Попова И. Е., Савинкова О. Н.* Состав тела и спортивные достижения пловцов и прыгунов в воду в динамике сезонной подготовки // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XV Междунар. науч. конф. Белгород, 2019. С. 71—75.

5. *Попова И. Е., Сысоев А. В., Савинкова О. Н.* Функциональные особенности нервно-мышечного аппарата квалифицированных прыгунов в воду в динамике годичного Цикла тренировки // Спорт, человек, здоровье : матер. X Междунар. конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2021. С. 236—238.

6. *Попова И. Е., Савинкова О. Н., Ширинова В. А.* Особенности центральной гемодинамики квалифицированных прыгунов в воду // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : дополнительные матер. X Междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых. Омск, 2021. С. 115—120.

7. *Седоченко С. В., Попова И. Е., Савинкова О. Н. и др.* Оценка функционального состояния организма прыгунов в воду до и после теста PWC 170 // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. X Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой. Воронеж, 2021. С. 137—143.

И. Е. Попова

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЕДИНОБОРЦЕВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Показано, что с увеличением интенсивности развития окислительного стресса в организме уменьшается физическая работоспособность и повышается содержание молочной кислоты в крови единоборцев. Для грамотного построения тренировочного процесса, направленного на повышение уровня спортивного результата, необходимо проведение медико-биологического контроля, включающего оценку уровня окислительного повреждения белков плазмы крови.

The article shows that with an increase in the intensity of the development of oxidative stress in the body, physical performance decreases and the content of lactic acid in the blood of combatants increases. For the competent construction of the training process aimed at increasing the level of sports results, it is necessary to conduct medical and biological control, including an assessment of the level of oxidative damage to blood plasma proteins.

Ключевые слова: окислительный стресс, физическая работоспособность, лактат, физические нагрузки.

Keywords: oxidative stress, physical performance, lactate, exercise.

Введение. В настоящее время известно, что сокращение мышц приводит к образованию свободнорадикальных продуктов со скоростью, определяемой спецификой, интенсивностью, частотой и продолжительностью физических нагрузок. Реакционно-активные формы свободнорадикальных реакций — это быстродействующий механизм, лежащий в основе перестройки энергетического обмена на уровне организма. Повышение

генерации реакционно-активных форм кислорода обусловлено развитием адаптивных реакций организма к экстремальным условиям [1].

При умеренных физических нагрузках, когда стресс не является ярковыраженным повреждающим фактором, он инициирует адекватное интенсивности и объему физических нагрузок возбуждение адренергической регуляции с соответствующими энергетическими затратами и развитием физиологической гипоксии. Гипоксия инициирует образование активных форм кислорода с последующим разворачиванием свободнорадикальных и перекисных реакций. Накопление эндогенного кислорода в процессе свободнорадикальных реакций обеспечивает поддержание интенсивного энергетического обмена и привлечение продуктов свободнорадикального окисления к метаболическим процессам [3].

Однако при высоких физических нагрузках возможно нарушение окислительно-восстановительного равновесия в организме, результатом чего является развитие окислительного стресса (ОС). Его последствиями становятся пероксидное окисление липидов (ПОЛ) и окислительная модификация белков (ОМБ), которые способствуют нарушению структурной организации биомембран и функциональной активности биомолекул.

Известно, что содержание карбонильных групп в циркулирующих и тканевых белках считается ранним, чувствительным и достаточно стабильным маркером их свободнорадикального повреждения [1].

По этой причине целью исследования стало изучение возможной взаимосвязи между физической работоспособностью и интенсивностью развития окислительного стресса спортсменов-однборцев в динамике тренировочного процесса.

Методы исследования. Объект исследования — 24 единоборца в возрасте от 19 до 20 лет, имеющие уровень спортивной квалификации от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Интенсивность процессов свободнорадикального окисления (СРО) в крови испытуемых оценивали методом определения уровня ОМБ плазмы крови по Е. Е. Дубининой и соавт. [2]. Количество окисленных белков оценивали по изменению концентрации карбонильных групп протеинов плазмы ([СО], %).

Измерение уровня лактата в крови осуществляли при помощи портативного анализатора крови *AccuTrend Plus* утром в состоянии покоя натощак.

Физическую работоспособность определяли по результатам теста велоэргометрической пробы PWC170, которую проводили при помощи программного модуля «Поли-Спектр-Анализ». При этом регистрировали физическую работоспособность (PWC 170, кг·м/мин).

Исследование уровня свободнорадикального повреждения белков и физической работоспособности спортсменов проводили в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла.

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе изменения уровня ОМБ плазмы крови спортсмены были разделены на две группы. К первой отнесли 37 % единоборцев, у которых регистрировали последовательное снижение ОМБ от подготовительного периода к соревновательному. Вторую группу составили 63 % спортсменов, для которых установлено повышение уровня окислительного повреждения протеинов в динамике тренировочного процесса.

Так, у спортсменов первой группы в подготовительном периоде значение [СО] в белках плазмы (%) составило в среднем 15,12, что указывает на развитие свободнорадикального повреждения белковых макромолекул.

При анализе уровня содержания лактата в крови испытуемых первой группы показано, что на фоне высоких значений ОМБ плазмы содержание лактата в покое также превышало норму и составило в среднем $3,07 \pm 0,31$ ммоль/л. Этот показатель близок к значениям анаэробного порога. При этом величина физической работоспособности спортсменов средняя, о чем свидетельствует значение PWC170, равное $1320 \pm 49,98$ кг·м/мин.

К соревновательному периоду уровень окислительно-поврежденных белков плазмы крови уменьшился до $5,17 \pm 0,97$ %, что свидетельствует о снижении интенсивности оксидативного стресса в организме единоборцев. При этом концентрация

лактата в крови в покое соответствовала норме и составила в среднем $1,79 \pm 0,21$ ммоль/л. Величина PWC170 увеличилась до $1778,09 \pm 178,91$ кг·м/мин, что относится к уровню выше среднего.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в начале годового цикла тренировок у части спортсменов наблюдается интенсификация процессов свободнорадикального повреждения биомолекул. Этому может быть несколько причин: утомление, неправильное питание, недостаток отдыха, антиоксидантов и др. На фоне развития оксидативного стресса происходит закисление внутренней среды организма, что выражается в снижении физической работоспособности.

В процесс годового цикла тренировок, вероятно, грамотно подобранные физические нагрузки положительно повлияли на метаболические процессы в организме, что нашло отражение в повышении уровня физической работоспособности спортсменов.

У второй группы испытуемых регистрировали повышение окислительного повреждения белковых макромолекул в динамике. Так, в подготовительном периоде значение [CO] в белках плазмы составило в среднем $6,71 \pm 0,31$ %, а в соревновательном $20,18 \pm 0,19$ %. При этом регистрировали снижение величины PWC170 от $1629,07 \pm 189,27$ кг·м/мин до $1389,08 \pm 128,97$ кг·м/мин, а также увеличение концентрации лактата в крови испытуемых в покое от $1,97 \pm 0,21$ ммоль/л до $4,08 \pm 0,19$ ммоль/л от подготовительного периода к соревновательному.

Полученные данные указывают на то, что у большинства единоборцев к соревновательному периоду происходит интенсификации процессов свободнорадикального повреждения макромолекул, при этом наблюдается накопление лактата в крови — вероятно, вследствие перетренированности и недостаточного отдыха, необходимого для восстановления ресурсов организма. Все это приводит к снижению физической работоспособности атлетов.

Заключение. Анализ результатов полученных данных позволяет заключить, что чем выше уровень ОМБ плазмы, а следовательно, чем интенсивнее окислительный стресс, тем меньше величина физической работоспособности спортсменов. Можно

предположить, что интенсификация ОМБ приводит к глубоким нарушениям белковых макромолекул, в результате чего снижается активность метаболических процессов энергообразования в мышечных клетках.

Для грамотного построения тренировочного процесса, направленного на повышение уровня спортивного результата, необходимо проведение медико-биологического контроля, включающего оценку уровня окислительного стресса в организме.

Список источников

1. Гунина Л. Окислительный стресс и адаптация: метаболические аспекты влияния физических нагрузок // Наука в олимпийском спорте. № 4. 2013. С. 19—25.
2. Дубинина Е. Е., Бурмистров С. О., Ходов Д. А. и др. Окислительная модификация белков сыворотки крови человека, метод ее определения // Вопросы медицинской химии. 1995. Т. 41. С. 24—26.
3. Яшин Я. И., Веденин А. Н., Яшин А. Я. Антиоксиданты и спорт. Основные причины неудачных применений. Возможные перспективы // Спортивная медицина: наука и практика. 2016. Т. 6, № 1. С. 35—39.

Т. И. Станчик, О. С. Ястребова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

СИНЕРГЕТИКА И СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Отмечается, что современный мир характеризуется прогрессирующей изменчивостью. В таких условиях все более востребованными становятся творческий потенциал, способность к самосовершенствованию и самообразованию, к быстрой адаптации к меняющимся ситуациям.

The modern world is characterized by progressive variability. In such conditions, creativity, the ability to self-improve and self-educate, to adapt to changing situations is becoming more and more in demand.

Ключевые слова: синергетика, нелинейность, закрытая система, открытая система, самоорганизация, самосовершенствование, самообразование, саморазвитие.

Keywords: synergetics, nonlinearity, closed system, open system, self-organization, self-improvement, self-education, self-development.

Глобальность процессов современного мира ставит перед человечеством проблему выживания. Достаточно долго считалось, что именно движение к устойчивости составляет основу развития. Классическое естествознание концентрировалось на том, что его математическим аппаратом был аппарат линейности. Со времен Ньютона и последующие 300 лет человечество развивалось по линейному типу мышления. Если человечество будет следовать прежней парадигме, то вряд ли у него останутся шансы на выживание.

Серьезно поставлен вопрос о вековой догме в науке о существовании причинно-следственных связей. Если эти связи существуют и не рвутся, то хаос не образуется, новая информация не возникает, живой мир не развивается.

© Станчик Т. И., Ястребова О. С., 2022

Нелинейность — это когда небольшое изменение способно значительно, а иногда просто кардинально трансформировать саму систему. Любая система постоянно подвергается самым различным импульсам и воздействиям.

Путь нелинейного мышления предлагает новое направление в науке «синергетика» — теория самоорганизации. Синергетика «размышляет» о развитии, как оно осуществляется, в чем его принципиальное отличие от привычных представлений.

Возвращаясь к нелинейности, можно сказать о том, что в живой природе все биологические системы могут существовать только благодаря своей нелинейности. Другими словами, все воздействия на биологические системы окружающего мира являются нелинейными. Эти воздействия подразумевают открытый характер системы, а не замкнутый. Замкнутая система изолирована от всего остального мира, она не взаимодействует со своим окружением, поэтому не может быть эффективна во взаимодействии с внешней реальностью и в итоге не способна долго существовать.

Открытые системы — это системы, которые постоянно обмениваются веществами, энергией, информацией с внешним миром. Человек является одной из самых сложных открытых нелинейных саморазвивающихся систем. Он способен менять и искажать пространство своей субъективностью, чтобы выбрать для себя то, что соответствует его системе в данный момент времени. Любое изучение человека и общества должно учитывать законы системности.

Одна из особенностей нелинейной динамики открытых неравновесных систем состоит в том, что она имеет дело с неожиданными событиями. Эти события проявляют себя как качественные скачкообразные изменения состояния системы или режима ее развития в ответ на монотонное и медленное изменение параметров. При анализе всякий раз выясняется, что причиной неожиданности оказывается неустойчивость.

В жизни каждого человека возникают моменты, когда он становится перед необходимостью выбора. Происходит нарушение устойчивости жизни, теряется привычная размеренность. Человек оценивает возможные последствия своих выборов, взвешивая их пользу или вред для себя, окружающих и

общества в целом. В повседневной жизни те или иные выборы приходится делать постоянно, хотя их последствия могут и не быть существенными только из-за малого «горизонта прогнозирования» [4].

Современный мир характеризуется прогрессирующей изменчивостью. В таких условиях все больше востребованным становится творческий потенциал, способность к самосовершенствованию и самообразованию, к быстрой адаптации к меняющимся ситуациям. Такие термины, как «инновация» и «инновационный процесс», стали часто использоваться в различных областях, в том числе в профессиональной подготовке кадров в области спорта и физического воспитания, делая акцент на важности и актуальности модернизации — процесса обновления. Эти процессы не обошли стороной и систему образования, где на первый план выходят гуманистические, личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

Поиск путей эмоционально-положительного обучения, форм и методов организации перехода от развития учащихся к саморазвитию, вовлечения в творческий процесс приводит к новому методологическому направлению в науке — синергетике [2].

Суть синергетического подхода в образовании заключается в познании себя в сотрудничестве с другими людьми путем побуждающего, мотивационного образования, в принципе эффективности действий преподавателя и студентов. Такое взаимодействие будет успешным, если оно согласовано с внутренними перспективами развития обучаемого. Эти действия достигнут цели лишь в том случае, если будут способными вызывать или усиливать отклик.

Таким образом, создаются условия, при которых будут запущены продуктивные творческие процессы, в результате которых студенты смогут проявлять инициативу в приобретении знаний. Обучение становится диалоговым, интерактивным, вовлекает обучаемого в сотрудничество, в дискуссию на равных, а не просто делает его студентом, конспектирующим еще одну умную лекцию.

В результате такого рода совместной активности преподавателя и студентов происходит взаимная согласованность, вза-

имное обучение и взаимное обогащение. Достигается гармония и взаимное соответствие, создается что-то целое, являющееся бóльшим, чем просто сумма его частей.

В аспекте образования самоорганизация означает самообразование. Синергетика предлагает освоение нового пути мышления, который базируется на нелинейности процессов: вариативности, альтернативе, смене темпов развертывания событий, фазовых процессов изменений в сложных системах.

Обучающийся является такой сложной системой, которая сталкивается с выбором собственного благоприятного пути развития, основанного на его личностных ценностях и предпочтениях и развивается не только под влиянием внешнего педагогического воздействия, но и за счет своих внутренних процессов самоорганизации. Задача же состоит в том, как обеспечить самоуправляемое и самоподдерживаемое воздействие на данную систему и содействовать человеку в обретении способности жить в ситуации нестабильности, неустойчивости и динамичности систем [1].

Система образования, несомненно, является открытой системой, где непрерывно происходит процесс обмена информацией между преподавателем и обучающимся. В результате возникают новые цели, методы и средства обучения, что приводит к определенным изменениям в самом содержании образования.

Образовательный процесс постоянно подвергается воздействиям, которые выводят его из равновесия. Процессы, происходящие в сфере образования, необходимо анализировать и изучать с позиции принципов синергетики, учитывая открытость, самоорганизацию и нелинейность системы.

Список источников

1. *Алибаева Ф. Ш., Аглабова З. К.* Синергетический подход при формировании патриотической культуры школьников в процессе обучения математике // Актуальные проблемы современного образования. 2019. № 1 (26). С. 214—220.

2. *Кожмякина И. А., Максимов Н. А.* Синергетический подход к обучению: построение уроков в эмоционально положительной среде на основе самоорганизации учащихся // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1-7. С. 51—55.

3. *Симонов С. Н., Копаев О. В.* Синергетический подход в педагогике // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 29—31.
4. *Чернавский Д. С.* Синергетика и информация. М., 2001.

С. О. Сугако, Е. О. Ширшова

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
В СМЕШАННОМ ОЧНО-ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**

Рассматриваются проблемы проведения дисциплины «Физическая культура» в дистанционном режиме. Выдвигается гипотеза и выделяется направление работы по организации смешанного очно-дистанционного режима проведения занятий.

The problems of conducting the discipline «Physical culture» in a remote mode are considered. A hypothesis is put forward and the direction of work on the organization of a mixed mixed attendance mode of conducting lessons is highlighted.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционный режим, очно-дистанционный режим, общее образование.

Keywords: physical culture, remote work, mixed attendance mode, general education.

Дистанционный режим подразумевает обучение вне зависимости от места нахождения как ученика, так и учителя. Подобный способ, казалось бы, имеет внушительное количество преимуществ. В их ряду следующие факторы: меньшие временные затраты на учебные и профессиональные процессы, повышение уровня самостоятельности учеников, увеличение выбора доступных средств для решения образовательных задач и т. д. Но, как и любая система, подобный способ обучения имеет свои недостатки. И будут ли иметь прежнюю ценность названные преимущества вместе со всеми недочетами? Недавние события показали, насколько мир не готов к глобальным изменениям.

Во исполнение Указа Президента и с целью избежания распространения коронавирусной инфекции в апреле 2020 года общеобразовательные учреждения перешли на дистанционный режим. С этого времени система образования подверглась серьезному испытанию, в процессе которого были выявлены значительные недостатки вышеописанного способа обучения. Особенно остро проявились проблемы, связанные с реализацией учебной программы по дисциплине «Физическая культура» [1; 7].

Сейчас общеобразовательные школы и вернулись к традиционному режиму работы, тем не менее потребность в дистанционном режиме существует до сих пор. Во-первых, из-за риска новых волн коронавирусной инфекции, во-вторых, из-за наполняемости школ. Учителям часто не хватает не только кабинетов для теоретических уроков, но и спортивных залов, что становится причиной нахождения сразу двух классов в одном зале на одном уроке [9].

«Физическая культура» отличается от всех остальных предметов школьной программы. Она совмещает в себе и тесно связывает теоретический и практический разделы. Для полноценного изучения дисциплины от учеников требуется освоение обоих компонентов.

И если в дистанционном режиме организация теоретических уроков не вызывает существенных проблем, то практический раздел выдвигает более высокие требования к проведению уроков и контролю результатов обучения. Для теоретических занятий создано и апробировано достаточное количество методов и средств проведения и контроля — от видеолекций до онлайн-тестирований. Подойдут ли эти же средства для практических уроков?

Существующие методы проведения практических занятий в дистанционном режиме сильно ограничены. С их помощью возможно только подготовить учеников к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Но и тут возникает вопрос достоверности результатов. Как проверить результаты обучения, точно определить изменения и исправить ошибки в технике выполнения упражнений? Как дать ученикам всю необходимую информацию по технике и исправлению ошибок и доверить им самим выполнять задания?

Это невозможно, так как только учитель точно может знать, что нужно ученикам для реализации образовательных результатов по своей дисциплине, и проконтролировать точность и безопасность выполнения практических заданий.

В физической культуре необходимо использование комплексного подхода, который сочетал бы в себе теоретическую и практическую части в смешанном очно-дистанционном режиме. Такой подход подготовил бы учеников и учителей к возможному полному переходу на дистанционный режим в будущем и помог бы решить проблему с нехваткой мест для проведения занятий. Какие проблемы в связи с этим выдвигают сотрудники высшего образования?

Проводившееся в 2020—2021 году в Пермском государственном национальном исследовательском университете исследование показало дефицит двигательной активности (ДА) у обучающихся, но при этом снижения мотивации к борьбе с ее нехваткой и чувства ее необходимости отмечено не было. Сотрудники ПГНИУ на основе полученных данных пришли к следующему выводу: усилия по совершенствованию обучения в дистанционном режиме и поддержанию здоровья обучающихся необходимо направить на создание и выбор подходящих комплексов упражнений [6].

Исследователями из Комсомольского-на-Амуре университета в своей работе [8] выбрали другое решение. Они считают, что поставленные в программе образовательные задачи возможно решить в дистанционном режиме с помощью следующих методов: формирование мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям, использование в виртуальных форматах большого объема материалов, сочетающих в себе теоретические и практические разделы, и использование систем электронного обучения. Но также авторами отмечается, что с учетом практико-ориентированной направленности дисциплины «Физическая культура» учебную программу невозможно осуществить в полном объеме в ограниченных условиях дистанционного режима.

Для решения проблемы нехватки двигательной активности в Пермском национальном исследовательском политехническом университете студентам предлагают комплекс упраж-

нений, в который входят упражнения для разминки, зарядки, массаж, дыхательные упражнения, а также для развития выносливости и гибкости [5]. Подобный комплекс, по утверждению авторов, способен решить проблему дефицита двигательной активности.

Указанные работы основываются на теоретическом анализе, но не имеют эмпирических данных, доказывающих допустимость представленных методов. Опираясь на их исследования, в своей работе мы ставим следующие приоритеты: в первую очередь, необходимо совершенствование практической части дисциплины в дистанционном режиме, далее следует уделить внимание мотивации учеников к занятиям и только в последнюю очередь необходимо работать над теоретической частью (в связи с ее достаточным развитием).

С целью обеспечения технически верного самостоятельного выполнения различных комплексов упражнений учениками и уменьшения риска травматизма в очно-дистанционном режиме необходимо для начала развить у них необходимые навыки. Для этого на уроках физической культуры, помимо описания техники выполнения упражнения, нужно кратко разъяснять его значение и повторно озвучивать методические указания. Делать это следует перед строем в начале урока, во время отдыха в основной части занятия и в заключительной части перед его окончанием [3].

Затем необходимо давать задания ученикам самостоятельно проводить отдельные упражнения — упражнения в разминке, игры на внимание и т. д. Нежелательно сразу каждому ученику проводить весь комплекс разминки. Можно начинать проведение по принципу: каждый в строю выполняет по одному упражнению. Такой подход должен развить у учеников навыки самостоятельного занятия физическими упражнениями, что позволит осуществить следующий шаг в организации смешанного формата обучения.

Занятия в дистанционном режиме могут принимать самые разные форматы. Главное, чтобы все они были интересными для учеников и повышали бы их уровень мотивации. Такими форматами могут быть практические занятия под контролем

преподавателя по видеосвязи, фото- и видеоотчеты о самостоятельных занятиях, ежедневные домашние задания небольшого объема, кейс-технологии, проектная деятельность и так называемые челленджи в социальных сетях [2].

Контроль практической части возможно осуществлять с помощью следующих средств: мониторинг с применением функциональных проб, преподавательское тестирование, фото- и видеоотчет, дневник самоконтроля.

На основе этих данных мы выделили следующие направления для последующей работы над смешанным очно-заочным режимом обучения по дисциплине «Физическая культура»:

— практическая часть: совершенствование навыков самостоятельной физической активности учеников старших классов во время очных занятий;

— мотивационная составляющая: использование представленных средств для повышения заинтересованности учеников в физической активности во время заочных занятий.

Мы считаем указанные методы и средства допустимыми и рациональными для организации смешанного очно-дистанционного режима обучения по предмету «Физическая культура» для решения проблемы нехватки мест для практических занятий и подготовки образовательной системы к возможному повторному полному переходу на дистанционный режим.

Список источников

1. *Абрамова Н. А.* Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Красноярск, 2021. С. 4—7.

2. *Аладьева Н. В.* Дистанционное обучение студентов нефизкультурных вузов по дисциплине «Физическая культура» // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 23. С. 1508—1517.

3. *Аров В. С., Евтеева Т. Г., Медведев А. И. и др.* Инновационные аспекты формирования у студентов организационно-методических умений и навыков на занятиях по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 33—36.

4. *Зубарева Ю. Н., Гукова М. О.* Влияние дистанционного обучения на изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Воронеж, 2021. С. 183—187.

5. *Оплетин А. А., Нагибина Н. П., Копривица В.* Саморазвитие студентов средствами физической культуры // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма. Пермь, 2021. С. 113—119.

6. *Савкина Е. И., Шмырина Л. Л.* Двигательная активность студента при дистанционном обучении в разные периоды ограничительных мер самоизоляции // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма. Пермь, 2021. С. 106—112.

7. *О мерах* по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19 : указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239. URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 03.09.2022).

8. *Финогеев М. А., Занкина Е. В.* Влияние формата дистанционного обучения на процесс освоения образовательной программы «Физическая культура» // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Комсомольск-на-Амуре, 2021. С. 354—356.

9. *Щенкова И. П.* Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-4 (44). С. 190—193.

К. А. Сутыка, А. А. Зайцев

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ — НОВЫЙ ВИТОК РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Рассказывается развитие силового экстрима в мире, России и Калининградской области; анализируются о разновидности упражнений в силовых видах спорта.

The article tells about the development of power extreme in Russia, the world and the Kaliningrad region, as well as about the types of exercises.

Ключевые слова: *силовой экстрим, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, соревнования, силовое шоу.*

Keywords: *power extreme, weightlifting, powerlifting, kettlebell lifting, competitions, power show.*

В современном мире процесс появления новых видов спорта и двигательной активности сопряжен с потребностями людей в активной мышечной деятельности. Появилось направление, связанное с использованием силовых упражнений для решения задач физической культуры: оздоровительных, развивающих, рекреативных, спортивных.

Наиболее распространенными в настоящее время являются: тяжелая атлетика; пауэрлифтинг и его дисциплины; функциональное многоборье; бодибилдинг и фитнес; силовой экстрим.

Цель исследования: процесс эволюции силового экстрима как вида спорта. *Методы исследования:* историографический анализ, теоретический анализ и обобщение данных электронных ресурсов по силовому экстриму.

В силовых видах спорта происходит сопоставление силовых качеств участников. Сюда также относят виды спорта, в которых

спортсмены демонстрируют красоту тела и гармонично развитую мускулатуру, что достигается путем поднятия тяжестей в ходе тренировочного процесса. Поднятие тяжестей относится к одному из древнейших видов спорта. Люди, занимавшиеся поднятием тяжестей, выгодно отличались от окружающих не только силовыми качествами, но и развитием мускулатуры и атлетическим сложением [1].

Силовой экстрим — неолимпийский вид спорта, его особенность заключается в многогранности и сверхподготовленности атлетов высокого уровня. Спортсмены соревнуются в различных нестандартных упражнениях, например в подъемах тяжелых природных камней на плечо или «каменной Атласа» на платформу, кантовка 300-килограммовой крышки, «прогулка фермера», буксировка тяжелого транспорта (самолет, грузовик, поезд). Организаторы соревнований включают и дисциплины из базовых силовых видов спорта, такие как становая тяга и приседания со штангой из пауэрлифтинга, подъемы тяжелых гирь из «старой школы силачей» или подъем «олимпийской штанги» на максимальный вес любым способом.

В таблице представлена динамика распространения силового экстрима в мире и нашей стране.

Распространение силового экстрима

Характеристика	В мире	В России	В Калининградской области
Место	Шотландия	Москва	Калининград
Год	1977	2003	2009
Основатель	Дэвид Уэбстер	Владимир Турчинский, Алексей Шепаноский	Александр Тимошенко, Александр Гузенко

В 1977 году в Шотландии Дэвидом Уэбстером была разработана концепция силового шоу «Самый сильный человек в мире», эти соревнования назывались «Игры горцев»; в качестве снарядов использовались природные камни, бревна, наковальни и т. д. А в 1995 году тем же Дэвидом Уэбстером и его коллегой доктором Дугласом Эдмундсом была создана «Международная

федерация силовых атлетов» (IFSA), которая базировалась в Глазго, Шотландия. Силовой экстрим с момента своего появления быстро распространился по всей Европе и миру и стал самостоятельным видом спорта.

С 1977 года проводится турнир «Самый сильный человек планеты» (World strongest man — WSM), с каждым годом упражнения преобразовывались, снаряды совершенствовались, атлеты становились сильнее и массивнее. За всю историю турнира большинство наград — у атлетов из США; 12 побед, 8 вторых мест и 10 третьих: на втором месте — атлеты из Исландии; 9 побед, 7 вторых мест и 5 третьих мест; тройку лидеров замыкают атлеты из Великобритании: 6 побед, 3 вторых места и 8 третьих мест. Рекордсменом по количеству личных побед одним атлетом на турнире за звание самого сильного человека планеты стал представитель Польши — пятикратный победитель турнира WSM Мариуш Пудзяновский; по четыре раза побеждали представители Литвы (Жидрунас Савицкас), Исландии (Йоун Пауль Сигмарссон и Магнус Вер Магнуссон), США (Брайан Шоу); три раза самым сильным человеком становился американец Билл Казмайер и по два раза — атлеты из Финляндии (Юко Ахола), США (Брюс Вильгельм) и Великобритании (Джефф Кейпс).

Первым атлетом из России, который принял участие в турнире по силовому экстриму «Самый сильный человек планеты» в 1996 году, был Владимир Турчинский. На тех соревнованиях ему не удалось выйти в финальный этап турнира. В 1998 году участвовали уже два атлета из России — Владимир Турчинский и Александр Матвеев, но и тогда нашим спортсменам не удалось выйти в финальную стадию турнира. Через пять лет, в 2003 году, другой атлет из нашей страны — Игорь Педан — принял участие в турнире, но тоже не смог выйти в его финал.

После неудачных выступлений российских атлетов Владимир Турчинский и Алексей Шепановский в 2003 году создали Профессиональную силовую экстремальную лигу (P.L.S.E), которая объединила сильнейших атлетов России. Основываясь на международном опыте, силовой экстрим набрал популярность в России как силовое шоу, турниры проходили по всей стране, их показывали по федеральным каналам, российские силачи стали

известны уже и в мире. В 2009 году, после смерти Владимира Турчинского, лига прекратила свое существование. Преемником ее стала Ассоциация российских силачей, которая поначалу сбавила обороты развития силового экстрима, так как после ухода лидера турниры проводились энтузиастами и самими атлетами. Из россиян только одному атлету удалось подняться на пьедестал: в 2010 году Михаил Кокляев стал бронзовым призером турнира по силовому экстриму «Самый сильный человек планеты». Спустя почти 10 лет, в конце 2019 года, была зарегистрирована общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация силового экстрима России», которая как официальный представитель под руководством Василия Грищенко культивирует силовой экстрим в нашей стране. Ежегодно под эгидой Федерации проходит около 100 турниров различного уровня, от любительских до профессиональных, во многих регионах России.

Силовой экстрим является официальным видом спорта в РФ, был признан Министерством спорта Российской Федерации 25 января 2021 года. Это послужило возможностью для разработки проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим» и проекта Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим». Эти документы послужат отправной точкой в открытии новых отделений в спортивных школах с 1 января 2023 года.

В нашем регионе первый турнир прошел в Калининграде в 2009 году. Организатором был Александр Тимошенко — мастер спорта России по бодибилдингу, тренер чемпионов, судья международной категории. Параллельно в городе Мамоново силовой экстрим начал развивать директор местной спортивной школы, тренер по пауэрлифтингу Александр Гузенко. В Калининграде турнир носил название «Богатырские игры», в Мамоново «Фестиваль силы». На протяжении многих лет совместными усилиями энтузиасты региона объединяли силачей и проводили турниры по всей области. Начиная с 2016 года силовой экстрим пополнился молодыми спортсменами и функционерами. К концу 2018 года в регионе была зарегистрирована Калининградская общественная организация «Федерация силового экстрима», ру-

ководителем ее стал Андрей Петров. С 2019 года региональная федерация провела около 12 официальных турниров, в том числе «Самый сильный человек Пионерского городского округа» и «Самый сильный человек Калининграда», в августе прошел I Международный командный турнир по силовому экстриму «Кубок Балтики», где приняли участие мировые звезды силового экстрима из Литвы и Латвии, а также команда из Белоруссии. Россию представляли спортсмены из Калининграда. Участвовали в кубке Жидрунас Савицкас из Литвы — четырехкратный победитель турниров за звание самого сильного человека планеты (рис. 1), восьмикратный победитель турниров Арнольд Классик в США — его имя знает весь мир, сам Арнольд Шварценеггер фанат этого атлета. Также среди участников был Видас Блекайтис из Литвы — один из сильнейших людей планеты. Латвию представлял звезда силового экстрима Дайнис Загерис — победитель турнира в ОАЭ *Unlimited Strongman* и Дыдис Заринс — самый сильный человек Латвии и лучший спортсмен среди военнослужащих. Россию представляли спортсмены из Калининграда: Руслан Мальцев — самый сильный человек Калининградской области на протяжении последнего десятилетия, Александр Клычев — представитель из пауэрлифтинга и Николай Кореньков из тяжелой атлетики.



Рис. 1. Жидрунас Савицкас (Литва) на стадионе «Балтика», Калининград

Пандемия новой коронавирусной инфекции приостановила развитие силового экстрима в Калининградской области вплоть до 2022 года. После снятия ограничений новому виду спорта пришлось заново выстраивать тренировочную деятельность спортсменов и организацию спортивных мероприятий.

В июне 2022 года, в пос. Куликово Калининградской области на сцене казино «Собрание» прошел первый турнир в России по силовому экстриму в формате развлекательного силового шоу (рис. 2). Этот турнир позволил привлечь общественность к силовым видам спорта, шоу показало не только спортивную составляющую, но и артистизм атлетов, как у силачей прошлого столетия, участвовавших в цирковых номерах.



Рис. 2. Победители и призеры турнира по силовому экстриму «Куликово поле 8»

В августе 2022 года под руководством Министерства спорта Калининградской области и администрации Пионерского городского округа было организовано масштабное физкультурно-спортивное мероприятие «Фестиваль силовых видов спорта». Данное мероприятие объединило все силовые направления региона, сплотило региональные федерации и атлетов. На протяжении двух дней спортсмены функционального многоборья, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, силового экстрима и армрестлинга состязались в своих дисциплинах. А представители силового экстрима соревновались за звание

сильнейшего человека Калининградской области. Мероприятие собрало около 100 спортсменов не только из городов нашего региона, но и гостей из Санкт-Петербурга, Ухты (Республика Коми) и Алматы (Республика Казахстан). Такое массовое мероприятие стало отправной точкой в популяризации силовых видов спорта в Калининградской области, силовой экстрим и функциональное многоборье стали главными конкурентами за зрительские симпатии благодаря своей динамике и многофункциональности атлетов, которые проявляли сверхчеловеческие возможности.

Силовой экстрим характеризуется как вид спорта, где атлеты возвращаются к прошлому, где нет специального оборудования в виде штанг, гантелей, гири и тренажеров. Спортсменам необходимо приспособиться к окружающей среде и подстраиваться к тому или иному упражнению по ходу соревнований. Такая подготовленность атлета к нестандартным и непривычным снарядам и движениям показывает огромные возможности человека, вдохновляет зрителя на занятия силовыми видами спорта.

Соревнования по такому экстремальному виду спорта рассматриваются, как правило, в качестве зрелищного шоу, поскольку написанием правил занимаются организаторы каждого такого мероприятия. Основой соревнований в экстремальных играх являются испытания атлетов на силу. Каждая новая игра может включать разные состязания. По этой причине силовики отправляются на игры, не зная, чего им ждать. В этом и заключается вся зрелищность состязаний. Атлетам нужно всегда быть готовыми к любым испытаниям. Большая часть спортсменов, участвующих в силовом экстриме, — это бывшие мастера силового спорта, которые ранее занимались бодибилдингом, тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и борьбой. Эти люди в свое время добивались серьезных результатов в спорте [2].

Рассмотрим несколько упражнений, в которых соревнуются атлеты в силовом экстриме.

1. «Камни Атласа» — это соревновательное упражнение у силачей. Оно заключается в поднятии камней любой формы (чаще всего шарообразной). В Шотландии в Средние века мужчинам нельзя было иметь близких отношений с женщинами, пока они не пройдут испытание на зрелость. Оно заключался в том, чтобы поднять стокилограммовый камень и поставить его

на другой стокилограммовый камень. Задача атлета — на время забросить на платформу камни весом от 100 до 200 кг. Или как можно большее количество раз закинуть камень на плечо.

2. «Кантовка покрывки» — движение, особенно часто применяемое при подготовке атлетов в американском футболе, боевых искусствах, силовом экстриме. Но именно силовой экстрим сделал кантовку покрывки таким популярным упражнением. Задача атлета — на время сделать как можно больше или быстрее переворотов покрывки весом от 300 кг и выше.

3. «Карусель Конана» — название данного упражнения пришло из художественного фильма с участием Арнольда Шварценеггера. Участник, держа на руках снаряд весом 340 кг, двигается по кругу на время. Выигрывает тот спортсмен, который преодолеет большее расстояние.

4. «Коромысло», или «Супер-Йок» — участник переносит на плечах снаряд, весом от 250 кг на расстояние 25—50 м; победителем становится тот, кто быстрее пройдет заданное расстояние.

5. «Переноска колодца» — спортсмен переносит импровизированный колодец весом от 300 кг на заданное расстояние или в горку. Побеждает тот, кто покажет наименьшее время.

6. «Переноска предметов» — данное упражнение имеет многообразные формы: это переноска якорей, наковален, кег, бочек, мешков, камней и т. д. Спортсмену необходимо перенести несколько предметов на заданное расстояние на время, с погрузкой либо из точки в точку, по песку или из воды. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

7. «Подъем оси Аполлона Акселя» — это импровизированный подъем оси от вагонетки снаряд, вес настоящей оси Луи «Аполлона» Уни 166 кг, которую он поднимал над головой 100 лет назад. В наши дни это штанга диаметром 50 мм с некрутящейся втулкой, вес снаряда зависит от подготовки участника соревнования. Спортсмену необходимо силой взять на грудь ось и поднять ее над головой. Здесь два варианта соревновательного движения: на максимальный вес — спортсмену дается 3—4 попытки, выигрывает тот, кто поднимет наибольший вес; или заданный вес поднимается на количество раз за отведенное время, выигрывает тот, кто покажет и больше повторений.

8. «Лог-лифт», или «Подъем бревна» — данное упражнение выполняется с нестандартным в прямом смысле снарядом, он выглядит как бревно с поперечными ручками либо из металла, либо из дерева. Спортсмену необходимо поднять снаряд с пола и зафиксировать над головой. Вес снаряда зависит от уровня турнира и подготовленности спортсмена. Соревновательных дисциплин три: на максимальный вес, на количество раз и силовая эстафета — спортсмену необходимо поднять 3—8 бревен от меньшего веса к большему за один подход, выигрывает тот спортсмен, который быстрее выполнит упражнение.

9. «Подъем тяжелой гантели (цирковой) над головой одной рукой» — упражнение пришло из XIX века, когда силовые артисты соревновались и демонстрировали свою силу. Задача атлета — поднять гантель над головой наибольшее количество раз или в силовой эстафете 3—4 гантелями от наименьшей к большей.

10. «Становая тяга автомобиля на платформе», или «Буксировка тяжелого автотранспорта» (рис. 3): на платформу загоняется автомобиль (его вес зависит от подготовки спортсмена). Атлет выполняет становую тягу — платформа служит рычагом. Засчитывается тот подъем, который оторвет колеса автомобиля от земли до полного выпрямления спортсмена. На соревнованиях спортсмену необходимо выполнить наибольшее количество повторений за определенное время.



Рис. 3. Буксировка грузовика на фестивале силовых видов спорта

Это одни из самых популярных упражнений в силовом экстриме, нередко организаторы соревнований включают в программу и другие: толкание ядра, метание предметов через планку, буксировку тяжелого транспорта, станковую тягу штанги, приседания со штангой, толчок штанги со стоек, мас-рестлинг, армрестлинг, сумо, беговые эстафеты, «прогулку фермера» и т. д.

Вывод. Силовой экстрим объединяет в себе все силовые виды спорта. За двадцатилетнюю историю существования силового экстрима в России он вырос из силового шоу в официальный вид спорта и развивается на общероссийском уровне. Атлетам, соревнующимся в силовом экстриме, необходимо быть максимально подготовленными, разносторонними и развитыми во всех физических качествах.

Формирование силового экстрима в России началось намного позже, чем во всем мире, так как в Светском Союзе не признавали «буржуазные» направления спорта. Поэтому силовой экстрим пришел в Россию только в конце 1990-х — начале 2000-х годов. Однако данное направление получило огромную популярность и развитие в современной России.

Список источников

1. Тюфяков А. А. Развитие силовых видов спорта в России // Наука и практика регионов. 2019. С. 97—102.

2. Вид спорта — силовой экстрим // Необычные виды спорта — 2016. URL: <http://www.funnysports.ru/silovye/vid-sporta-silovoj-ekstrim/> (дата обращения: 09.09.2022).

К. В. Сухина, В. Н. Третьякова

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Рассматривается спорт как неотъемлемая часть жизни общества. Отмечается, что человек как личность формируется под влиянием всех сфер своей жизни, в том числе физической культуры и спорта. Описываются различные формы физической активности, набирающие популярность в обществе: фитнес, йога, различные виды гимнастики, стритворкаут и другие виды физической культуры, воспитывающие качества сильной личности.

Sport has always been an integral part of society. A person as a person is formed under the influence of all spheres of his life, physical culture and sports are no exception, since many qualities inherent in a person are formed in the process of physical activity. Various forms of physical activity are gaining popularity in society. Fitness, yoga, various types of gymnastics, street work out and other types of physical culture unite people and bring up the qualities of a strong personality.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, развитие личности, тренировочный процесс, здоровье, культура, физическая подготовленность.

Keywords: sport, physical education, personal development, training process, health, culture, physical fitness.

Физическая культура является неотъемлемой частью развития и становления личности. Она представляет собой самостоятельный вид деятельности человека, и ее значение в развитии общества весьма многообразно. Для кого-то занятие физкультурой является частью поддержания здоровья, для других это

духовное воспитание. Но на самом деле физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности [1; 2]. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее его связи, тем более всесторонне и гармонично развит человек и тем крепче его связи с обществом.

«В здоровом теле — здоровый дух». Сложно не согласиться с этим высказыванием, потому что занятия спортом — это не только развитие тела и физической выносливости, но и тренировка характера [3; 4]. П. Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения должны выполняться параллельно с умственным развитием, иначе недостаточно будут развиваться органы, не задействованные в умственной деятельности [1; 3].

Нравственное воспитание начинается не только в кругу семьи, но и в общественной среде. Если дети и подростки находятся в асоциальной среде, то мы не можем говорить о правильности его воспитания в целом. Занятия спортом в секциях в таких случаях могут помочь ребенку становиться более гармоничной и нравственно-этической личностью, приносящей пользу не только себе, но и обществу. Во время занятий спортом, в процессе соревнований у человека формируются сила воли, самообладание, выдержка и дисциплинированность. Эти качества помогают ему преуспевать не только в спорте, но и в обычной жизни [2; 3]. Следование правилам, установленным в спортивных соревнованиях, можно сравнить с государственным законодательством. Выполнение правил предостерегает от совершения ошибок и проигрышей во время состязаний. Можно ли в таком случае утверждать, что наша жизнь — это и есть некие соревнования? Наверное, можно. Потому что и в жизни для успеха необходимо соблюдать правила, быть дисциплинированным, иметь выдержку и самообладание [1; 2]. Эти качества помогают быть конкурентоспособным в общественной среде.

Занятия спортом помогают и умственному развитию. Во время физических упражнений дети и подростки приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие.

Эти качества помогают при умственной деятельности правильно и рационально воспринимать информацию, подготавливаться к экзаменам. Также во время занятий спортом совершенствуются органы чувств, зрительное и слуховое восприятие. Рациональное отношение к любым занятиям предупреждает нервные срывы и переутомления [2].

Некоторые люди используют спорт как средство отвлечения от повседневных дел и забот, которое помогает нервной системе разгружаться. Спорт в таком случае помогает не только психологически, но и физически. Этот аспект важен для детей и подростков.

Трудолюбие также воспитывается через занятие физическими упражнениями. Особенно это заметно на примерах спортсменов, достигших больших высот, для чего они проявляют не только самообладание, дисциплинированность, но и целеустремленность. Это качество переносится и на трудовую деятельность человека в последующем.

Неотъемлемой частью физических упражнений является эстетическое воспитание. Выполнение упражнений под музыку в разных видах спорта формирует музыкальную культуру. Занятия на природе помогают сблизиться и чувствовать прекрасное в ней [1; 4]. Помимо внешне привлекательного образа физические упражнения дают возможность созерцать прекрасное не только вокруг, но и внутри себя.

Из сказанного выше можно сделать вывод о том, что физическая активность является одной из важных аксиом полноценного формирования личности. Поэтому в жизни каждого должно быть место физической культуре, особенно в детские и юношеские годы.

Список источников

1. *Горячева И. А., Румянцева О. А., Зайцева А. В.* Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // *Современные проблемы науки и образования.* 2020. С. 55—57.

2. *Хасанов А. Т.* Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности // *Молодой ученый.* 2017. № 11 (145). С. 527—529.

3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М., 1987.

4. Саяпина С. Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта // Форум молодых ученых. Кемерово. 2017. С.162—167.

К. В. Сухинина, П. Ю. Брель, Т. Б. Митыпова

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Рассматривается физическая реабилитация, основанная на научных достижениях в области восстановительной медицины, биологии и физической культуры. Отмечается, что физическая реабилитация обладает комплексным воздействием на организм, физические упражнения могут оказывать как общеукрепляющее действие на органы и системы, так и узконаправленное. Правильно спланированная физическая реабилитация помогает предотвратить многочисленные осложнения.

Physical rehabilitation is based on scientific achievements in the field of regenerative medicine, biology and physical culture. Unlike many methods of treatment and prevention, physical rehabilitation has a complex effect on the body. Physical exercises can have a general-strengthening effect on organs and systems, as well as narrowly directed. Properly planned physical rehabilitation helps to prevent numerous complications, such as bedsores, contractures and organ damage.

Ключевые слова: физическая реабилитация, кинезиотерапия, лечебная физическая культура, физические упражнения, гимнастика, массаж, физиотерапия, терапевтические тренировки.

Keywords: physical rehabilitation, kinesiotherapy, physical therapy, physical exercises, gymnastics, massage, physiotherapy, therapeutic training.

Физическая реабилитация, также известная как кинезиотерапия и терапевтические тренировки, стимулирует изменения в костно-суставной и мышечной системах, а также метаболические изменения за счет оптимального использования движений.

Физическая реабилитация является частью физиотерапии — она сочетает в себе лечение различными формами упражнений с физиотерапией и лечебным массажем [4]. Перед первым терапевтическим тренингом терапевт оценивает состояние пациента, чтобы разработать оптимальную программу упражнений — как местных, так и общих. Прогресс реабилитированного человека постоянно отслеживается с помощью объективных повторяемых методов [1].

Лечение с помощью движения направлено не только на восстановление мышечной выносливости и подвижности суставов, но и на улучшение функции нервной системы. В зависимости от состояния пациента исправление дефектов осанки, повышение работоспособности органов и исправление неправильных двигательных привычек также могут быть квалифицированы для целей физической реабилитации. В медицинской терминологии упоминаются несколько форм инвалидности: постоянная, а также частично обратимая и полностью обратимая. Основная цель кинезиотерапии при стойкой инвалидности — научить больного жить в новом теле. В других случаях инвалидности лечение с помощью движения направлено на улучшение здоровья и максимальное уменьшение нарушений [5].

Формы кинезиотерапии и лечебной физкультуры. Основной отличительной чертой кинезиотерапии является диапазон воздействия физических упражнений — по этому признаку различают местную и генерализованную кинезитерапию. В рамках лечения движением можно использовать не только пассивные, но и активные, а также активно-пассивные упражнения. Реабилитатор может включить в план терапевтических тренировок и синергетические упражнения, упражнения в воде и общеукрепляющие упражнения. Менее известен, но также используется в кинезиотерапии метод нервно-мышечного перевоспитания, когда пациент, например, учится ходить [3].

Эффективность кинезиотерапии. Реабилитация движением использует два важных свойства нервной системы: пластичность и регенерация. Оба свойства связаны таким образом, что способность к регенерации зависит от соответствующего ответа на стимуляцию рецепторов, а пластичность зависит от способности изменять реактивность и микроструктуры внутри

нейронов в результате последовательной стимуляции рецепторов. Эффекты кинезиотерапии зависят не только от систематичности и правильности выполнения упражнений. Возможность реабилитации во многом зависит от возраста, индивидуальных тенденций, а также от реваскуляризации и реиннервации [2].

Лечебный эффект кинезиотерапии используется при всех формах инвалидности. Примеры включают деформации грудной клетки, искривление позвоночника или диспропорции длины конечностей. Реабилитация призвана стимулировать развитие и не дать пациенту потерять толерантность к себе [4]. Недостаток физических упражнений может привести к расстройствам личности и стать первым шагом к социальной изоляции.

Кинезиотерапия как форма профилактики. Болезни опорно-двигательной системы являются растущей проблемой, и они развиваются не только у пациентов пожилого возраста. Люди часто сутулятся, подолгу находятся в сидячем положении — за столом или в машине. Это лишь некоторые из привычек, которые в конечном итоге могут привести к формированию неправильной осанки или к болезненному воспалению и дегенерации (например, теннисный локоть, грыжа межпозвоночного диска). В таких случаях после необходимого хирургического лечения или в рамках консервативного лечения используется физиотерапия — комбинация кинезиотерапии и физиотерапии. В сегодняшней реальности человек, не заботящийся о своем здоровье в молодости и среднем возрасте, приходит к очень «больной» старости. Все больше людей сосредотачиваются на физических нагрузках, но совсем не знают, как правильно тренироваться. Кинезиотерапия под наблюдением специалиста, проводимая индивидуально или в группах, помогает укрепить мышцы, повысить подвижность суставов, выработать привычку правильной осанки, улучшить координацию, повысить общую физическую форму и снизить избыточный вес. Пора понять, что малоподвижный образ жизни и избегание физических упражнений постепенно снижают качество и комфорт жизни.

Список источников

1. Бирюков А. А., Попов С. Н. Физическая реабилитация. Ростов н/Д, 2008.

2. *Егорова С. А., Ворожбитова А. Л.* Физическая реабилитация : учебное пособие. Изд. 2-е, перераб. Ставрополь, 2014.

3. *Козырева О. В.* Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезиотерапия. М., 2010.

4. *Массаж и мануальная терапия при боли в пояснице* : производственно-практическое издание / под ред. И. С. Красиковой. М., 2010.

5. *Лечебная физическая культура* : учебник для вузов / под ред. С. Н. Попова. М., 2009.

А. Е. Тарасов¹, А. А. Зайцев²

¹Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск

²Калининградский государственный технический университет, Калининград

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВФУ
НА ПРИМЕРЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

Рассматриваются вопросы подготовки к туристской деятельности студентов, обучающихся по направлению «Спортивно-оздоровительный туризм». Анализируется увеличение часов учебных занятий и преподавания дисциплины «Основы спортивного туризма», а также приобретение навыков в природных условиях во время учебной практики студентами ИФКиС.

The article deals with the issues of preparing students for tourism activities, studying in the direction of sports and health tourism. Increasing the hours of training sessions and teaching the discipline of the basics of sports tourism, as well as the acquisition of skills in natural conditions during training practice by students of the NEFU Institute of Physical Culture and Sports.

Ключевые слова: водный туризм, туристская деятельность, учебная практика, Республика Саха (Якутия), экспертная оценка.

Keywords: Water tourism, tourist activity, educational practice, Republic of Sakha (Yakutia), expert assessment.

Развитие туризма в Российской Федерации является одной из приоритетных задач по вовлечению населения страны в активный образ жизни. Благодаря туризму люди знакомятся с разными культурами, территориями, этносами и т. п. Особое место в сфере туризма занимают спортивный, оздоровительный,

рекреационный туризм. Благодаря этим видам туризма синергетически решаются культурологические, оздоровительные, воспитательные задачи. Поэтому вооружение специалистов в области активных видов туризма знаниями, навыками и умениями организации прохождения пешеходных, велосипедных, лыжных, водных маршрутов стало одной из приоритетных задач подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма [1; 2].

Особую актуальность данная проблема приобретает в Республике Саха (Якутия), обладающей уникальными объектами в различных природных зонах: арктической пустыне, тундре, лесотундре и таежных лесах (80 % площади). В республике протекает почти 0,5 млн рек и речек общей длиной более 1,5 млн км. Все крупные реки в верхнем течении имеют горный характер, в среднем — переходный горно-равнинный, а в нижнем течении становятся типичными равнинными реками. Поэтому водный туризм занимает одно ведущих мест в общей структуре активного туризма в республике.

Изучение спроса населения на услуги спортивного и рекреационного туризма в Республике Саха показывает, что водный туризм занимает одно из ведущих мест по численности туристских групп и разнообразию туристских маршрутов [3].

Цель исследования: разработка организационно-педагогических условий подготовки студентов кафедры массового спорта и спортивно-оздоровительного туризма Института физической культуры и спорта к туристской деятельности с учетом природных особенностей Якутии.

В качестве методов исследования выбраны: теоретический анализ и обобщение научных и документальных данных, программного и методического обеспечения, изучение экспертного мнения ведущих специалистов в области водного туризма, экспертная оценка заданий.

Проведен сравнительный анализ результатов учебной практики студентов первого курса направлений обучения:

— «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленность «Туристско-рекреационная деятельность» (далее ТРД);

— «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки», направленность «Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование в сфере туризма и спортивного ориентирования» (далее — БЖТ).

В ходе экспериментального исследования решались задачи выявления особенностей учебных планов по подготовке студентов к деятельности в области водного туризма, анализировались данные об учебной практике непосредственно при прохождении водных маршрутов — и на этой основе была поставлена задача разработки единых требований для всех направлений подготовки.

Согласно учебному плану дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» направлена на изучение студентами различных видов туризма, особенно водного. Студенты осваивают темы, раскрывающие особенности спортивного туризма, типы и виды туризма, организацию туристских походов и разработку маршрутов, туристскую подготовку по технике и тактике, обеспечению безопасности в спортивном туризме, оказание первой медицинской помощи, спасение утопающего, топографию и ориентирование. Во время обучения студенты проходят дополнительные курсы по оказанию медицинской помощи пострадавшему на суше и в воде, организатором которых является учебный центр «Спасатель» ГБУ РС (Я), «Служба спасения» РС (Я). Для всех успешно прошедших подготовку организуется туристический слет, где в естественных условиях закрепляются на практике полученные умения и навыки. По итогам освоения программы выдается сертификат.

Для направления «Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование в сфере туризма и спортивного ориентирования» указанная дисциплина проводится во втором семестре (форма контроля — экзамен) в объеме 144 ч — 4 з. е.

Для направления «Туристско-рекреационная деятельность» эта дисциплина преподается в двух семестрах: I семестр 72 ч — 2 з. е., (форма контроля — зачет), во II семестре 144 ч — 4 з. е. (экзамен).

Учебная практика по графику проводилась летом, в наиболее благоприятный период:

— направление подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленность «Туристско-рекреационная деятельность» — с 22 июня по 5 июля (2 недели);

— направление подготовки «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки», направленность «Безопасность жизнедеятельности и дополнительное образование в сфере туризма и спортивного ориентирования» — с 11 по 26 июня (2 недели).

В республике самыми популярными местами для водного сплава являются реки Амга, Синяя, Буотама, так как расположены они близко от г. Якутска, столицы Якутии. Река Амга находится на 180 км от города, Синяя — 170 км, Буотама — 120 км. По климатическим условиям сплав в Якутии короткий, сезон начинается с 10—15 июня и заканчивается 15—20 августа, когда начинаются первые холода.

Интегральным показателем эффективности обучения по образовательным программам является результат учебной практики, которая организовывается по двум разработанным маршрутам (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика туристских маршрутов учебной практики

Маршрут	Содержание маршрута
1. Якутск — Мохсоголлох Хангаласского района	Переправа на пароме через р. Лена — Качикатцы Хангаласского района — протяженность 110 км (на транспорте) — пеший ход 7 км до реки Буотама — река Лена протяженность сплава 80 км (на гребных байдарках) — пос. Булгунняхтах Хангаласского района — г. Якутск протяженность 100 км (автобус)
2. Якутск — Бердигестях Горного района	Вездеход «Трэкол», протяженность 60 км. Река Синяя — река Лена, протяженность сплава 180 км (на гребных байдарках) — пос. Тиит Арыы Хангаласского района — Якутск, протяженность 150 км (на транспорте)

Практика продолжительностью две недели проводится для студентов первого курса и направлена на приобретение туристских навыков в природных условиях.

По приказу ректора университета все студенты проходят медицинский осмотр за месяц до практики и делают прививку от клеща. За две недели до выезда проводятся организационные мероприятия.

1. Составление сметы (аренда автобуса, бензин, питание, оплата переправы автобусов на пароме).

2. Подготовка групповых, личных и специальных снаряжений.

3. Регистрация туристской группы в ГБУ РС (Я) «Служба спасения» РС (Я).

4. Составление меню по дням с указанием питания на завтрак, обед, ужин.

5. Распределение по байдаркам, а также назначение поваров по дням.

6. Назначение ответственных за организацию утренней зарядки, послеобеденных тренировок.

7. Назначение ответственных за заполнение дневника, фотографирование, ремонтный набор и аптечку.

В начале учебной практики ее руководителями был проведен сравнительный анализ эффективности усвоения программного материала дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» группами БЖТ (12 студентов) и ТРД (12 студентов) по следующим критериями [4].

1. Подготовка и сборка плавательных средств (надувные байдарки).

2. Синхронность действий экипажа во время гребли на байдарке.

3. Выбор места для ночевки, а также приготовление еды на костре.

4. Особенности проведения утренней зарядки и послеобеденных тренировок.

5. Общие знания спортивного, оздоровительного и рекреационного туризма.

Оценка осуществлялась по пятибалльной системе.

По первому критерию оценивалось время сборки байдарок. Байдарки надувные и четырехместные («Щука»). По второму критерию оценивалась синхронность действий экипажа во время прохождения маршрута на прямых участках со слабым течением, перекатах с сильными течениями, поворотах со слабыми и сильными течениями реки. По третьему критерию оценивался выбор места ночевки (рядом с горой, лесом, бугром, камнями), подготовка места для костра, приготовление завтрака, обеда и ужина (время, вкус). По четвертому критерию оценивались важные туристские навыки — спасение и медицинская помощь утопающему, медицинская помощь при различных травмах, обвязка узлов; ориентирование на местности.

По пятому критерию оценивался уровень знаний особенностей различных видов туризма, для этого проводились викторины с одинаковыми вопросами для обеих групп (оценивалось количество правильных ответов).

Необходимый и достаточный перечень туристских знаний, умений и навыков для прохождения водных маршрутов приведен в таблице 2.

Таблица 2

**Перечень туристских знаний, умений и навыков
для прохождения водных маршрутов**

Группа умений	Перечень основных умений
1. Технические умения	Сборка (или построение) судна, плота и т. п.; ремонт плавательного средства; упаковка, размещение, защита от воды продовольствия и снаряжения
2. Взаимодействие экипажа в управлении судном	Посадка на судно и сход с него; гребля и управление судном; причаливание и отчаливание от берега
3. Знание маршрута	Знание препятствий, встречающихся на реке, и умение легко различить их; знание способов преодоления препятствий (мели и перекаты, завалы, заломы, отдельные подводные камни, пороги и водопады); прохождение маршрута по запланированному режиму

Окончание табл. 2

Группа умений	Перечень основных умений
4. Выбор места для ночевки	Знание опасности для палаток (камнепады, падение деревьев); обеспечение пожаробезопасности при разжигании костра, профилактика ожогов при приготовлении еды
5. Навыки безопасного поведения на воде	Самостраховка; взаимная страховка
6. Навыки первой помощи	Помощь при переохлаждении; помощь при ударах о различные предметы в воде; помощь при сбое дыхания; навыки выживания при утрате продовольствия; помощь при получении травм на суше

Результаты тестирования групп, участвующих в эксперименте, приведены в таблице 3. Из таблицы видно, что группа ТРД-21 по первому критерию явно опередила группу БЖТ-21. По второму, третьему и пятому критериям существенных различий не обнаружено. А вот по четвертому критерию группа ТРД-21 снова оказалась явно лучше.

Таблица 3

Результаты тестирования готовности студентов экспериментальных групп к водному туристическому походу

Критерий	Гр. БЖТ-21		Гр. ТРД-21	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1. Подготовка и сборка байдарки (мин. с)	12. 03	2	8. 6	4
2. Синхронность действий экипажа во время гребли на байдарке (3 рулевых)	—	3	—	3
3. Выбор места для ночевки и готовка еды	—	3	—	4

Критерий	Гр. БЖТ-21		Гр. ТРД-21	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
4. Ответы на вопросы по туризму (20 вопросов)	14 правильных ответов	4	12 правильных ответов	3
5. Итоговая оценка	—	14	—	18

Выводы. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что вариант организации обучения с распределением часов на два семестра оказался эффективнее, чем вариант интенсивного обучения в одном семестре. Этот вывод подтверждается детальным анализом результатов тестирования по каждому критерию. Изучение и анализ действий участников обеих групп (студентов-практикантов) водных походов позволил составить перечень необходимых знаний, умений и навыков, которыми должен обладать, прежде всего, руководитель туристской группы, а также студенты после прохождения практики (табл. 2). В свою очередь руководитель за минимальное время, отводимое на подготовку группы, должен научить туристов этим умениям, которые позволят сделать путешествие полезным и эмоционально насыщенным.

Особенностью водного туризма является то, что при прохождении маршрута практически отсутствует возможность остановиться, собраться с силами. Поэтому организатор водного туризма должен обладать хорошей физической подготовленностью и уметь диагностировать минимальный уровень физической подготовленности участников похода. К необходимым качествам следует также отнести устойчивость к укачиванию, силовую выносливость, хорошую координацию движений, быстроту реакции и ручную, телесную и локомоторную ловкость, организаторские способности.

Организационно-педагогическими условиями повышения эффективности обучения водному туризму являются: распределение часов по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» на два семестра на первом курсе обучения; проведение туристических слетов два раза в учебном году: осе-

нию (сентябрь) для ознакомления с туристской деятельностью и весной (май) для закрепления навыков туристской деятельности; в весеннем семестре — проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Список источников

1. *Зайцев А. А., Тарасов А. Е.* Повышение двигательной активности молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма // Известия Балтийской государственной академии рыбного промыслового флота: психолого-педагогические науки. 2022. № 1 (59). С. 190—195.

2. *Зайцев А. А., Гармаева Д. К., Саввина Н. В. и др.* Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи Республики Саха (Якутия) средствами туризма // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 2. С. 109—115.

3. *Лукина А. С., Тарасов А. Е., Зайцев А. А.* Результаты опроса специалистов туриндустрии, оказывающих услуги по спортивно-оздоровительному туризму в Республике Саха (Якутия) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 266—270.

4. *Тарасов А. Е. и др.* Спортивный туризм: научно-организационные основы : учебное пособие / под общ. ред. Ю. Н. Федотова. Якутск, 2014.

П. А. Цуканов, С. Ф. Панов

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П. П. Семёнова-Тянь-Шанского, Липецк*

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ

Рассматриваются некоторые подходы к развитию координационных способностей младших школьников средствами акробатики.

Some approaches to the development of coordination abilities of younger schoolchildren by means of acrobatics are considered.

Ключевые слова: *школьники младших классов, физическое воспитание, координационные способности, акробатические упражнения.*

Keywords: *elementary school students, physical education, coordination abilities, acrobatic exercises.*

В современных условиях фундамент уровня развития физической подготовленности детей закладывается в основном в образовательных организациях [4]. В частности, в период младшего школьного возраста происходит совершенствование основного спектра физических способностей, и особенно интенсивный прирост наблюдается в показателях координации. Соответственно главной задачей физического воспитания является развитие у младших школьников умения управлять своими двигательными действиями.

Основную роль в решении данной задачи играют упражнения с координационной направленностью, в частности средства акробатики, оказывающие разностороннее воздействие на организм. Не случайно в этапе Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» раздел гимнастики представлен акробатическими комбинациями.

По мнению исследователей, акробатические упражнения являются наиболее эффективным видом учебного материала с точки зрения развития ловкостных и координационных способностей детей младшего школьного возраста, так как с их помощью в короткий срок можно получить максимальный эффект [2; 3].

Помимо этого акробатические упражнения имеют большую прикладную направленность, так как обучение разнообразным кувыркам, перекатам, переворотам играют большую роль в борьбе с травматизмом [1].

Цель исследования — эффективность методики развития координационных способностей младших школьников средствами акробатики.

Методы и организация исследования. Для оценивания координационных способностей (КС) школьников мы использовали тестовые методики, характеризующие: способность к динамическому равновесию; способность сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора; способность к ориентированию в пространстве; оценка КС, относящихся к целостным двигательным действиям; абсолютный показатель КС в прыжках. По результатам первого контрольного среза были сформированы экспериментальная ($n = 39$) и контрольная ($n = 37$) группы. Возраст детей — 7—8 лет.

В третьей четверти по школьной программе запланирован раздел «Лыжная подготовка». К сожалению, многие причины (сильные морозы, нехватка инвентаря, боязнь родителей заболеваний при проведении уроков на улице) не позволили проводить запланированные лыжные занятия. Поэтому практически все уроки по физическому воспитанию проводились в спортивном зале: в контрольной группе (КГ) — на материале л/а, подвижных и спортивных игр, в экспериментальной группе (ЭГ) — на материале акробатики.

Нами разработаны акробатические комбинации, по мере освоения которых повышалась координационная сложность выполнения элементов (равновесие на *bosu*; прыжки с поворотами на 540 и 720° ; асимметричные движения руками и ногами).

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлена динамика показателей координационных способностей учащихся 1-х классов. В этом возрасте показатели КС

мальчиков и девочек практически не отличаются друг от друга, поэтому результаты рассмотрены без различий по половому признаку.

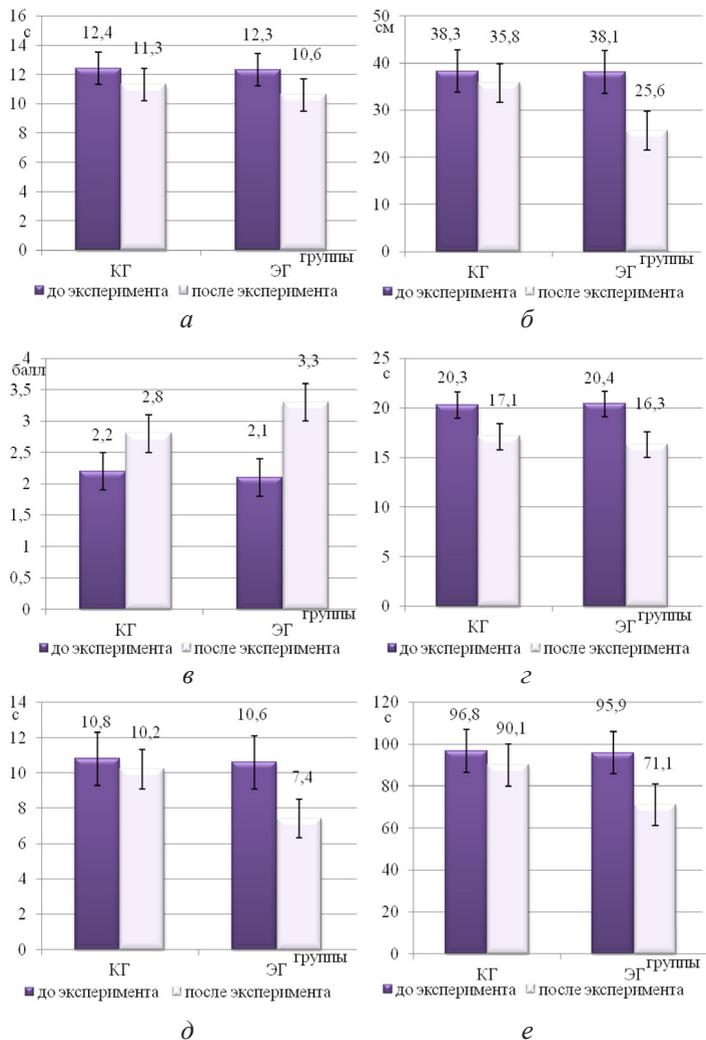


Рис. 1. Динамика результатов теста «Проба Болобана»

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что результаты по всем показателям координации у испытуемых КГ изменились в сторону положительной динамики, однако в четырех тестовых заданиях данные изменения носят недостоверный характер ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе полученные результаты свидетельствуют о положительной и достоверной динамике ($p < 0,05$), за исключением одного контрольного испытания.

Анализ результатов челночного бега, характеризующего координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям, показывает улучшение результата на 1,1 с у испытуемых КГ, тогда как в экспериментальной группе прирост составил 1,7 с (рис. 1, а). Динамика как в КГ, так и в ЭГ оказалась недостоверного характера.

Анализ результатов контрольного испытания по пробе Болобана, характеризующей способность к динамическому равновесию, показывает улучшение результата на 2,5 см у испытуемых КГ (рис. 1, б). В экспериментальной группе отмечается гораздо больший прирост (на 12,5 см).

На начало эксперимента наибольшее отклонение от прямой линии при ходьбе после выполнения 5 поворотов в стойке с наклоном туловища вперед у детей контрольной группы составляло $38,3 \pm 4,9$ см, тогда как после завершения исследования — $35,8 \pm 4,2$ см. У школьников экспериментальной группы результаты улучшились с $38,1 \pm 4,6$ см до $25,6 \pm 3,9$ см.

Рассматривая координацию движений, которая основана на способности сохранять статическое равновесие с закрытыми глазами, по пробе Ромберга, мы наблюдаем достоверную динамику у представителей обеих групп (рис. 1, в).

До исследования участники контрольной группы держали равновесие $9,7 \pm 2,2$ с (что составило $2,2 \pm 0,3$ балла), по окончании исследования — $13,5 \pm 1,8$ с. Результат улучшился на 4,1 с, что составило $2,8 \pm 0,2$ балла. Дети ЭГ при исходном тестировании удерживали равновесие по пробе Ромберга $9,6 \pm 2,2$ с (что составило $2,1 \pm 0,4$ балла), при конечном тестировании результат улучшился на 1,2 балла и составил $14,8 \pm 1,5$ с.

Анализ результатов контрольного испытания «Бег к пронумерованным набивным мячам», характеризующего способ-

ность к ориентированию в пространстве, показал, что в обеих группах произошел достоверный прирост — на 3,2 с и 4,1 с (рис. 1, з). Однако в ЭГ динамика была более значимой (практически в 1,3 раза).

По тесту «Три кувырка вперед» мы отмечаем улучшение результата выполнения кувырков у участников ЭГ на 3,2 с, что в практически в 5 раз больше прироста результата в контрольной группе (на 0,6 с) (рис. 1, д). Полученный факт не удивителен, так как экспериментальная методика включала разновидности кувырков, и дети ЭГ научились их выполнять технически более грамотно.

Анализ результатов теста «Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов», характеризующего двигательную асимметрию, показывает достоверный прирост у испытуемых ЭГ (рис. 1, е). Разность между прыжком в правую и левую сторону составила $95,7 \pm 11,3^\circ$ до начала исследования, тогда как после исследования — $71,1 \pm 8,1^\circ$. Улучшение произошло на $24,6^\circ$, и такой прирост в 3,7 раза больше, чем у испытуемых КГ, где улучшение было на $6,7^\circ$.

При расчете динамики показателей КС, которая определялась по разнице результатов в тестах до и после исследования в процентном отношении, мы получили следующую картину, представленную на рисунке 2.

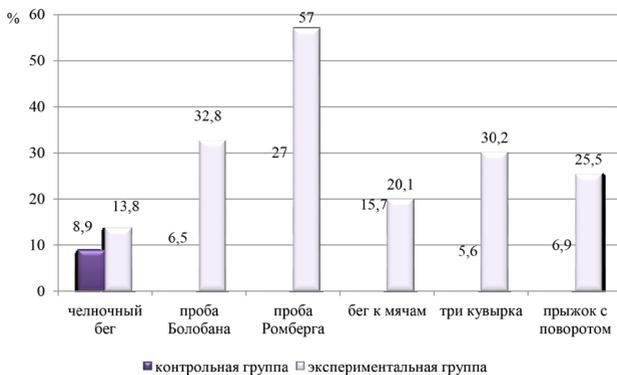


Рис. 2. Динамика показателей координационных способностей (в %) за период исследования

Заключение. В среднегрупповом значении показатели координационных способностей у детей контрольной группы улучшились на 11,8 %, тогда как у детей ЭГ стали лучше в 2,5 раза (на 29,9 %).

Таким образом, полученные материалы наших исследований показали целесообразность использования как традиционной школьной программы, так и экспериментальной методики проведения уроков по физическому воспитанию.

Однако в пользу эффективности авторской методики свидетельствует не только достоверность в динамике по всем полученным показателям, но и гораздо больший количественный их прирост за период исследования.

Список источников

1. *Кравцевич И. П.* Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2006.

2. *Координационные способности мальчиков 8—10 лет при различных двигательных режимах / К. Б. Тумаров и [др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.* 2017. № 12 (154). С. 287—290.

3. *Реутова О. В., Григорьева Е. Л.* Акробатика как средство развития ловкосных и координационных способностей у детей младшего школьного возраста // АНИ: педагогика и психология. 2018. № 2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/akrobatika-kak-sredstvo-razvitiya-lovkosnyh-i-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2022).

4. *Электронный паспорт здоровья: содержание и структура : учеб.-метод. пособие / И. П. Панова [и др.].* Липецк, 2021.

В. Р. Чубатенко, А. С. Солодовник

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОММУНИКАЦИЙ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Рассматриваются современные вопросы коммуникации в системе «тренер-спортсмен» и их влияние на формирование учебно-тренировочного процесса и достижение высоких результатов.

Ключевые слова: *коммуникация, тренер, спортсмен, команда, общение, соревнования, результат.*

Всем членам команды в игровых видах спорта необходимо владеть средствами и способами коммуникации для четкого определения своего места в соревновательной деятельности.

Большая часть взаимодействия в спортивных играх строится на общении субъектов спортивной деятельности. По мнению специалистов, на сегодняшний день это приобретает весомое значение [3; 8]. Ведь именно от эффективности общения игроков и тренера с игроками зависит командный результат.

Существует ряд проблем в коммуникации между тренером и спортсменом, о которых в своих исследованиях рассказывают П. В. Кустова, А. В. Кондратьева, Д. С. Терентьева, С. А. Васюра [1; 2; 4; 5; 7]. Значит, чтобы разрешить данные проблемы и достичь высших результатов, надо знать о различных компонентах общения и владеть средствами и способами передачи информации.

В работе Г. К. Седова раскрыта проблема коммуникативной компетентности тренера в процессе учебно-тренировочной деятельности. Отмечается, что этот вопрос изучен недостаточно, и дается определение понятия «коммуникативная компетентность»: «...это такое свойство личности, которое выражает готовность и возможность субъекта общения оснащать про-

фессиональную деятельность средствами передачи и приема информации» [6]. В работе также представлены ведущие коммуникативные умения и способности тренера; приведены методы из психологической подготовки и стили руководства, коммуникативные задачи. Решение приведенных задач позволяет установить такие взаимоотношения со спортсменами, которые приводят к достижению поставленных целей и высоким результатам в соревновательной деятельности. И, как следствие, были выявлены критерии успешности педагогического мастерства тренера (например, умеренная требовательность и справедливость; воспитание у спортсменов чувства уверенности в своих способностях) [6].

О. Г. Дувалиной и С. Д. Гуренко [3] рассмотрены психолого-педагогические аспекты коммуникации тренера и спортсмена. Было выявлено, что особенности взаимодействия спортсмена и тренера определяются целью, стоящей перед ними — прежде всего, это достижение спортивных результатов. Для выявления требований к личности тренера был проведен опрос спортсменов. Он позволил сформировать требования по взаимодействию тренера со спортсменами (твердость характера, принципиальность, тактичность, доброжелательность, внимание, терпеливость, понимание психологии). Поэтому для достижения положительной коммуникации, а также спортивных результатов важно отмечать все личные качества как спортсмена, так и тренера.

С. А. Васюра [1] исследовал структуру одного из компонентов коммуникации в спортивной деятельности — коммуникативную активность. «Это сложное многокомпонентное психологическое образование, обеспечивающее взаимодействие субъекта общения с другими людьми, исходящее от него и по его инициативе» [1, с. 73]. Отмечена необходимость повышения коммуникативной компетентности субъектов спортивной деятельности в настоящее время. Была изучена коммуникативная активность представителей командных видов спорта. Для этого авторы [2] использовали тест суждений, различные опросники и методики диагностики межличностных отношений. Оценены компоненты коммуникативной активности и определены трудности ее реализации. Самые частые трудности, которые возни-

кают у игроков в реализации передачи информации, связанные с неадекватной самооценкой или тревожностью. Также были установлены следующие стилевые характеристики общения в командном виде спорта: энергичность; смелость; контроль активности и эмоций; сдержанность в общении [2].

П. В. Кустов и А. Ю. Ткаченко [6] в своей работе отметили психологические факторы, влияющие на эффективность межличностного общения между тренером и спортсменом. Ссылаясь на исследования В. Л. Маришук, Л. К. Серова, а также Е. П. Ильина, авторы представили следующие факторы. Внешние: общая обстановка общения (может носить как официальный, так и личный характер, что как располагает к налаживанию психологического контакта, так и препятствует ему), личностные особенности спортсменов, устойчивые психологические установки. Внутренние: психологические характеристики тренера, педагогический такт, способность к эмпатии, наблюдательность, правдивость и авторитет. Учитывая данные факторы, можно грамотно организовать процесс общения, установить психологический контакт на позиции сотрудничества и творческой педагогической деятельности [5].

А. В. Кондратьевым [4] был охарактеризован ресурс совершенствования спортивной подготовки на основе анализа эффективной реализации эмоционального и рационального контекстов коммуникации тренера и юного спортсмена на тренировочном этапе. Использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, сравнительно-сопоставительный анализ, анкетирование, корреляционный анализ и методы описательной статистики. Была выявлена необходимость более развернутой теоретической подготовки юных спортсменов к конструктивному управлению своим психоэмоциональным состоянием, познавательной деятельностью в спорте, самоуправлением тренировочным процессом. Это в целом позволит достичь гармонизации процесса коммуникации [4].

Д. С. Терентьев в своей работе [7] исследовал основу невербальной коммуникации командного взаимодействия в процессе игровой деятельности, которая является оптимальным способом достижений наилучшего результата в соревновательной деятельности. Выявлены следующие условия: психологический

климат, взаимоотношения, сыгранность спортивной команды. А также имеют особое место *субъективные* и *объективные* факторы коммуникации между субъектами спортивной деятельности в команде [7].

Изученные теоретические положения о спортивной деятельности и личности спортсменов и тренеров позволяют сделать вывод о том, что коммуникативные компоненты в психологии спорта исследуются недостаточно.

Чаще всего вопрос коммуникации с тренером возникает у новых игроков в команде или молодых игроков, только что пришедших в спорт высших достижений.

Коммуникация играет важную роль для результативности спортсменов. Многие авторы указывают, что достижение побед командой напрямую зависит от слаженного общения. Это определяется прочной связью тренера со спортсменами и спортсменами друг с другом, целью которых является взаимный обмен эмоциями и информацией. Большинство исследований показывает, что именно сплоченность спортивной команды приводит к победам. При этом результативность работы команды зависит от каждого ее члена.

Таким образом, мы хотим подчеркнуть значимость исследования данного вопроса в спортивной тренировке. Процесс коммуникации между тренером и спортсменом очень сложный. Мы видим необходимость создания методических рекомендаций для развития и совершенствования коммуникативных умений и навыков. Такие методические рекомендации позволят тренеру и спортсменам справляться с проблемами, а также облегчат тренировочный процесс и процесс игровой деятельности.

В дальнейшей работе мы планируем провести анкетирование и тестирование спортсменов и тренеров для оценки их коммуникативного поведения, коммуникативной активности и компетентности, коммуникативных умений и навыков. Исследование будет проводиться на примере студенческой баскетбольной команды. Выявив недостающие компоненты, мы спроектируем методические рекомендации для устранения пробелов. Такими рекомендациями в последующем смогут воспользоваться другие спортсмены и тренеры игровых видов спорта.

Список источников

1. *Васюра С. А.* Коммуникативная активность представителей командных и индивидуальных видов спорта // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 72—81.

2. *Васюра С. А., Иоголевич Н. И.* Стилевые характеристики активности в общении спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18, № 1. С. 82—94. doi: 10.14529/hsm180107.

3. *Дувалина О. Н., Гуренко С. Д.* Психология коммуникации спортсмена и тренера // Синергия наук. 2019. № 31. С. 1748—1753.

4. *Кондратьев А. В.* Совершенствование управления спортивной подготовкой при гармонизации эмоционального и рационального контекста коммуникации тренера и юного спортсмена // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : матер. межвуз. науч.-практ. конф. с международным участием / сост. Т. К. Ким. М., 2021. С. 128—134.

5. *Кустов П. В., Ткаченко А. Ю.* Психологические факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами // Теория и практика приоритетных научных исследований : сб. науч. тр. по матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 2020. С. 14—16.

6. *Седов Д. Г.* Коммуникативная компетентность будущего тренера как фактор успешности профессиональной подготовки будущих спортсменов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2012. № 4. С. 154—159. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/298981> (дата обращения: 24.05.2022).

7. *Терентьев Д. С., Григорьева Е. В.* Условия и факторы эффективности невербальной коммуникации спортсменов в командных играх // Инновации в технологиях и образовании : сб. ст. участников IX Междунар. науч.-практ. конф. Белово, 2016. С. 182—186.

8. *Фадина А. Г.* Психология общения в спорте : учеб.-методи. пособие. Астрахань, 2011.

Е. О. Ширшова¹, Е. А. Веланская²

¹Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

²Муниципальное автономное образовательное
учреждение «Лицей № 17», Калининград

УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ ШЕСТЫХ КЛАССОВ В ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассматриваются два способа построения онлайн-курсов по дисциплине «Физическая культура» для подростков 11—12 лет. Авторы выяснили, что общий уровень учебной успеваемости влияет на эффективность освоения онлайн-курсов с разной организационной структурой. The article discusses two ways to build online courses in sport education for teenagers aged 11—12.

The authors found that the overall level of academic achievement affects the effectiveness of mastering online courses with different organizational structures.

Ключевые слова: *школьники, физическая культура, онлайн-обучение.*

Keywords: *schoolchildren, physical education, online learning.*

Онлайн-обучение по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательной школе является одним из наиболее противоречивых компонентов учебно-воспитательного процесса. С одной стороны, в современных условиях очевидно, что существуют определенные преимущества и недостатки такого вида обучения, они подробно освещаются в научной, методической и популярной литературе. В распоряжении учителя появляются все больше интересных интерактивных инструментов обучения и организации деятельности, а также рекомендаций по

их использованию. С другой стороны, управление онлайн-обучением для оптимизации его эффективности остается весьма сложной задачей для преподавателя из-за дефицита временных ресурсов, специфичности предметной сферы и других объективных и субъективных сложностей цифровой трансформации образования [1]. Кроме того, цифровая трансформация различных направлений физкультурного образования предполагает не столько изменение инструментария, сколько преобразование целей и задач обучения [2]. Это концептуально меняет подход к построению учебного процесса, требует не только технологической подготовки, но и построения новой системы учебной деятельности, способов контроля, взаимодействия между учениками.

Изучение опыта онлайн-обучения в отечественной и зарубежной практике специалисты неизменно связывают с перспективами роста его доли в общем объеме образования и повышением качества обучения за счет анализа цифровых данных о деятельности обучающихся и результатах обучения в моделировании курсов для конкретных педагогических процессов [3; 4]. При этом изменяется и организационная структура всего процесса обучения. Столь существенное изменение средств и методов обучения не может оказывать одностороннее влияние на образовательные результаты, оно влияет на всех участников образовательного процесса.

Наиболее полно вопросы внедрения онлайн-обучения в преподавание дисциплин по физической культуре рассматриваются в сфере высшего образования, но мы предполагаем, что в общем образовании это также актуально, поскольку изменение структуры учебной деятельности требует развития особых учебных умений и соответствующих им способностей. Следовательно, одним из важнейших вопросов эффективности онлайн-обучения всегда будет оставаться психолого-педагогическое сопровождение, в том числе учет уровня и направленности учебной мотивации. Использование онлайн-курсов в освоении отдельных тем дисциплины «Физическая культура» учащимися среднего звена общеобразовательной школы за последние два года показало нам, что даже в краткосрочных эффектах наблюдается значительная вариация результатов.

Анализ данных обратной связи, или так называемого цифрового следа, который позволяет фиксировать система управления обучением *moodle*, дает основания полагать, что уровень общей успеваемости учеников влияет на временные затраты и стабильность достижения положительных результатов обучения. Например, ученики с низкой успеваемостью не реже, чем ученики с высокой успеваемостью, получают максимальные оценки за отдельные задания, но реже осваивают курсы в полном объеме. Поэтому мы предположили, что на эффективность онлайн-обучения может влиять не только содержание, но и организационная структура. Возможно, она обеспечивает нужную степень сочетания внешней и внутренней регуляции учебной деятельности.

Для проверки этой гипотезы мы разработали два онлайн-курса для учащихся шестых классов по разделам легкой атлетики и гимнастики, в которых постарались уравнивать стиль представления учебной информации и типы заданий. Существенную разницу составила организационная модель — порядок доступа к ресурсам. В одном из курсов использовался фронтальный способ представления учебных материалов: ученики получают доступ сразу ко всем материалам курса, сами могут выбирать порядок выполнения заданий (рис. 1).

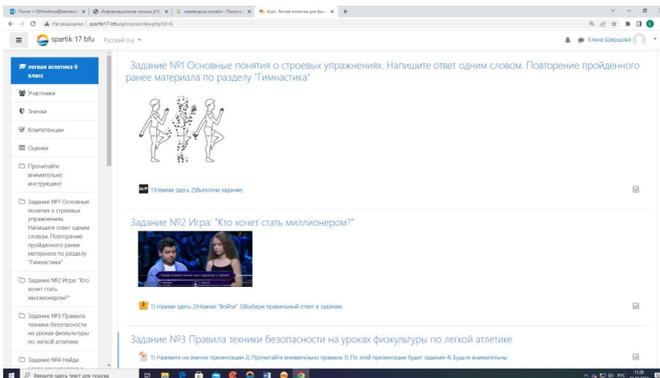


Рис. 1. Вид главной страницы онлайн-курса с возможностью самостоятельного выбора порядка выполнения заданий (открытый доступ ко всем элементам курса)

В другом курсе доступ к каждому последующему заданию предоставляется ученикам только после выполнения предыдущего. Далее они могут свободно использовать учебные материалы, повторно выполнять интерактивные упражнения, повышать результаты в тестах и т. д. (рис. 2).

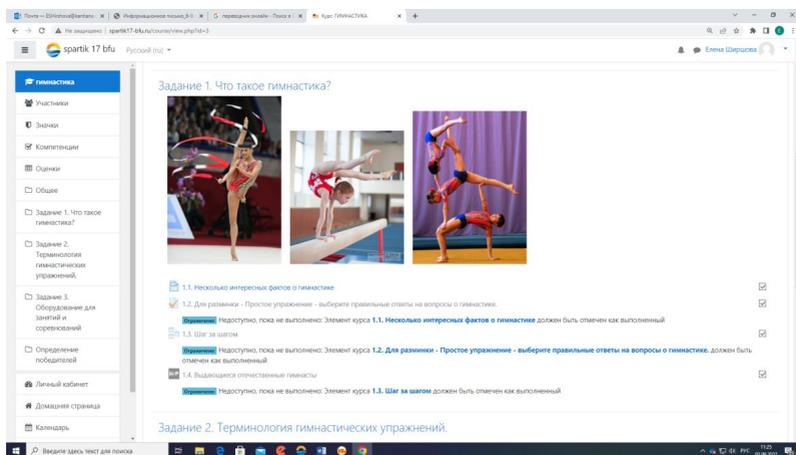


Рис. 2. Ограничение доступа к элементам онлайн-курса по результатам выполнения предыдущих заданий

Таким образом, мы применили два типа управления учебной деятельностью учащихся — свободный самостоятельный выбор последовательности решения учебных задач и внешне заданную траекторию обучения.

Обучение по этим курсам прошли более 100 учащихся лица № 17 Калининграда в возрасте 11—12 лет.

Мы сгруппировали данные о результатах обучения, полученные по завершении курсов, по уровню общей успеваемости учащихся. Оказалось, что ученики с высокой успеваемостью эффективно освоили оба онлайн-курса. Ученики с относительно низкой успеваемостью лучше освоили курс, в котором была задана линейная структура учебной деятельности. В этом курсе все ученики более систематично выполняли задания. В курсе с гибкой организацией учебной деятельности, где повышает-

ся роль самостоятельности в выборе учебных задач, ученики с более низкой общей успеваемостью чаще старались выполнить как можно больше заданий за одну сессию, в том числе в ночное время накануне проверки. Также они допускали более длительные перерывы в обучении. Все это несколько снижало их оценки по результатам освоения курса. Более высокие результаты за общий объем учебного материала у них были тогда, когда условия допуска требовали последовательного освоения информации с постепенным усложнением и необходимостью получения оценки за каждое задание. То есть внешнее регулирование учебной дисциплины для подростков с низкой успеваемостью остается хорошим стимулом для получения более высоких образовательных результатов. Анализ результатов по разным типам заданий привел нас к еще одному выводу: для младших подростков важным фактором повышения интереса к учебной информации является применение соревновательного метода. В этом отношении мы рассматриваем возможность совершенствования наших онлайн-курсов с помощью приемов геймификации, которые позволяет применять платформа *moodle*. Это не должно быть реализовано только в виде рейтингов, что может негативно сказаться на мотивации учеников, оказавшихся внизу таблицы. Мы планируем разработку сюжетно-соревновательной организации курса с использованием системы значков, отмечающих различные достижения учащихся, а также командные соревнования, где повышалась бы ответственность участников и расширялись возможности заметного вклада учеников с разным уровнем подготовленности и направленности способностей в общий успех команды.

Таким образом, мы можем говорить о том, что использование онлайн-курсов для физической культуры в общеобразовательной школе не только подчиняется общим методологическим подходам к онлайн-обучению и дидактическим принципам физического воспитания. Оно также требует изучения особенностей контингента. Это затрудняет перспективы внедрения массовых онлайн-курсов, но не исключает его при условии соответствующего моделирования общей структуры образовательного процесса. В настоящее время не следует ожидать значительного повышения эффективности онлайн-обучения толь-

ко от совершенствования мультимедийных средств обучения. Важным фактором повышения качества онлайн-обучения все еще остается оптимальное управление учебной деятельностью обучающихся.

Список источников

1. *Леонидова Г. В., Валиахметов Р. М., Баймурзина Г. Р. и др.* Проблемы и перспективы дистанционного обучения в оценках учителей и родителей обучающихся // *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз.* 2020. Т. 13, № 4. С. 202—219.

2. *Петров П. К.* Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // *Современные проблемы науки и образования.* 2020. № 3. С. 86.

3. *Соловов А. В., Богданов В. М., Пономарев В. С и др.* Цифровые технологии в изучении теоретических основ физической культуры: об опыте применения и векторе развития // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* 2019. № 7 (173). С. 191—196.

4. *Fischer C., Baker R., Li Q. et al.* Increasing Success in Higher Education: The Relationships of Online Course Taking With College Completion and Time-to-Degree // *Educational Evaluation and Policy Analysis.* 44 (3). P. 355—379.

В. В. Шохирев¹, С. А. Тигунцев²

¹Филиал Российского университета спорта (ГЦОЛИФК), Иркутск

²Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В 1930—1940 ГОДАХ
(НА ПРИМЕРЕ БОКСА И БОРЬБЫ)**

Рассматривается процесс развития бокса и борьбы в Иркутской области в 1930-е годы, когда была заложена база для дальнейших успехов сибирских боксеров и борцов на всесоюзной и международной арене.

The process of boxing and wrestling development in the Irkutsk region in the 1930s is considered, when the basis for further success of Siberian boxers and wrestlers in the All-Union and international arena was laid.

Ключевые слова: *единоборства, бокс, французская борьба, Иркутск, спортивное общество, штыковой бой.*

Keywords: *martial arts, boxing, French wrestling, Irkutsk, sports society, bayonet fight.*

Важную роль в физкультурно-спортивном движении 30—40-х годов XX века играли различные виды единоборств. Поэтому уже в первые годы советской власти в физкультурных кружках, спортивных клубах и обществах борьба и бокс получили определенное развитие. Мощным толчком в популязации единоборств в Восточно-Сибирском крае, а с 1936 года и в Иркутской области, стала организация спортивных профсоюзных обществ в середине 1930-х годов. Активизировалась работа спортивных секций бокса и борьбы в высших учебных заве-

дениях, авиатехническом училище и на машиностроительном заводе им. Куйбышева, который стал центром развития бокса и борьбы в этот период.

В Иркутске школа бокса начала свое существование в 1929 году под руководством приехавшего из Ленинграда тренера Сергея Зобова. Занятия проводились со всеми желающими, но в основном это была молодежь с заводов, фабрик и учебных заведений г. Иркутска. Здесь в дальнейшем получили первые спортивные навыки неоднократный чемпион края по боксу Владимир Давыдов, мастер спорта Александр Кудрин, боксеры первого разряда Борис Борисов, Михаил Вилисов, Михаил Чагин. Они передали свой спортивный опыт молодежи, среди которой были чемпион Иркутска Иван Пивоваров, неоднократный чемпион Восточно-Сибирского края Константин Савицкий и др. [3].

В 1932 году иркутские боксеры впервые приняли участие в соревнованиях на первенство РСФСР в г. Ростов-на-Дону [1]. Но их удачный дебют на всесоюзном ринге связан с именем Александра Кудрина (рис. 1) в 1934 году.



Рис. 1. А. Н. Кудрин, участник советско-финляндской войны 1939—1940 годов, Великой Отечественной войны 1941—1945 годов, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР [6]

Будучи ударником завода им. Куйбышева, А. Кудрин занимался бегом на средние и длинные дистанции, конькобежным

спортом. В 1932 году Кудрин даже занял 4-е место на первенстве Восточно-Сибирского края по конькобежному спорту и выезжал на чемпионат РСФСР в составе команды Иркутской области. Увлечшись боксом, он быстро прогрессировал, и уже в 1934 году на первенстве СССР по боксу в Москве в составе иркутской команды Александр Кудрин занял 6-е место [5]. Впоследствии, став студентом Ленинградского института физической культуры, он оставался одним из сильнейших боксеров СССР в среднем и полутяжелом весе. В 1950—1960 годах А. Н. Кудрин, заслуженный тренер СССР по боксу, возглавлял кафедру в ГДОИФК им. Лесгафта (Ленинград) [6].

Французская (греко-римская борьба) начинает культивироваться в Иркутской губернии после установления советской власти — в одном из отрывшихся спортивных клубов «Унитас». В 1925 году в только что организованном пролетарском спортивном обществе (ПСО) «Динамо» открылись секции борьбы и бокса. Подобные секции работали и в клубе железнодорожников «Транспортник» [2].

Популяризации борьбы способствовали выступления известных борцов в Иркутске. Традиционно с конца XIX до середины XX века в Иркутском цирке проводились матчевые встречи и показательные выступления по различным видам национальной борьбы: французской, русской, татарской, кавказской, цыганской, китайской, тирольской, вольно-американской, корейской, русско-швейцарской и индусской. Так, летом 1935 года в Иркутске проходил чемпионат по французской борьбе под руководством известного в мире спортсмена В. П. Лурье. В составе чемпионата выступали представители разных стран: СССР (Москва и Ленинград), Румынии, Германии, Эстонии. В 1937 году в Иркутске выступал популярный русский борец Иван Поддубный, который, несмотря на солидный возраст (67 лет), провел 8 встреч по правилам французской борьбы, 6 из которых окончилась его победой и 2 схватки вничью [5].

В 1931 году в СССР был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), в дальнейшем ставший основой советской системы физического воспитания. Введение в программу норм ГТО фехтования в 1932 году стимулировало популяризацию этого вида спорта в стране. Но в Восточно-Сибирском крае он

начал развиваться только с середины 1930-х годов. Становились популярными фехтование на шпагах и штыковой бой, по которым начали проводится как показательные выступления, так позже и спортивные соревнования (рис. 2). В 1935 году на спартакиаде войск Забайкалья иркутянка Т. Миронова заняла 1-е место по фехтованию [1]. Также звание лучшего фехтовальщика Иркутской области завоевал член добровольного спортивного общества «Большевик» Соснин в 1939 году.



Рис. 2. Соревнования по штыковому бою. 1941 год.
Иркутский дом Красной армии [5]

Известной личностью того периода был Георгий Ибяттов, уроженец пос. Зима Иркутской губернии. Будучи разносторонним спортсменом, Ибяттов поступил в Московский государственный институт физической культуры. После его окончания института в 1937 году Георгий Ибяттов был направлен в Казань главным тренером Татарской республики по борьбе и вскоре призван в Красную армию, где был сразу назначен начальником физической подготовки стрелковой дивизии Приволжского военного округа. На армейской спартакиаде 1938 года подготовленная им команда показывает отличный результат. Сам Ибяттов стал победителем по классической борьбе, за что лично С. Будённым был награжден двуствольным охотничьим ружьем и патефоном с

набором пластинок. В 1939 году на Красной площади в Москве проводились Всесоюзные соревнования по штыковому бою на карабинах, где Георгий Ибятков снова победил и был награжден именными часами, уже из рук другого высшего командира — К. Е. Ворошилова.

Более четкая система в развитии единоборств стала проявляться с открытием в 1934 году при Краевом совете физической культуры «Школы тяжелой атлетики» с отделениями борьбы, бокса и поднятия тяжестей. Право поступления в школу имели награжденные знаком ГТО, а не овладевшие полным комплексом ГТО I ступени зачислялись кандидатами. По окончании школы членам и кандидатам, сдавшим комплекс ГТО I ступени и нормы ГТО II ступени, присваивалось звание мастера того вида тяжелой атлетики, по которому был пройден курс. Курс занятий в школе длился около полугода и проводился без отрыва от производства по 4 часа 6 дней в неделю [4].

С 1935 года в Восточно-Сибирском крае регулярно проводились общегородские межведомственные спартакиады по тяжелой атлетике (борьба, бокс, штанга) [6].

В спартакиадах принимали участие спортсмены Читы, Улан-Удэ, Красноярского и Западно-Сибирского края. Проведение этого спортивного мероприятия способствовало росту числа занимающихся и выявлению наиболее перспективных борцов и боксеров. Так, в полутяжелом весе в соревнованиях по боксу, регулярным победителем становился Вадим Хардин. Именно В. П. Хардин, в последующем талантливый педагог, стал основоположником послевоенной школы бокса в Иркутской области: В. Давыдов в дальнейшем входил в пятерку сильнейших боксеров легкого веса в СССР, Б. Маньков, Б. Дубовик, М. Вилисов, Б. Борисов, М. Чагин также вошли в плеяду первых боксеров Иркутской области, выступавших на всесоюзном уровне.

Команда Восточной Сибири в 1935 году на чемпионате СССР по тяжелой атлетике показала хорошие результаты. Тяжелоатлеты по всему комплексу (бокс, борьба, штанга) заняли командное 6-е место, по борьбе — 8-е. В этих соревнованиях борец Светлицкий (легкий вес) завоевал 5-е место, а Гритчин (полутяжелый вес) стал серебряным призером [5]. Большими событиями

оказались введение в 1935 году Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) и создание добровольных спортивных (ДСО) обществ профсоюзов, что позволило еще более популяризировать виды спорта, сравнивать показатели их развития в разных регионах, перейти от территориального принципа организации физической культуры к производственному.

Для решения остро стоящего кадрового вопроса в 1938—1940 годах Иркутский областной комитет по делам физической культуры инициировал открытие курсов инструкторов — организаторов физкультуры по боксу, борьбе, штанге и гимнастике. «Школа тяжелой атлетики» стала именоваться «Школа тяжелой атлетики и фехтования», в которой проходили обучение физкультурники ДСО «Спартак», ДСО «Локомотив», ДСО «Буревестник»[3]. Постепенно тяжелая атлетика (бокс, борьба, штанга) становилась важнейшей частью физической культуры и средством физического воспитания молодежи Приангарья. Увеличивалось количество физкультурных коллективов, культивирующих бокс, борьбу и фехтование. Но, несмотря на положительную динамику развития единоборств, можно сказать, что сдерживающее влияние здесь оказывали: отсутствие единой методики подготовки по отдельным видам единоборств, нехватка квалифицированных кадров, недостаточная материально-техническая база. Также необходимо отметить, что военизация физической подготовки спортсменов и комплексное проведение соревнований значительно увеличили массовость занимающихся, но нивелировали соревновательную составляющую в отдельных видах единоборств, тем самым снизив результативность, и не позволяли повысить квалификацию спортсменов.

Список источников

1. *Восточно-Сибирская правда*. 1936. № 58.
2. *Восточно-Сибирская правда*. 1948. № 107.
3. *Восточно-Сибирская правда*. 1932. № 76.
4. *Восточно-Сибирская правда*. 1934. № 180.
5. *Азербайев Э. Г.* Иркутский спорт в XX веке : литературно-документальная летопись. Иркутск, 2003.
6. *Ширишков А. Г.* От Кротона до Иркутска. Иркутск, 2005.

Е. В. Штейнблик

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Рассматривается понятие воспитательной деятельности в системе высшего образования, в том числе применительно к дисциплине «Физическая культура», показаны ключевые моменты современных подходов к воспитанию обучающихся для успешной реализации деятельности преподавателей физической культуры.

The article presents the concepts of educational activity in the higher education system as well as in relation to the discipline of physical culture, considers the key points of the modern approaches to education of students for the successful implementation of the activities of a physical education teacher.

Ключевые слова: *воспитательная деятельность, воспитательная система, современные подходы к воспитанию, физическая культура.*

Keywords: *educational activity, educational system, modern approaches to education, physical culture.*

Воспитание остается одной из важных задач для педагогов высших учебных заведений. Основой воспитания обучающихся традиционно является воздействие на их психику и деятельность для формирования свойств и качеств личности каждого студента. Составляющими содержания воспитания выступают знания о мире, отношение к нему и умение с ним взаимодействовать [5].

Процесс воспитания, представленный на базе университета в виде сформировавшейся системы, в современном образовании направлен на всестороннее развитие личности в единстве социализации и обучения. Обширный комплекс ресурсов для обучающихся, а также других участников воспитательного процесса представлен мероприятиями: праздниками и конкурсами, тренингами и круглыми столами, олимпиадами, волонтерским движением и т. д. В подобных мероприятиях моделируются реальные условия для формирования гибких навыков будущих специалистов и компетенций конструктивного поведения в социуме [1].

Таким образом, воспитательную систему вуза можно определить как целостный комплекс воспитательных целей и задач, кадров, реализующих их в процессе целенаправленной деятельности, и отношений, возникающих между всеми участниками воспитательного процесса.

В рамках нашего исследования существует необходимость уточнить понятие воспитательной деятельности в системе высшего образования и применительно к дисциплине «Физическая культура».

Воспитательная деятельность как компонент воспитательной системы вуза является целенаправленным, специально организованным взаимодействием обучающихся с объектами окружающего мира и формированием социально-ценностных отношений к ним. Благодаря воспитательной деятельности создается и поддерживается устойчивость и внутреннее единство системы высшего образования.

Формирование у обучающихся трудолюбия и ответственности за свою профессиональную подготовку, способности адаптироваться к условиям современной жизни и конкурентоспособности на рынке труда, раскрытие творческого потенциала, гармоничное физическое и духовное развитие — это цель воспитательной деятельности как основы воспитательной системы в вузе.

В сфере физической культуры воспитательная деятельность предполагает тесное единство умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания с учетом особенностей деятельности и ее влияния на личность обучающегося. В исследованиях М. Я. Виленского Л. П. Матвеева, В. И. Понома-

рева раскрывались общекультурные социальные функции физической культуры. П. Ф. Лесгафт в своих работах упоминал о тесной связи между умственным и физическим развитием. В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева подчеркивали, что сформированность физической культуры определяется как устойчивое качество личности. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов говорили о том, что процесс физического воспитания дает большие возможности для умственного, эстетического, трудового, нравственного видов воспитания личности [4].

Под влиянием преподавателей, коллектива и специальных условий обучающиеся приобретают необходимые морально-волевые и психологические качества:

— осознание необходимости совершенствования своих физических и психологических качеств, потребность действовать в коллективе, проявлять активность — на учебно-тренировочных занятиях при выполнении физических упражнений и работе на результат;

— укрепление дружеских отношений, воспитание взаимопомощи и взаимовыручки, а также дисциплинированности — на физкультурно-спортивных мероприятиях;

— формирование самостоятельности, ответственности за порученное дело, чувства уважения и сопереживания, а также гуманности, честности, воли к победе [6].

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что важнейшим условием успешного осуществления воспитательной деятельности на дисциплине «Физическая культура» является единство воспитательных действий и педагогически правильно организованная физкультурно-спортивная деятельность. Суммарно они станут для обучающихся настоящей школой нравственного опыта [2].

В настоящее время в отечественной науке к ведению воспитательной деятельности оформились следующие подходы.

Формирующий. Его суть состоит в том, что в плане усвоения профессиональных ценностей личность обучающегося изменяется под влиянием преподавателя. Каждое педагогическое воздействие подразумевает обратную связь со стороны обучающегося в виде слов, действий или поступков. Наличие профессиональной культуры или профессионально важных качеств является конечным результатом воспитательной деятельности.

Компетентностный. В основе подхода лежит идея, что для ведения успешной социально-профессиональной деятельности у обучающихся должны быть сформированы необходимые компетенции. Такие качества формируются с применением активных и интерактивных методов обучения.

Культурно-антропологический. Строится на принципе освоения профессиональной культуры через самовоспитание и саморазвитие. В данном случае задачей педагога становится организация поддержки будущих специалистов. А центральной фигурой является сам обучающийся. Через преодоление трудностей и проявление инициатив реализуется самоопределение личности, а также проводится постоянный мониторинг способностей и задатков студента.

Личностно-деятельностный. В его основе лежит принцип единства деятельности и психики, где психика развивается и проявляется в деятельности. Настоящим профессионалом можно стать, будучи субъектом, вовлеченным в деятельность, принимая и решая учебные задачи.

Аксиологический. Строится на положении о том, что человек — это высшая ценность, носитель базовых ценностей, способный передавать их. К ценностям выбранной профессии студент приобщается в процессе обучения. В дальнейшем он соответственно выстраивает свою деятельность и взаимоотношения с окружающим миром. Содержанием профессионального воспитания становятся жизнь человека и общества в целом, жизненные и профессиональные ценности.

Системный. Здесь процесс воспитания представлен в виде структуры, состоящей из взаимосвязанных элементов. Такими элементами выступают воспитательные ситуации. При построении каждой последующей ситуации учитываются результаты предыдущей. Педагог здесь не выступает как непосредственный источник воспитательного процесса.

Индивидуальный. Данный подход предполагает, что в период обучения в вузе у студентов формируется индивидуальный стиль деятельности. В качестве ведущей характеристики будущего специалиста рассматривается индивидуальный стиль деятельности, который способствует росту личности и балансу личностных и профессиональных качеств. Во время обучения

формируются способности обучающегося, происходит становление его социальности, что составляет индивидуальный стиль деятельности.

Синергетический. Относительно новое явление в педагогике. Так как в системе образования активно происходят обмен информацией, идеями, взаимодействие между всеми субъектами образовательной деятельности, возникают новые цели, методы, средства воспитания, то она воспринимается как динамическая, открытая, самообразующаяся, нелинейная система. Важнейшим условием для эффективного управления системой воспитания станет осознание взаимодействия внутренних свойств системы с внешней средой, которая будет оказывать влияние на ее развитие.

Кластерный. Является объединением системного и синергетического подходов, представленных единой структурой с равноправными функционально работающими компонентами. В управлении воспитательным процессом различные учреждения образовательного кластера в партнерстве решают воспитательные задачи и создают условия для их реализации эффективнее, чем если бы эти задачи решало одно образовательное учреждение [3].

Анализ научных источников показал следующее: воспитательная деятельность в рамках дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях — многоплановое явление. Во всех перечисленных подходах ведения воспитательной деятельности цель одна — воспитание профессионала. В зависимости от множества факторов и условий свою эффективность могут показать и каждый подход по отдельности, и сочетание родственных подходов. Специалист, знающий о существующем многообразии, понимающий методологическую основу, сможет выбрать нужный подход и успешно применить его в своей деятельности.

Список источников

1. *Борунова Е. Е.* Особенности организации и контроля воспитательной работы в современном вузе // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 9. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/09/71833> (дата обращения: 11.08.2022).

2. *Копылов Ю. А., Полянская Н. В.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М., 2018.

3. *Крылова М. А.* Концептуальные подходы к профессиональному воспитанию студентов вуза // Вестник Тверского университета. Сер.: Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 202—213.

4. *Макаренко В. Г., Коняхина Г. П.* Воспитательная работа в сфере физической культуры : учеб.-метод. пособие. Челябинск, 2019.

5. *Фатхуллин Б. Э.* Особенности воспитательной деятельности в современной высшей школе // КПЖ. 2009. № 11-12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vozpitatelnoy-deyatelnosti-v-sovremennoy-vysshey-shkole> (дата обращения: 21.08.2022).

6. *Ямалетдинова Г. А.* Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учеб. пособие. Екатеринбург, 2014.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием

Научно-электронное издание

Редактор *Л. Г. Ванцева*. Корректор *Е. В. Владимирова*
Компьютерная верстка *Е. В. Денисенко*

Дата выхода в свет 21.12.2022 г.
Формат 60 × 90 1/16. Усл. печ. л. 13,4

Издательство Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта
236001, г. Калининград, ул. Гайдара, 6