



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б. Н. Ельцина

**Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики**

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Сборник материалов
Международной научно-практической
онлайн-конференции,
посвященной 100-летию УрФУ

Екатеринбург,
1–2 декабря 2021 года

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**



**ACTUAL PROBLEMS OF TRANSFORMATION
OF EDUCATIONAL PROCESSES IN SPORTS
AND PHYSICAL EDUCATION**

Сборник материалов
Международной научно-практической онлайн-конференции,
посвященной 100-летию УрФУ

(Екатеринбург, 1–2 декабря 2021 года)

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2022

УДК 796.011

ББК 75.1

А43

Рецензенты:

кафедра теории и методики физической культуры Института физической культуры, спорта и здоровья Российского государственного профессионально-педагогического университета (заведующий кафедрой, канд. пед. наук, доц. *Т. В. Андрюхина*);

канд. биол. наук *И. Н. Пушкарева*, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Института естествознания, физической культуры и туризма Уральского государственного педагогического университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доц. *Г. И. Семёнова* (председатель редколлегии);

канд. пед. наук, доц. *В. В. Гайл* (ответственный за выпуск);

канд. биол. наук, доц. *А. В. Чудиновских* (член редколлегии)

А43 **Актуальные проблемы трансформации образовательных процессов в спорте и физическом воспитании = Actual problems of transformation of educational processes in sports and physical education** : материалы Межд. науч.-практ. онлайн-конф. (Екатеринбург, 1–2 декабря 2021 года) / М-во науки и высш. образования РФ ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента РФ Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. — 105 с.

ISBN 978-5-7996-3475-9

В сборнике представлены научные статьи по актуальным проблемам трансформации образовательных процессов в спорте и физическом воспитании на современном этапе, а также теоретические и прикладные исследования в области теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки.

Сборник адресован обучающимся и специалистам в сфере физического воспитания и спорта.

УДК 796.011

ББК 75.1

Ответственность за содержание и оформление графических материалов несут авторы статей. Материалы могут содержать упоминание социальных сетей Instagram и Facebook, принадлежащих компании Meta Platforms Inc., деятельность которой запрещена на территории России (мотивированное решение по делу № 02-2473/2022 Тверского районного суда г. Москвы).

ISBN 978-5-7996-3475-9

© Уральский федеральный университет, 2022

Содержание

Аладьева Н. В. Кейс-технологии при обучении студентов.....	5
Карпова О. Л. Концептуализация трансформации здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза	11
Лысенко Д. С., Попова Т. В. Возрастные особенности метеочувствительности на фоне различных режимов двигательной активности	17
Мясникова Т. И. Тенденции показателей приема в магистратуру по направлению 49.04.01 — Физическая культура	24
Салимов М. И. Современные проблемы трансформации профессионального образования	29
Чудиновских А. В. Конверсия компетентностно-ориентированных образовательных технологий при подготовке юных спортсменов.....	32
Щадилова И. С. Место в системе спортивного образования коммерческого центра художественной гимнастики «Локомотив»	38
Юдашкина В. В. Спортивная активность молодежи во время пандемии	43
Быкова В. В. Оценка необходимых знаний подростков для самостоятельных занятий физической культурой в тренажерном зале.....	48
Верниковский Ф. И. Проблема спортивного отбора лыжников-спринтеров на этапе начальной подготовки.....	53

Воложанина А. С. Влияние типа темперамента высококвалифицированных спортсменов на спортивную подготовку.....	59
Гериш М. Д. Влияние максимального скоростно-силового воздействия на лабильность нервной системы	64
Ивашура А. В. Повышение качества исполнения технических элементов в художественной гимнастике.....	69
Придворова Т. К. Становление и развитие отечественной системы образования в области физической культуры и спорта ...	75
Соколов А. М. Совершенствование техники ведения мяча при игре в мини-футбол у игроков в возрасте 15–16 лет	82
Тимофеева Е. Б. Алгоритмизация оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для женщин зрелого возраста	86
Чепурко А. О. Анализ проблем и перспектив развития танцевального спорта в Свердловской области	91
Шеменева Е. А. Совершенствование физической и психологической подготовленности спортсменок 5–6 лет с целью поступления в группы начальной подготовки по художественной гимнастике	99

Научная статья
УДК 796.015.59

Кейс-технологии при обучении студентов

Наталья Викторовна Аладьева

Филиал Московского государственного
университета имени М. В. Ломоносова
Севастополь, Россия

Аннотация. Цель исследования — анализ развития кейс-технологий при обучении студентов. Методологию и методику исследования составили комплексный анализ научных источников по проблеме исследования, а также обзор современных методов анализа развития кейс-технологий. Определена понятийная составляющая кейс-технологий; представлены основные концепции и виды кейс-структуры; рассмотрено основное предназначение кейс-технологий.

Ключевые слова: кейс-технология, кейс-метод

Original article

Case technologies in teaching students

Natalya V. Aladyeva

Branch of Lomonosov Moscow State University
Sevastopol, Russia

Abstract. The purpose of the study is to analyze the development of case technologies in teaching students. The methodology and methodology of the study consisted of a comprehensive analysis of scientific sources on the research problem, as well as a review of modern methods of analyzing the development of

case technologies. The conceptual component of case technologies is defined; the main concepts and types of case structure are presented; the main purpose of case technologies is considered.

Keywords: case technology, case method

Введение. **Описание проблемы.** Во время пандемии, когда учебные заведения стали переходить на дистанционную форму обучения, вопрос о применении новых форм эффективных технологий обучения студентов стал особо актуальным. Одной из новых форм эффективных технологий обучения является проблемно-ситуативное обучение с использованием кейсов. Это метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций (кейсов). Метод кейс-технологий позволяет дополнительно мотивировать целевую аудиторию на занятия в рамках проблем, существующих при удаленном (дистанционном) обучении.

По исследуемой тематике имеются научные работы, в том числе монографического характера. Так, исследование в сфере современных образовательных инновационных, электронных дистанционных, а также кейс-технологий для системы вузов физической культуры проводилось С. Е. Бакулевым, Ю. Ф. Курамшиным, Б. Е. Лосиным и В. А. Чистяковым [1]. Инновационные подходы к применению современных образовательных технологий отражены в исследовании Т. П. Дюбковой [2]. Методы реализации дисциплины, элективные курсы по физической культуре в период дистанционного обучения в вузе исследовались Е. Мандрыгиным, Л. А. Шинкарюком, Н. М. Каримовым, А. А. Штерманом, П. Н. Каневым [3]. Технология развивающего обучения (использование кейс-технологии на уроках физкультуры) отражена в работе О. А. Фарафоновой и Е. В. Козловой [4]. Вопросы применения современных педагогических технологий, в том числе коммуникационных, технологий изучения изобретательских задач и кейс-стади как вида современных педагогических технологий в физической культуре занималась Г. В. Ханевская [5].

Постановка задач. Методика исследования. Задачи исследования: определить понятийную составляющую кейс-технологий; рассмотреть основное предназначение кейс-технологий; выявить достоинства и недостатки использования кейс-технологий. Методика исследу-

дования: анализ научных источников по теме исследования, а также обзор современных методов анализа развития кейс-технологий при обучении студентов.

Результаты. Обращаясь к предмету исследования, определим понятийную составляющую рассматриваемой категории. Кейс-технология представляет собой технологию развивающего обучения, которая является одной из наиболее признанных в рамках современного образования. Вместе с тем под развивающим обучением следует понимать новый активно-деятельностный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу, который подразделяется на виды (концепции): концепция раннего интенсифицированного общего психологического развития личности (Л. В. Занков); концепция формирования продуктивного или творческого мышления (З. И. Калмыкова); концепция формирования операций мышления — приемов учебной работы (Е. Н. Кабанова); концепция обучения навыкам учебного сотрудничества (Г. А. Цукерман); концепция личностно-развивающего обучения и развития теоретического сознания и мышления (В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин); концепция создания условий для максимального развития способностей подростка в сочетании с интенсивным накоплением социального опыта и формированием у него внутреннего психологического покоя и уверенности в своих силах (С. А. Смирнов); концепция развития индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка; познания себя личностью, самоопределения и самореализации в процессе обучения (И. С. Якиманская); концепция формирования доминанты самосовершенствования личности: самообразование, самовоспитание, самоутверждение, самоопределение, саморегуляция и самоактуализация (Г. К. Селевко); концепция развития различных сфер личности (И. П. Волков, Г. С. Альтшуллер, И. П. Иванов) [4, с. 718–720].

В научной литературе также отмечается, что существует три вида кейс-структуры:

- 1) структурированные кейсы, представляющие собой краткое изложение проблемной ситуации с точными данными и включающие ограниченное количество правильных решений;
- 2) неструктурированные кейсы, представляющие собой изложение ситуации с большим количеством данных, нацеленных на обучение владения информацией и деления ее на главную и второстепенную;

- 3) первооткрывательские кейсы, представляющие собой изложение ситуации вне зависимости от объема данных и информации с главной задачей выяснить способность обучающегося нестандартно мыслить [5, с. 210–212].

На занятиях можно использовать как одну из представленных кейс-технологий, так и все вместе: все зависит от структуры урока, типа урока, темы, поставленных целей и задач. В кейс-технологиях используются свои методы и приемы (игровые приемы, прием наглядного моделирования, прием экспериментирования, прием сравнения, прием намеренной ошибки, создание проблемной ситуации). Основное предназначение кейс-технологий состоит в развитии способности находить решение проблемы и учиться работе с информацией. При этом акцент делается не на получение готовых знаний, а на их выработку и сотворчество преподавателя и обучающегося. Суть кейс-технологий заключается в создании и комплектации специально разработанных учебно-методических материалов в специальный набор (кейс) и их решении обучающимися.

Метод кейсов может быть применен как в теоретической, так и в практической части. Так, в рамках теоретической части метод кейс-технологий направлен на разбор ситуации и применение метода «мозгового штурма», при котором проблема должна решаться оперативно, путем обсуждения. Целью должно являться использование в полной мере теоретической информации и поиск решения проблемы, в связи с чем не потребуются применение физических умений и навыков. В практической части метод кейс-технологий направлен на развитие и использование различных способностей обучающихся, например на занятиях физической культурой это быстрота, ловкость, гибкость и др. Ситуация кейс-задания может быть представлена в форме ролевой игры, когда участники кейс-задания выполняют характерные для их ролей действия. В этом случае обучающийся не только развивает нестандартное мышление, но и демонстрирует практические знания и умения, что дает возможность оперативно вносить коррективы [5, с. 210–212].

Выводы. Таким образом, кейс-технология (кейс-метод) представляет собой деловую игру в миниатюре, т. к. сочетает профессиональную и игровую деятельность. Также она является эффективным способом оценки исследовательских и творческих способностей обучающихся.

Основными достоинствами использования кейс-технологий являются: оптимизация темпа работы обучающегося; направленность на практическую работу; уровневая дифференциация обучения; активное взаимодействие участников; обеспечение занятий материалами из удаленных источников; повышение мотивации учебной деятельности учащихся за счет игрового компонента; возможность творчески и нестандартно мыслить; увеличение количества тренировочных заданий и др.

Вместе с тем у кейс-технологий есть и недостатки. Один из них заключается во временных затратах на создание кейса, тщательной проработке его теоретической и практической частей, что становится сложной задачей в условиях некачественного программного обеспечения, не учитывающего специфику работы со студентами, имеющего множество фактических или методических ошибок. На классическом занятии имеется возможность скорректировать тот или иной материал, сделать его доступнее, решить другим способом. При создании кейса не всегда возможно учесть особенности конкретной группы обучающихся, поэтому крайне важна роль преподавателя.

Несмотря на то, что метод кейс-технологий представляет собой относительно новый вид используемых современных педагогических технологий и демонстрирует высокую эффективность в обучении учащихся, он позволяет развивать не только теоретические знания, но и практические умения, основываясь на реальных жизненных ситуациях.

Список источников

1. Электронные образовательные технологии для системы вузов физической культуры / С. Е. Бакулев, Ю. Ф. Курамшин, Б. Е. Лосин, В. А. Чистяков // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. СПб. : Изд-во Политехнического ун-та, 2018. 389 с.
2. Дюбкова Т. П. Инновационные подходы к применению современных образовательных технологий // Наука и инновации. 2016. № 9 (163). С. 53–57.

3. Методы реализации дисциплины элективные курсы по физической культуре в период дистанционного обучения в вузе / Е. Мандрыгин [и др.] // Молодежь и наука. 2021. № 4. URL: <https://clck.ru/ruUZ7> (дата обращения: 05.07.2022).
4. Фарафонтова О. А., Козлова Е. В. Применение инновационных методов обучения на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2016. № 7. С. 718–720.
5. Ханевская Г. В. Кейс-стадии как вид современных педагогических технологий в физической культуре // Символ науки. 2016. № 5. С. 210–212.

References

1. Electronic educational technologies for the system of universities of physical culture / S. E. Bakulev, Yu. F. Kuramshin, B. E. Losin, V. A. Chistyakov // National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft. St. Petersburg: Publishing House of the Polytechnic University, 2018. 389 p.
2. Dyubkova T. P. Innovative approaches to the use of modern educational technologies // Science and Innovations. 2016. No. 9 (163). S. 53–57.
3. Methods of implementing the discipline elective courses in physical culture during distance learning at a university / E. Mandrygin [et al.] // Youth and Science. 2021. No. 4. URL: <https://clck.ru/ruUZ7> (accessed: 05.07.2022).
4. Farafontova O. A., Kozlova E. V. Application of innovative teaching methods in physical education classes // Young scientist. 2016. No. 7. S. 718–720.
5. Hanevskaya G. V. Case-stages as a type of modern pedagogical technologies in physical culture // Symbol of Science. 2016. No. 5. S. 210–212.

Научная статья
УДК 378.17

Концептуализация трансформации здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза

Ольга Леонидовна Карпова

Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия

Аннотация. На основе интегративно-развивающего подхода в исследовании определен вектор концептуализации здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза в контексте трансформации общества и образования. Выявлены теоретико-методологические основания, обуславливающие проектирование данной концепции на базе методологических принципов целостности; непрерывного опережающего образования; интеграции; развития; педагогической оценки, самооценки и рефлексии и технологичности.

Ключевые слова: концепция, здоровьесберегающая деятельность, трансформация, интегративно-развивающий подход

Original article

Sports university students' health-saving activity transformation conceptualization

Olga L. Karpova

Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

Abstract. Based on the integrative-developmental approach, the research determines the vector of sports university students' health-saving activities

conceptualization in the context of the society and education transformation. The theoretical and methodological foundations determining the design of this concept on the basis of the methodological principles of integrity; continuous advanced education; integration; development; pedagogical assessment, self-assessment and reflection, and manufacturability are identified.

Keywords: conception, health-saving activities, transformation, integrative and developing approach

Введение. Цель исследования: концептуализация трансформации здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза в контексте интегративно-развивающего подхода.

Основанием для разработки концепции является теоретический анализ психолого-педагогической литературы, в которой рассматриваются различные аспекты концептуализации здоровьесберегающей деятельности обучающихся: гуманистическая направленность здоровьесберегающего образования [1]; обеспечение качества здоровьесберегающего образовательного процесса [2]; интегративно-развивающий подход к разработке и реализации здоровьесберегающих технологий [3] и др.

Методы. В ходе исследования использовались следующие методы: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования, синтез, моделирование), эмпирические (экспертная оценка, педагогическое наблюдение). Исследование проводится на базе Уральского государственного университета физической культуры с 2017 года по настоящее время.

Результаты и их обсуждение. При разработке концепции здоровьесберегающей деятельности мы придерживались следующего алгоритма: определение цели и предмета исследования; характеристика ключевых дефиниций исследуемой проблемы; анализ состояния проблемы здоровьесбережения в современном образовательном пространстве спортивного вуза; определение методологических подходов и теоретико-методологических ориентиров, выбор и обоснование оптимальных методов, средств и приемов, определяющих желаемый результат.

Предметом исследования стала трансформация концепции здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза в условиях изменяющейся внешней среды.

Концепция (от лат. *conceptio* — понимание, система) — определенный способ понимания, трактовки какого-либо предмета, явления или

процесса, основная точка зрения на предмет или явление, руководящая идея для их систематического освещения [4]. Трансформация — превращение, преобразование.

Основанием для трансформации концепции выступают изменения как во внешней среде (обществе в целом — переходе от состояния транзитивности к оформлению), так и во внутренней среде образовательной организации (от разобщенности к конкретизации научных представлений о специфике развития в контексте инноваций).

Концептуализация трансформации здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза в актуальном контексте и категориях современной психолого-педагогической науки обусловила обращение к методологическим подходам инновационного типа. Такого рода подходы представлены в науках интегративно-синтезирующего плана. Им принадлежит ключевая позиция в осмыслении и познании личности обучающегося, его смысложизненных ориентиров, целей и ценностей; в познании средовых факторов; анализе корреляционных связей.

Методологической базой выступил интегративно-развивающий подход, вытекающий из системы философской психолого-педагогической парадигмы на феномен жизни и человека в мире с позиций философской антропологии, основным предметом которой является проблема творческой активности, самопознания и саморазвития, внутренней детерминации жизнедеятельности личности [5, с. 87].

Целью интегративно-развивающей парадигмы является формирование целостного видения человека и окружающего мира исходя из многомерного, многоуровневого и разновекторного анализа, создающего возможность качественно иного исследования проблемы организации здоровьесберегающей деятельности. Такой подход согласуется с современными представлениями о развитии личности и проектировании образовательной среды в условиях трансформации.

Здоровьесберегающая деятельность, согласно данному подходу, является интегрирующей открытой системой, позволяющей объединить влияющие на нее факторы в целостные смысловые пространства. Интегративная методология предполагает диалог (синтез) психолого-педагогических подходов, традиций, научных школ и рефлексивное позиционирование. В практическом использовании данный подход включает широкий спектр психолого-педагогических методов, приемов и средств организации здоровьесберегающей деятельности студентов в образовательном пространстве спортивного вуза.

Теоретико-методологическими основаниями трансформации концепции здоровьесберегающей деятельности студентов спортивного вуза с позиции интегративно-развивающего подхода выступают:

- 1) методологические принципы (целостности; непрерывного опережающего образования; интеграции; развития; педагогической оценки, самооценки и рефлексии, реализация которых в совокупности способствует рефлексивно-оценочной самостоятельности обучающихся; профессиональной направленности и технологичности);
- 2) представление о готовности к здоровьесберегающей деятельности как целостного интегративного качества личности, основанного на целостности развиваемых компонентов — когнитивно-деятельностного, ценностно-смыслового и технологического. Исходя из представленной структуры, формируемая готовность создает предпосылки для того, чтобы обучающийся не только следовал принципам здоровьесберегающей деятельности, но осуществлял развитие соответствующих способностей, личностных и профессиональных качеств как для успешной реализации индивидуальной стратегии по сбережению и развитию здоровья, так и для ведения и пропаганды здорового образа жизни. Это находит отражение в представленном результате структурно-компонентного состава готовности студента к здоровьесберегающей деятельности — здоровый стиль жизни как индивидуализированная субъектная позиция к самоорганизации здоровьесберегающей деятельности;
- 3) трансформация критериально-оценочной парадигмы — от репродуктивной к рефлексивно-оценочной, основанной на структурно-компонентном составе здоровьесберегающей деятельности и принципах формирующего оценивания образовательных и личностных результатов;
- 4) проектирование методических оснований на принципах гуманоориентированной парадигмы и в контексте диверсификации реализуемых в спортивном вузе образовательных программ.

Выводы. Таким образом, проектируемая концепция исполнена в русле ключевых тенденций развития общества, физкультурного и спортивного образования студентов, потребностей субъектов образовательного процесса и работодателей. Базируясь на принципах ин-

тегративно-развивающего подхода, сущность, содержание и результат концепции направлены на формирование готовности студентов спортивного вуза к здоровьесберегающей деятельности как целостного интегративного качества личности, отражающего развитие соответствующих способностей, личностных и профессиональных качеств как для успешной реализации индивидуальной стратегии по сбережению и развитию здоровья, так и для ведения и пропаганды здорового образа жизни.

Список источников

1. Кокорина О. Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования : автореф. ... дис. д-ра пед. наук. М., 2012. 42 с.
2. Третьякова Н. В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-педагогический аспект) : автореф. ... дис. д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2014. 43 с.
3. Интеграция как основа многоуровневой подготовки студентов физкультурного вуза / А. Я. Найн, Л. А. Липская, О. Л. Карпова, А. А. Найн // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 105–107.
4. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. Л. Ф. Ильичева ; П. Н. Федосеева [и др.]. М. : Сов. энциклопедия, 1983. 840 с.
5. Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016–2021 гг. : монография / Е. В. Быков [и др.]. М. : Русайнс, 2021. 148 с.

References

1. Kokorina O. R. Personal health saving under the conditions of higher pedagogical education : abstract ... thesis of Dr. of Pedagogical Sciences. Moscow, 2012. 42 p.
2. Tretyakova N. V. Quality assurance of educational organizations' health-saving activities (organizational and pedagogical aspect) : abstract ... thesis of Doctor of Pedagogical Sciences. Ekaterinburg, 2014. 43 p.

3. Integration as the basis of sports university students' multi-level training / A. Ya. Nain, L. A. Lipskaya, O. L. Karpova, A. A. Nain // Theory and practice of physical culture. 2021. № 1. P. 105–107.
4. Philosophical encyclopedia / Chief editor L. F. Il'yichev, P. N. Fedoseev [et al.]. Moscow : Soviet Encyclopedia, 1983. 840 p.
5. Sports university students' health monitoring for 2016–2021 period : monograph / E. V. Bykov, O. A. Makunina, I. F. Kharina, O. L. Karpova, A. N. Kovalenko. Moscow : RUSINS, 2021. 148 p.

Научная статья
УДК 796

Возрастные особенности метеочувствительности на фоне различных режимов двигательной активности

Дмитрий Сергеевич Лысенко¹, Татьяна Васильевна Попова²

^{1,2} Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Рассматриваются возрастные особенности влияния изменений погодных условий (в том числе геомагнитных полей) на здоровье, функциональное состояние и безопасность жизнедеятельности человека. Делается акцент на важную роль оптимизации двигательной активности в профилактике метеочувствительности и коррекции негативных последствий, вызванных изменениями погодных условий. Подчеркивается, что подобные исследования приобретают особую актуальность в условиях вынужденной гипокинезии в период локдаунов, используемых в качестве мер борьбы с распространением эпидемии COVID-19.

Ключевые слова: возмущения геомагнитных полей, гипокинезия, здоровье человека, метеочувствительность

Original article

Age features of meteosensitivity on the background of various regimes of motor activity

Dmitriy S. Lisenko¹, Tatyana V. Popova²

^{1,2} South Federal University Rostov-na-Donu, Russia

Abstract. The paper describes the geomagnetic disturbances significance in the complex of reasons for the meteosensitivity occurrence. The age-related characteristics of the influence of changes in weather conditions (including geomagnetic fields) on

health, functional state and safety of human life are considered. The emphasis is made on the important role of physical activity optimization in the meteosensitivity prevention and correction of negative consequences caused by changes in weather conditions. It is emphasized that such studies are of particular relevance in conditions of forced hypokinesia during lockdowns, used as measures to combat the spread of the Covid-19 epidemic.

Keywords: disturbances of geomagnetic fields, hypokinesia, human health, meteosensitivity

Введение. В настоящее время предупреждение заболеваний как инфекционных, так и неинфекционных, связанных с факторами окружающей среды, является важнейшей задачей государства в контексте достижения активного долголетия [1–3]. Геомагнитное поле (ГМП), защищая все живое на Земле от вредного излучения Солнца [4], существенно влияет на здоровье, работоспособность и безопасность жизнедеятельности человека не только в силу своей географической неоднородности, но и по причине изменения величины магнитного поля с течением времени [5; 6]. Многими исследователями описано влияние ГМП на частоту транспортного и производственного травматизма, количество аварий и катастроф [2], усиливающееся в периоды воздействия геомагнитных бурь на организм человека. Существует также множество экспериментальных доказательств взаимосвязи между уровнем двигательной активности и степенью метеочувствительности, хотя возрастные особенности такой взаимосвязи изучены недостаточно [7–9]. На наш взгляд, подобные исследования приобретают особую актуальность в условиях вынужденной гипокинезии в период локдаунов, используемых в качестве мер борьбы с распространением эпидемии COVID-19.

Цель исследования: систематизировать знание о влиянии геомагнитных возмущений на состояние здоровья человека и оценить значение двигательной активности в системе профилактики метеочувствительности и коррекции негативных последствий, вызванных изменениями погодных условий.

Методы исследования. Методом анализа литературных источников обобщена информация о влиянии геомагнитных возмущений на здоровье населения. В собственном экспериментальном исследовании (анкетный опрос) приняли участие 120 студентов (18–25 лет, из них

65 % — юноши, 35 % — девушки) и 58 преподавателей высших учебных заведений (58–72 года, из них — 42 % мужчины, 58 % — женщины), проживающих в городе Ростов-на-Дону. Участников опроса разделили на четыре группы:

- первая группа (контрольная, КГ-1) — студенты, регулярно посещающие спортивные секции;
- вторая группа (контрольная, КГ-2) — преподаватели, регулярно занимающиеся различными видами оздоровительной физической культуры (скандинавская ходьба, плавание и т. п.);
- третья группа — студенты с низким уровнем двигательной активности;
- четвертая группа — преподаватели с низким уровнем двигательной активности.

Результаты исследования. Анкетный опрос студентов контрольной группы не выявил жалоб на здоровье, связанных с воздействием магнитных бурь.

Ответы преподавателей из контрольной группы распределились следующим образом: 23 человека (39 %) считают, что на них влияют магнитные бури; 7 человек (12 %) затруднились ответить, т. к. они не отслеживают информацию о начале и окончании магнитных бурь; остальные 28 человек полагают, что причины их плохого самочувствия другие.

Результаты нашего обследования участников контрольных групп разного возраста согласуются с данными литературы о том, что около 50 % населения способны не ощущать воздействия магнитных бурь (МБ), в основном это молодые люди [9].

При анализе результатов обследования экспериментальных групп оказалось, что 35 % опрошенных студентов и 87 % опрошенных преподавателей с низким уровнем двигательной активности во время МБ или за сутки до их начала жаловались на головные боли, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, бессонницу, плохое самочувствие.

Кроме того, оказалось, что во время МБ большинство студентов экспериментальной группы опаздывают на занятия, приходят неподготовленными или недостаточно подготовленными к проверке знаний. У преподавателей из экспериментальной группы достоверно растет время реакции на звуковые и оптические раздражители, время выполнения заданий, ухудшаются параметры памяти и внимания. Такие

явления могут наблюдаться не только во время МБ, но и за сутки до их начала, что также согласуется с данными других исследователей [8].

Действительно, исследования многих ученых подтверждают, что воздействие гелио-геомагнитных аномалий сопровождается ухудшением течения нервно-психических заболеваний, возникновением гипертонических кризов, инфарктами миокарда, инсультами, случаями внезапных смертей, изменениями системы гомеостаза и показателей микроциркуляции крови [8]. Особенно чувствительность к изменениям ГМП проявляется после 55 лет, количество гелио-метеочувствительных среди них достигает 80–90 % [8; 9]. Даже у космонавтов регистрируются заметные ухудшения показателей при кардиоинтервальной графическом исследовании в период МБ и после ее окончания [10].

У многих регистрируются стресс-реакции не только в момент магнитной бури, но и за 1–2 дня до начала, то есть в момент вспышек на Солнце [9]. Многие отмечают, что нервная, сердечно-сосудистая, гормональная и репродуктивная системы более всего подвержены воздействиям геомагнитных возмущений [5; 11; 12].

Рядом ученых были высказаны следующие предположения:

- 1) ГМП влияет на ход свободнорадикальных реакций с участием оксида азота [9];
- 2) сходства в частоте геомагнитных колебаний и сердечных сокращений провоцирует возникновение аритмий и сосудистые спазмы [8];
- 3) выявляется зависимость изменений показателей центральной гемодинамики от колебания параметров гелиогеомагнитных факторов у практически здоровых людей, особенно весной [7];
- 4) существует зависимость между сердечно-сосудистой заболеваемостью и суммарной продолжительностью магнитных бурь [5; 11];
- 5) слабые магнитные бури оказывают стимулирующее влияние на вегетативную нервную систему человека, сильные МБ активируют тормозные процессы в ней [11].

Ученые выявили основные звенья механизма возникновения реакций в организме на воздействие МБ. Так, например, доказано, что перед МБ и в период МБ усиливается выброс кортизола и других гормонов стресса; снижается концентрация кальция и уровень естественного иммунитета; усиливается свертываемость крови и ослабляется микроциркуляция (как результат, тромбозы), нарушается проница-

емость клеточных мембран, изменяется активность ферментных систем; повышается уровень холестерина в крови и др. [8].

Выводы. В настоящее время отсутствуют эффективные меры защиты от магнитных бурь, кроме прямого экранирования от ГМП и создания компенсационного магнитного поля такой же величины, как магнитное, но обратного по направлению, но пока эти способы действуют на уровне экспериментов [4].

Полученные нами экспериментальные данные доказывают важную роль оптимизации двигательной активности в профилактике метеочувствительности и коррекции негативных последствий, вызванных изменениями погодных условий. Использование оздоровительного потенциала низкоинтенсивных физических нагрузок особенно важно для метеочувствительных людей пожилого возраста в период усиления противоэпидемических мероприятий, в том числе вынужденного ограничения двигательной активности.

Список источников

1. Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора «кортексин» / А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Л. Г. Буйнов, Л. А. Сорокина // Успехи геронтологии. 2020. Т. 33. № 2. С. 307–312.
2. Попова Т. В. Охрана труда : учеб. пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. 318 с.
3. Клинико-функциональные особенности хронической обструктивной болезни легких у больных пожилого возраста в Ростовской области / Т. В. Таютна, А. Д. Багмет, А. В. Лысенко [и др.] // Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 1. С. 84–89.
4. Слукин В. М. Средовые факторы в архитектуре : учебное пособие. Екатеринбург : УралГАХА, 2015. 128 с.
5. Характеристика влияния гелиомагнитных факторов на организм человека / Ю. Г. Выхованец, С. М. Тетюра, А. Н. Черняк, Р. Н. Андреев // Вестник гигиены и эпидемиологии. 2020. Т. 24. № 3. С. 312–314.
6. Гвишиани А. Д., Лукьянова Р. Ю., Соловьев А. А. Геомагнетизм: от ядра Земли до Солнца. М. : РАН, 2019. 186 с.
7. Повышенная метеочувствительность как фактор риска развития тревожно-депрессивных расстройств у спортсменов / А. В. Еро-

- шенков [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1399.
8. Никберг И. И. Влияние геомагнитных бурь на здоровье человека // Новости медицины и фармации. 2014. № 3 (488). С. 16–17.
 9. Ямшанов В. А. Возрастные аспекты воздействия геомагнитного поля на человека // Успехи геронтологии. 2013. Т. 26. № 4. С. 601–602.
 10. Влияние возмущений геомагнитного поля на реакцию адаптивного стресса у космонавтов / Т. К. Бреус [и др.] // Космические исследования. 2008. Т. 46. № 4. С. 378–383.
 11. Аллаhverдиев А. Р., Аллаhverдиева А. А. Психоэмоциональная сфера и магнитные бури // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 10–3. С. 121–123.
 12. Оценка влияния интенсивности физической нагрузки на метеочувствительность и нарушения сна / Е. А. Недоруба [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1398.

References

1. Efficiency of elderly university teachers under the combined influence of breathing exercises and the peptide bioregulator “cortexin” / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, L. G. Buinov, L. A. Sorokina // Successes of gerontology. 2020. Vol. 33. No. 2. P. 307–312.
2. Popova T. V. Labor protection : studies. stipend. Rostov-on-Don : Phoenix, 2018. 318 p.
3. Clinical and functional features of chronic obstructive pulmonary disease in elderly patients in the Rostov region / T. V. Tayutna [et al.] // Successes of gerontology. 2021. Vol. 34. No. 1. P. 84–89.
4. Slukin V. M. Environmental factors in architecture : a textbook. Yekaterinburg : Uralgakha, 2015. 128 p.
5. Characteristics of the influence of heliomagnetic factors on the human body / Yu. G. Vykhovanets, S. M. Tetyura, A. N. Chernyak, R. N. Andreev // Bulletin of Hygiene and Epidemiology. 2020. Vol. 24. No. 3. P. 312–314.
6. Gvishiani A. D., Lukyanova R. Yu., Soloviev A. A. Geomagnetism: from the core of the Earth to the Sun. M. : RAS, 2019. 186 p.
7. Increased meteosensitivity as a risk factor for the development of anxiety and depressive disorders in athletes / A. V. Yeroshenkov [et al.] // Modern problems of science and education. 2015. No. 1–1. P. 1399.

8. Nikberg I. I. Influence of geomagnetic storms on human health // News of medicine and pharmacy. 2014. No. 3 (488). P. 16–17.
9. Yamshanov V. A. Age-related aspects of geomagnetic field impact on humans // The successes of gerontology. 2013. Vol. 26. No. 4. P. 601–602.
10. The influence of geomagnetic field disturbances on the adaptive stress response in astronauts / T. K. Breus [et al.] // Space research. 2008. Vol. 46. No. 4. P. 378–383.
11. Allahverdiev A. R., Allahverdieva A. A. Psychoemotional sphere and magnetic storms // International Journal of Applied and Fundamental Research. 2014. No. 10–3. P. 121–123.
12. Assessment of the impact of physical activity intensity on meteorological stability and sleep disorders / E. A. Nedoruba, T. V. Tayutina, A. V. Lysenko [et al.] // Modern problems of science and education. 2015. No. 1–1. P. 1398.

Научная статья
УДК 378.046.2

Тенденции показателей приема в магистратуру по направлению 49.04.01 — Физическая культура

Татьяна Ивановна Мясникова

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Изменения в нормативных документах, регламентирующих высшее образование, несомненно, отражаются на процессах его реализации, в том числе на начальном этапе — приемной кампании. Цель исследования — проанализировать тенденции развития магистратуры в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета по количественным показателям приемных кампаний. В исследовании проведен количественный анализ показателей приема в магистратуру на направление 49.04.01 — Физическая культура в период с 2019 по 2021 годы. В процессе исследования выявлены тенденции снижения востребованности у абитуриентов получения высшего образования уровня магистратуры.

Ключевые слова: высшее образование, магистратура, приемная кампания, 49.04.01 — Физическая культура

Original article

Trends in admission rates to the magistracy in physical education

Tatyana I. Miasnikova

Ural Federal University

named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia

Abstract. Changes in the normative documents regulating higher education are undoubtedly reflected in the processes of its implementation, including the initial stage — the admission campaign. The aim of the study is to analyze the trends in the development of the institute of master's degree according to the quantitative indicators of admission campaigns to master's degree program. The study conducted a quantitative analysis of admission rates to the graduate school in the direction Physical Education in the period from 2019 to 2021. In the course of the study the tendencies of decrease in the demand of applicants for higher education of the level of master's degree were revealed, it was especially clearly manifested in the indicators of admission for full-time study.

Keywords: higher education, master's degree, admission campaign, Physical Education

Введение. Описание проблемы. Приемная кампания является важным этапом деятельности вуза [1; 2]. Каждый год вузы на основании документов Минобрнауки России разрабатывают правила приема и проводят прием абитуриентов для обучения по образовательным программам бакалавриата и магистратуры.

В Уральском федеральном университете с 2019 года вступительные испытания на магистерские образовательные программы проводятся в форме компьютерного тестирования. В 2019 и 2020 году на каждое направление использовалась отдельная база тестов, а в 2021 году — единый банк тестов для поступления на все направления магистерской подготовки УГНП «Физическая культура и спорт». Единые вступительные испытания в 2021 году позволили абитуриентам после сдачи

одного экзамена выбирать одну из четырех образовательных программ по трем направлениям подготовки (ранее по каждому направлению сдавался отдельный экзамен). При, казалось бы, оптимизации процесса поступления, цифры приемной кампании не увеличились, а наоборот, уменьшились.

Постановка задачи. Методика исследования. Ход и итоги приема абитуриентов по программам магистратуры в 2021 году обусловили необходимость анализа количественных показателей приемных кампаний за последние годы. Были проанализированы результаты приема на обучение по образовательной программе направления 49.04.01 — Физическая культура за период с 2019 по 2021 годы.

Результаты. Анализ итогов приемной кампании для обучения по направлению 49.04.01 — Физическая культура на очную форму обучения выявил снижение в 2021 году количества поданных заявлений на 16 %, конкурс при зачислении отсутствовал: все подавшие согласие на зачисление были зачислены. Указанные тенденции привели к тому, что проходной балл по общему конкурсу снизился на 44,5 % (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели приема на образовательную программу
по очной форме обучения**

<i>Показатели</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>	<i>2021</i>
Абсолютные:			
Кол-во заявлений, чел.	64	65	56
Кол-во прошедших вступительные испытания, чел.	42	29	34
Кол-во подавших согласие на зачисление, чел	16	16	10
Кол-во зачисленных в рамках КЦП, чел	10	9	10
Проходной балл по общему конкурсу,	71	80	55
Относительные:			
Конкурс по заявлениям, чел./место	6,4	7,2	5,6
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	—	12,5	–22,2
Конкурс по прошедшим вступительные испытания, чел./место	4,2	3,2	3,4
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	—	–23,8	6,3
Конкурс по подавшим согласие на зачисление, чел./место	1,6	1,8	1,0
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	—	12,5	–44,5

По приему на заочную форму обучения тенденции схожие, но снижение показателей менее выражено (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели приема на образовательную программу
по заочной форме обучения**

<i>Показатели</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>	<i>2021</i>
Абсолютные:			
Кол-во заявлений, чел.	106	94	92
Кол-во прошедших вступительные испытания, чел.	68	55	56
Кол-во подавших согласие на зачисление, чел.	52	38	27
Кол-во зачисленных в рамках КЦП, чел.	30	20	20
Проходной балл по общему конкурсу, баллы	64	65	59
Относительные:			
Конкурс по заявлениям, чел./место	3,5	4,7	4,6
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	–	34	–2
Конкурс по прошедшим вступительные испытания, чел./место	2,3	2,8	2,9
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	–	21	3
Конкурс по подавшим согласие на зачисление, чел./место	1,7	1,9	1,4
Динамика в сравнении с предыдущим периодом, %	–	11	–27

По заочной форме обучения в 2021 году количество поданных заявлений и успешно прошедших вступительные испытания практически не изменилось по сравнению с предыдущими годами, в то же время значительно снизилось количество подавших согласие на зачисление. Проходной балл по общему конкурсу так же, как и по очной форме, снизился, но не так выражено: снижение составило 10 %.

Выводы. В последний год наметилась тенденция по снижению востребованности обучения в магистратуре, причем в большей степени это проявилось в приеме на очную форму обучения. Возможно, свой отпечаток на эту тенденцию наложила пандемия COVID-2019, и многие выпускники бакалавриата были вынуждены идти работать, а не продолжать обучение. В целом же открытым остался вопрос о том, что послужило главными причинами выявленных регрессивных тенденций: изменение содержания вступительного экзамена (внутренние причины) или внешние социальные причины.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Монахов В. И., Матвеева С. В. Использование хранилища данных для анализа проведения приемной кампании вуза // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 2-х ч. 2018. С. 69–72.
2. Сухинин В. П., Сухинина В. В. Инновационный подход к организации приемной кампании вуза // Образование в современном мире: стратегические инициативы: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 14 апреля 2017 г.) / отв. ред. Т. И. Руднева. Самара : Изд-во Самарского университета, 2017. С. 430–438.

References

1. Monakhov V. I., Matveeva S. V. Ispol'zovanie hranilishcha dannyh dlya analiza provedeniya priemnoj kampanii vuza [The use of the data warehouse to analyze the admission campaign of the university : Trans. from English], Prospects for the development of science and education: Collection of scientific papers on the materials of the International Scientific and Practical Conference, in 2 parts, P. 69–72. (In Russ)
2. Sukhinin V. P., Sukhinina V. V. (2017) Innovacionnyj podhod k organizacii priemnoj kampanii vuza [Innovative approach to the organization of admission campaign of the university : Trans. from English], Education in the modern world: strategic initiatives: collection of scientific papers of the All-Russian scientific and methodological conference with international participation (Samara, April 14, 2017), ed. by T. I. Rudneva. Samara : Publishing house of Samara University, 2017, P. 430–438. (In Russ)

Научная статья
УДК 378

Современные проблемы трансформации профессионального образования

Марат Ильдусович Салимов

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются процессы модернизации профессионального образования, что, безусловно, затрагивает всех участников образовательного пространства. Анализируется роль профессиональных стандартов, относительная самостоятельность и автономность образовательной организации. Контроль качества, условий и содержания профессионального образования остаются не менее сложными проблемами для всех участников образовательного процесса. Дальнейшее обсуждение и решение обозначенных выше вопросов является неотъемлемым условием сохранения профессионального педагогического образования.

Ключевые слова: профессиональное образование, компетентностный подход, профессиональные стандарты

Original article

Modern problems of transformation professional education

Marat I. Salimov

Ekaterinburg Institute of Physical Culture
Branch of Ural State University of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article examines the processes of modernization of professional education, which certainly affects all participants in the educational space. The role

of professional standards, relative independence and autonomy of an educational organization is analyzed. Quality control, conditions and content of professional education remain no less difficult problems for all participants in the educational process. Further discussion and resolution of the above issues is an essential condition for the preservation of professional pedagogical education.

Keywords: professional education, competence approach, professional standards

Безостановочная модернизация профессионального образования, безусловно, затрагивает всех участников образовательного пространства. Компетентностный подход, профессиональные стандарты, относительная самостоятельность и автономность образовательной организации остаются актуальными дискуссионными вопросами педагогического сообщества.

Правовое регулирование современного образования остается прерогативой государственного контроля (надзора). Формальный либерализм регламентируется федеральным законом об образовании и другими, далеко не всегда доступными и понятными рядовому педагогу нормами (нормативными актами), остающимися привилегией надзорных органов. Инспекция образовательных программ становится прерогативой «экспертов». Метод экспертной оценки имеет свои особенности: само экспертное оценивание — процедура получения оценки проблемы с целью последующего принятия решения на основе мнения *специалистов* (экспертов), а не одного специалиста (эксперта).

Принцип «компетенции образовательной организации» в ее самостоятельности, в особенности высшего профессионального образования, реализуется только декларативно. Парадигмой новых федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) является «компетентностный подход», относительно (произвольно) интерпретируемый субъектами когнитивного пространства.

Различное толкование приводит к многообразию содержания и, к сожалению, непредсказуемым последствиям для субъектов образования. В частности, вектор административного воздействия представляется иррациональной концепцией полисознания в положительном аспекте. В противном случае — воспринимается как коллаборационизм идеям педагогики.

Исторический, практический (в особенности региональный (вариативный)) опыт в трактовке современных стандартов, потенциал

и преемственность традиций становятся архаичным и должным к необоснованным актуализациям. Например, цель, результаты и даже дидактические принципы отдаются на «экспертную» оценку абитуриенту — обучающемуся, который обрел «профессиональное право» эксперта (де юре подкрепленное и поддерживаемое всеми «опекунами») обличать педагога.

Вышеизложенное адекватно подтверждается даже поверхностным анализом «законных» предписаний и их «толкований» содержания образовательного бытия.

Новаторы в образовании зачастую превосходительно не способны узреть гуманистические и исторически обоснованные подходы рационального (классического) образования. Технократизация (точнее, ограниченная информатизация) представляется единственным прогрессивным решением модернизации. Новому второстепенному (потребительскому) обществу это, конечно, ... безразлично, однако (верим и надеемся) в социальном государстве даже концепция «социальной полезности», не говоря уж о «личностной», должна быть экономически осознанной.

Отдельным вопросом становится реализация прав лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а кто задумывался о правах тех, кто «должен» реализовывать права последних? Кстати, настоящая инклюзия заключается в конечной цели реабилитации и абилитации — возможности личности в максимальной интеграции и социальной адаптации, что реализуется только в ее реальной возможности профессионально конкурировать, а не только в специально созданных условиях.

Научная статья
УДК 796.015.12:374.02:371.3

Конверсия компетентностно-ориентированных образовательных технологий при подготовке юных спортсменов

Анатолий Владимирович Чудиновских

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

Аннотация. Разработаны структура и содержание компетенций, формируемых в спортивных школах по шоссейным велогонкам, легкой атлетике, гольфу и мини-футболу. Описаны блоки образовательной технологии. Экспертная оценка эффективности формирования компетенций проводилась с помощью квалиметрической методики. Средний уровень сформированности общих для вида спорта компетенций достиг в экспериментальных группах 85–90 %. Специальные компетенции освоены на уровне 73–91 %. Учитывая относительно непродолжительный период компетентностно-ориентированного обучения (3–6 месяцев), приведенные показатели вполне можно оценивать положительно.

Ключевые слова: образовательные технологии, компетенции спортсмена, спортивные школы

Original article

Conversion of competence oriented educational technologies into the training of young athletes

Anatoliy V. Chudinovskikh

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The structure and content of the competencies proposed for the formation of road cycling, athletics, golf and mini-football in sports schools have been developed. The blocks of educational technology are described. An expert assessment of the effectiveness of the formation of competencies was carried out using the qualimetric methodology. The average formation level of competencies common for the kind of sport reached 85–90 % in the experimental groups. Special competencies are mastered at the level of 73–91 %. Considering the relatively short period of competence-based training (3–6 months), these indicators, in our opinion, can be assessed positively.

Keywords: educational technologies, athlete's competence, sports schools

Описание проблемы. Необходимость повышения результативности образовательного процесса в спортивных школах побуждает к разработке и использованию образовательных технологий, которые, кроме свойственной им в большей степени гарантированности количественно диагностируемого результата, отличаются активизацией познавательной деятельности самих занимающихся и связанным с этим изменением характера взаимодействий всех субъектов образования.

В современной научно-методической литературе имеются обширные сведения о применении компетентностного подхода в педагогической практике. Необходимость его использования в спорте отмечается многими авторами. В профессиональных стандартах устанавливаются компетенции для тренеров и спортсменов без конкретизации в соответствии со спецификой вида спорта. Специалистами предпринимаются попытки определить содержание и структуру компетенций,

формирование которых у спортсменов позволяет более активно приобретать огромный багаж знаний и умений, необходимых в соревновательной деятельности и подготовке к ней. Однако исследования в этом направлении весьма малочисленны и затрагивают отдельные аспекты подготовки в различных видах спорта. Существенным недостатком таких работ является отсутствие инструментария оценки уровня сформированности предлагаемых компетенций.

Актуальность данного исследования определяется противоречием между существующими теоретическими положениями и опытом реализации компетентностного подхода в проектировании образовательных технологий и отсутствием разработок, основанных на этих положениях, для использования в практике спортивных школ.

Постановка задачи. Методы исследования. Цель исследования — обосновать, разработать и в ходе опытно-поисковой деятельности проверить эффективность технологии компетентностно-ориентированной подготовки спортсменов на этапе углубленной специализации.

В исследовании с участием магистрантов Уральского федерального университета И. С. Потапова, А. П. Фаттахова, Е. П. Новоселовой, Д. Э. Гасанова разработаны структура и содержание компетенций, формируемых на этапе углубленной специализации при подготовке юных спортсменов в шоссейных велогонках, легкоатлетическом спринте, гольфе и мини-футболе соответственно. Были выделены общие для вида спорта и специальные компетенции, содержание которых определялось в зависимости от особенностей соревновательной деятельности.

Образовательные технологии формирования компетенций у спортсменов имеют структуру, состоящую из блоков: диагностический, целевой; информационный; деятельностный; результативно-коррекционный. Диагностический блок направлен на получение информации об исходном уровне сформированности каждой компетенции. С помощью квалиметрической методики оценки получены данные об уровне знаний и понимания, о сформированности умений. Способность осмысливать теоретические знания проверялась при выполнении заданий на анализ и синтез. Знания оценивались с помощью тестовых заданий. Оценка умений юных спортсменов осуществлялась в ходе наблюдений при прохождении участков тренировочной трассы, выполнении пробных забегов и специальных упражнений. Качество обучения двигательным или технико-тактическим действиям оценивалось

экспертами из числа квалифицированных тренеров. Фиксировалось выполнение каждым спортсменом основных опорных точек (ООТ) — правил техники или тактики. Уровень обученности определялся по соотношению выполняемых ООТ к общему их числу для данного двигательного или тактического действия. Задачей целевого блока стало формулирование базовых целей для дальнейшей работы, выявление наиболее проблемных зон, распределение задач и приоритетов в обучении каждого спортсмена и всей группы. Информационный блок образовательных технологий представлен электронными пособиями и наглядными материалами, которые содержат структурированные сведения, освоение которых необходимо для формирования компетенций. Деятельностный блок содержит способы обучения, специальные упражнения и задания, направленные на закрепление отдельных ООТ.

Для формирования знаний в каждой компетенции проводились мини-лекции с объяснением основных правил, беседы с ответами на вопросы, использовались средства наглядности, самостоятельно изучались учениками разделы пособий. В начале тренировок словесно воспроизводились правила техники, объяснялась необходимость их выполнения. На тренировках спортсмены проводили самоанализ выполнения, что позволило повысить активность занимающихся в обучении. Результативно-коррекционный блок включает мероприятия по проверке эффективности обучения, выявлению текущего и итогового уровня сформированности компетенций. Анализ выполнения разработанных нами компетентностно-ориентированных заданий позволяет выявить неосвоенные элементы содержания каждой компетенции, предложить задания с повторением теоретического материала, выбрать специальные упражнения, позволяющие закрепить недостаточно освоенные правила техники. Структура таких заданий соответствует компонентам каждой компетенции: знание, понимание, умение, анализ и синтез.

Результаты. Формирующий эксперимент проводился в спортивной школе по велоспорту «Велогор» (г. Верхняя Пышма), отделении легкой атлетики спортивной школы «Росток», гольф-клубе «PineCreekGolfResort» и спортивной школе футбольного клуба «FFS» (г. Екатеринбург).

По завершении формирующего эксперимента определялся уровень сформированности каждой компетенции с помощью разработанных нами компетентностно-ориентированных заданий. Сведения, при-

веденные в табл., показывают, что уровень сформированности компетенций у юных спортсменов достиг достаточно высоких величин. В программу эксперимента у велосипедистов и легкоатлетов включено формирование, наряду со специальными компетенциями, общих для вида спорта способностей: обслуживать велосипед в условиях мастерской, на тренировочных занятиях и во время соревнований; определять структуру и содержание разминки; верно выполнять упражнения на развитие двигательных качеств; вести правильный образ жизни. Уровень их сформированности достиг 90, 85, 86 и 89 % соответственно, что существенно выше такового для специальных компетенций (табл.). Учитывая относительно непродолжительный период апробации, приведенные показатели, на наш взгляд, вполне можно расценивать положительно.

Различия средних итоговых показателей освоения компетенций между контрольной и экспериментальной группами в велоспорте и мини-футболе достигли от 11 до 19 пунктов. Приведенные в табл. данные дают лишь общее представление о результативности разработанных образовательных технологий. Более высокие показатели в велоспорте и гольфе обусловлены большей продолжительностью эксперимента — 6 месяцев против 3 месяцев в легкой атлетике и мини-футболе.

Таблица

Результативность формирования специальных компетенций

<i>№</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Уровень освоения, %</i>
1	Способность выполнять специальные элементы владения велосипедом в соответствии с техникой велосипедиста-финишера	91
2	Способности быстро принимать оптимальное решение о выборе двигательного действия велогонщика-финишера	89
3	Способность выполнять двигательные действия в соответствии с правилами техники спринтерского бега	72
4	Способность настраиваться на спринтерский забег	73
5	Способность к соревновательной деятельности по официальным правилам гольфа при соблюдении этикета гольфиста	86
6	Способность выполнять базовые двигательные действия в гольфе в соответствии с правилами техники	85
7	Способность выбирать оптимальную позицию в защите при опеке нападающего	78

Окончание табл.

<i>№</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Уровень освоения, %</i>
8	Способность выполнять тактическое действие в защите 2×3	77
9	Способность выполнять тактическое действие в атаке 3×2	80

Для образовательной практики значительный интерес представляет информация о динамике формирования каждого из компонентов компетенции у отдельных спортсменов. Квалиметрическая методика оценки текущих результатов образовательного процесса в экспериментальной группе позволила подготовить индивидуальные задания с целью устранения слабых сторон.

Выводы. Предлагаемые компетенции и их составляющие могут рассматриваться как модель образовательного стандарта для спортивных школ, а содержание блоков образовательной технологии может составить основу методических рекомендаций по проведению различных форм занятий.

Научная статья
УДК:796

Место в системе спортивного образования коммерческого центра художественной гимнастики «Локомотив»

Ирина Сергеевна Щадилова

Российский университет транспорта, Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации и развития малого бизнеса в сфере спорта на примере коммерческого центра художественной гимнастики. Целью данного исследования является комплексный анализ рыночных отношений в индустрии спорта, выявление особенностей организации малого бизнеса. В исследовании применялись традиционные инструменты маркетинга для изучения рынка спортивных услуг: опрос, анкетирование, анализ выбора потребителя. Результаты исследования показали, что спортивные организации, осуществляющие свою деятельность на коммерческой основе, привлекают потенциального потребителя услуг своим нестандартным подходом к обучению, возможностями приглашать для консультаций высококвалифицированных специалистов, использовать нестандартные учебные программы.

Ключевые слова: юные спортсмены, коммерческая СШ, учебно-тренировочный процесс, художественная гимнастика

Original article

Place in the sport education system of the commercial center rhythmic gymnastics “Locomotive”

Irina S. Shchadilova

Russian University of Transport, Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of organization and development of small business in the sphere of sports. On the example of the commercial center of rhythmic gymnastics. The purpose of this study is a comprehensive analysis of market relations in the sports industry, identifying the characteristics of a small business organization. The study used traditional marketing tools to study the sports services market: survey, questionnaire, consumer choice analysis. The results of the study showed that sports organizations operating on a commercial basis attract a potential consumer of services with their non-standard approach to training, opportunities to invite highly qualified specialists for consultations, to use non-standard training programs.

Keywords: young athletes, commercial CYSS, educational process, rhythmic gymnastics

Актуальность. Процесс реформации современного образования в России затрагивает все направления, связанные с формированием гармонично развитой личности. Спортивные школы (СШ) органично вписываются в дополнительную форму всесторонней подготовки подрастающего поколения. Спорт и спортивная подготовка учат бороться с повседневными трудностями, формируют мотивационно-ценностное отношение к физической активности, укрепляют силу воли и «закаляют» характер, помогают строить коммуникативные связи со сверстниками и старшими по возрасту, способствуют социальной адаптации молодого человека в обществе [1].

Результаты и обсуждение. Российская спортивная индустрия нуждается в новых подходах к популяризации своей деятельности у населения страны. Росту экономики в этом секторе способствуют организация новых форм и подходов к спортивному образованию. В государственных СШ учебные программы регламентированы тре-

бованиями и нормативами ФГОС и ФГТ по виду спорта, утвержденного Минспортом РФ. Эти условия становятся определенным препятствием в использовании нестандартных методико-педагогических подходов к спортивной тренировке [2; 3].

Коммерческие СШ, спортивные центры являются организациями, осуществляющими дополнительное спортивное образование на принципах индивидуального подхода к запросам клиента, при этом соблюдая все нормы законодательной базы Российской Федерации. Малый бизнес, задействованный в спортивной индустрии, дает возможность выбора услуги клиенту и возможность контроля за ее исполнением [4].

Центр художественной гимнастики (ЦХГ) «Локомотив» на коммерческой основе организует занятия художественной гимнастикой для девочек от трех лет. Основные источники рекламы: различные форумы и спортивные сайты. Цель компании — популяризация и развитие массовой художественной гимнастики, а также пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения, повышение уровня спортивного мастерства и получение спортивных разрядов у гимнасток. ЦХГ «Локомотив» — это стабильно растущее и развивающееся предприятие, которое предоставляет своим клиентам широкий спектр спортивных услуг. ЦХГ организует каждое открытое Первенство «РФСО Локомотив» по всей России и два раза в год — турнир для коммерческих клубов и ЦХГ. Родители вправе выбирать, будет их ребенок заниматься профессионально или для поддержания здоровья. Все, кто занимается в ЦХГ «Локомотив», заполняют договор оказания платных услуг. Набор детей осуществляется круглый год, в отличие от государственных СШ, где набор привязан к началу учебного года, поэтому количество детей в группе ЦХГ не постоянно. Руководство тренировочным процессом осуществляется квалифицированными тренерскими кадрами, имеющими высокие спортивные звания.

Для оптимизации работы ЦХГ «Локомотив» была разработана анкета, состоящая из следующих частей: сведения о респонденте, характеристики услуг «ЦХГ Локомотив».

Проведенный опрос показал заинтересованность родителей в участии их детей в международных турнирах.

Коммерческий центр имеет возможность варьировать расписание занятий, подстраивать их под пожелания клиентов, что вызывает удовлетворенность респондентов. Важным представляется обеспечение комфортных условий для проведения тренировок: руководство

центра арендует исключительно привлекательные по условиям залы, с хорошим ремонтом, новым инвентарем и расположенные в удобной транспортной доступности. Родители ЦХГ отметили необходимость усиления хореографической подготовки и готовы доплачивать за дополнительные уроки.

Основным индивидуальным направлением развития корпоративной политики управления, с учетом потребительских интересов и ценностей, определенных благодаря проведенному опросу, стали:

- проектирование и разработка мероприятия-турнира с элементами мастер-класса, подготовленного МСМК, по художественной гимнастике.
- формирование благоприятной, по мнению потребителей, среды благодаря качественному проведению турнира, удовлетворению нужд и интересов потребителей;
- создание базы для проведения последующих соревнований и мастер-классов передачи спортивного опыта.

Выводы. Коммерческие СШ, спортивные центры, функционирующие по самостоятельным, гибким программам имеют возможность разрабатывать новые системы подготовки юных спортсменов, использовать нестандартные способы популяризации видов спорта, применять эффективные методы управления с целью обеспечения достижения спортивного мастерства воспитанников и поддержания роста конкурентоспособности на рынке спортивных услуг и спортивного образования.

Список источников

1. Изаак С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография. М. : Спорт, 2018. 168 с.
2. Селиваненко А. Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования : дис. ... канд. эконом. наук. М., 2013. 189 с.
3. Щадилова И. С. Механизмы повышения эффективности управления детско-юношескими спортивными школами по футболу // Физическая культура и спорт: проблемы, инновации,

достижения : сборник материалов XIII международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию НИУ МГСУ. М., 2021. С. 219–222.

4. Шадилова И. С. Проблемы поиска новых путей финансирования детско-юношеских спортивных школ // Материалы IX Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2019. С. 199–201.

References

1. Izaak S. I. The development strategy of the sports industry : monograph. Moscow : Sport, 2018. 168 p.
2. Selivanenko A. E. Entrepreneurial activity in the sphere of physical culture and sport and the mechanism of its development in the market conditions of management // Candidate of Science in Economics: 08.00.05. M. 2013. P. 189.
3. Shchadilova I. S. Mechanisms for increasing the efficiency of management of children and youth sports schools in football // Physical culture and sport: problems, innovations, achievements. Collection of materials of the XIII international scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the NRU MGSU, Moscow, 2021, pp. 219–222.
4. Shchadilova I. S. Problems of finding new ways to finance children and youth sports schools // Materials of the IX International scientific and practical conference. Krasnoyarsk. 2019. P. 199–201.

Научная статья
УДК 316.4

Спортивная активность молодежи во время пандемии

Валентина Владимировна Юдашкина

Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия

Аннотация. Проявление социальной активности является одной из основных характеристик молодежного сообщества. В статье приведен анализ спортивной активности молодежного сообщества во время пандемии. Проведенное анкетирование позволило выделить основные проблемы при занятиях спортом онлайн. Также предложены варианты решения проблемы спортивной активности во время локдауна.

Ключевые слова: молодежь, социальная активность, спортивная активность, участие, пандемия, COVID-19

Original article

Youth sports activity during the pandemic

Valentina V. Iudashkina

Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. The manifestation of social activity is one of the main characteristics of the youth community. This article analyzes the sports activity of the youth community during the pandemic. The survey made it possible to identify the main problems when doing sports online. There were also suggested options for solving the problem of sports activity during lockdown.

Keywords: youth, social activity, sports activity, participation, pandemic, COVID-19

Введение. Социальная активность молодежных сообществ является одной из их основных характеристик. Социальная активность — это участие в социальной, волонтерской, творческой и спортивной жизни общества, а также активная позиция, неравнодушное отношение к происходящему в обществе. Социальная активность помогает молодежи стать участником социума, принимать важные решения, касающиеся проблем молодежи [1].

Пандемия, вызванная вирусом COVID-19, оказала серьезное влияние на все сферы жизни общества: ограничения, введенные с целью предотвращения распространения инфекции, лимитируют полноценную жизнь молодежи. Молодежь, являясь наиболее активной социальной группой общества, во время COVID-19 не способна в полной мере проявлять свою социальную активность.

Для успешного осуществления социальной активности молодежи необходимо наличие такой среды, где имеется возможность раскрыть свои ресурсы, реализовать идеи, попробовать себя в различных видах деятельности [2]. В условиях пандемии реализовать свой потенциал становится сложно, и возникает множество вопросов, как можно в ситуации ограничения оставаться активным.

Методика исследования. Вышеперечисленные аспекты стали отправной точкой к проведению анкетирования, для получения обратной связи от обучающихся. Было опрошено 90 студентов 1–4 курса Тюменского индустриального университета с целью выявления влияния коронавируса на качество их жизни. Временные рамки интервьюирования охватывают сентябрь–октябрь 2021 года. В интервью приняли участие 75 респондентов мужского пола и 15 — женского. Возраст опрашиваемых составил 18–22 года.

Целью анкетирования было определение влияния пандемии на трансформацию социальной активности молодежи. Один из блоков анкетирования посвящен спортивной активности молодежных сообществ во время пандемии.

Результаты. Респондентам были заданы вопросы о том, как сильно повлияла пандемия на их жизнь. Варианты ответов приведены в табл. форме.

Результаты опроса позволяют утверждать следующее: 49 опрашиваемых считают, что качество их жизни ухудшилось. Многие респонденты потеряли подработку, сложнее стало учиться, повысился уровень стресса.

<i>Варианты ответов</i>	<i>%</i>
COVID-19 оказал значительное влияние	49
Оказал влияние, но не изменил жизнь критично	27
Не повлиял	11
Затрудняюсь ответить	3

По мнению 27 человек, коронавирус изменил их жизнь, но незначительно. Обучающиеся отметили, что в период пандемии у них повысился уровень тревожности, неуверенности в завтрашнем дне, им не хватает общественной жизни, но при этом студенты указали и положительные моменты: можно жить в своем собственном темпе, больше времени тратить на хобби.

Из 90 опрошиваемых 11 человек ответили, что для них во время пандемии ничего не изменилось.

Таким образом, коронавирус оказал влияние на качество жизни обучающихся, произошли изменения и в реализации социальной активности молодежи.

Также был предпринят анализ изменения форм социальной активности в период пандемии, когда были запрещены все контакты, закрыты учебные заведения, спортивные и художественные школы, отменены все творческие, научные мероприятия, а процессы обучения и занятия спортом были переведены в дистанционный формат. В то же время были созданы различные онлайн-сообщества по интересам, проводились онлайн-конференции, олимпиады, конкурсы.

Студентам были заданы вопросы:

- были ли они участниками спортивных мероприятий в онлайн-формате;
- довольны ли они своим участием онлайн;
- какие выходы респонденты видят в данной ситуации, какие варианты решения проблемы могут предложить.

Как показал опрос, никто из респондентов не принимал участия в спортивных мероприятиях онлайн.

65 человек были недовольны тренировками в онлайн-формате. К недостаткам студенты отнесли качество занятий. Как правило, это были тренировки на онлайн-платформах. Обратная связь с тренером была налажена на довольно низком уровне, т. к. в формате онлайн-конференции одним из основных недостатков тренировки становилось качество подключения к сети Интернет, проблемы со звуком и видео.

Из 90 опрошиваемых только 40 продолжили заниматься спортом онлайн, однако все респонденты отметили свое нежелание далее заниматься спортом в таком формате. Среди недостатков онлайн-формата были названы отсутствие личного контакта с тренером или партнерами по занятиям, домашняя обстановка, которая не дает такого результата от тренировок, как в зале, в связи с чем интенсивность и качество тренировок в онлайн-формате резко сократились.

После того как ограничения ослабили и разрешили заниматься на улице (в парках, стадионах), многие обучающиеся испытывали дискомфорт при занятиях вне спортзала и отказывались от тренировок. Среди причин отказа отметили погодные условия: иногда было очень жарко, ветрено, прохладно. В таком случае возникала проблема как одеться, чтобы не было жарко, или, наоборот, чтобы не простыть. Также молодые люди отметили, что часть упражнений необходимо было выполнять на земле, что вызывало неудобства.

На вопрос, что послужило заменой спорту, творческой и общественной жизни, 75 % респондентов назвали Интернет и компьютерные игры, 15 % занимались самообразованием, оставшиеся 10 % посвятили свободное время хобби (читали, учились готовить, шили, помогали родителям на даче и т. д.).

Выводы. Социальная активность молодых людей в период пандемии резко сократилась, качество жизни ухудшилось. Изучив степень влияния коронавируса на молодежное сообщество, можно предложить следующие шаги для решения проблемы спортивной активности:

- усовершенствовать качество онлайн-сервисов и платформ;
- оборудовать спортзалы системами вентиляции и очищения воздуха, что позволило бы проводить занятия небольшими группами;
- оборудовать спортивные площадки, закрытые для посторонних лиц.

Список источников

1. Юдашкина В. В. Социальная активность молодежи г. Тюмени // Регионология. 2017. Т. 25. № 2 (99). С. 249–261.
2. Мехришвили Л. Л., Ткачева Н. А. Формирование нового отношения жителей крупного города к здоровью // Россия реформирующаяся, 2020. № 18. С. 444–465.

References

1. Iudashkina V. V. *Social'naya aktivnost' molodezhi G. Tyumeni* [Social activity of the youth of Tyumen] // *Regionologiya*. 2017. Т. 25. № 2 (99). P. 249–261 (In Russ).
2. Mekhrishvili L. L., Tkacheva L. L. *Formirovanie novogo otnosheniya zhitelej krupnogo goroda k zdorov'yu* [Formation of a new attitude of residents of a large city to health] // *Rossiya reformiruyushchayasya*, 2020.– № 18. P. 444–465. (In Russ).

Научная статья
УДК 796.011.3-053.6

Оценка необходимых знаний подростков для самостоятельных занятий физической культурой в тренажерном зале

Вера Валерьевна Быкова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена оценке знаний подростков для самостоятельных занятий физической культурой в тренажерном зале. Разработаны шесть критериев оценки проведения разминки при самостоятельном занятии физической культурой. Проведена оценка разминки подростков на тренировочном занятии. В ходе исследования выявлено, что рассказа, объяснения, наглядного метода недостаточно для полного усвоения практических навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, необходимо использовать больше практических методов обучения.

Ключевые слова: физическая культура, подростки, тренировка, разминка, тренажерный зал, персональный тренер

Благодарности: научный руководитель — доц., канд. пед. наук Г. И. Семёнова.

Original article

Assessment of knowledge of teenagers for self-training in the training gym

Vera V. Bykova

Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. This article is devoted to the assessment of the knowledge of adolescents for independent physical education in the gym. 6 criteria for assessing the warm-up in independent physical education were developed. The warm-up of adolescents in the training session was assessed. In the course of the study, it was revealed that a story, an explanation, a visual method is not enough for a complete mastering of practical skills for independent physical education, it is necessary to use a lot of practical teaching methods.

Keywords: physical culture, teenagers, training, warm-up, gym, personal trainer

Acknowledgments: Scientific supervisor — Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

Актуальность. Существуют различные средства изменения физического и психического состояния человека, однако одним из самых действенных будут занятия физической культурой. Правильно подобранные упражнения и занятия, организованные с учетом потребностей организма, могут укрепить здоровье, повысить физическую подготовленность и работоспособность, улучшить работу функциональных систем организма человека [1]. К сожалению, нередко молодое поколение не понимает, как правильно организовать тренировку, чтобы не навредить себе, а также не знает, как организовать занятие с большей эффективностью для здоровья. Решение этой проблемы заключается в формировании у детей знаний о самостоятельных занятиях физической культурой. Однако данных по теме исследования недостаточно.

Е. Г. Ермакова и Д. Н. Прянишникова отмечают, что разминкой является группа упражнений, необходимых к выполнению в начале занятия, для подготовки организма к нагрузкам — подготовка опор-

но-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т. д. Разминка влияет на организм человека следующим образом: усиливается работа органов кровообращения; увеличивается эластичность связочного аппарата и мышц; увеличивается скорость реакции, выносливость, координация движений; усиливается интенсивность обмена веществ. Одна из важных задач разминки — дать организму импульс для начала тренировки, провести профилактику травматизма [2]. Исходя из важности разминки в предпринятом исследовании прежде всего мы обращали внимание на знания подростков в этой части тренировочного процесса.

Цель исследования — оценить знания подростков 12–14 лет, необходимые для самостоятельных занятий физической культурой в тренажерном зале.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 8 детей от 12 до 14 лет, занимавшихся в течение двух месяцев в тренажерном зале с персональным тренером два раза в неделю. Тренировки были направлены на общую физическую подготовку. Дети не занимаются физкультурой регулярно и ранее не занимались каким-либо видом спорта. Исследование проводилось в начале октября 2021 года. Методами исследования являлись: анализ литературных источников, оценка знаний по разработанным критериям, математическая обработка данных.

Были разработаны шесть критериев оценки проведения разминки в самостоятельном занятии по физической культуре:

- 1 критерий (К1) — использование в разминке трех компонентов (суставная гимнастика, растяжка, средства подготовки сердечно-сосудистой системы);
- 2 критерий (К2) — соответствие разминки цели занятия;
- 3 критерий (К3) — отсутствие нефизиологичных движений, провоцирующих травмы;
- 4 критерий (К4) — последовательность выполнения упражнений;
- 5 критерий (К5) — время, затраченное на разминку;
- 6 критерий (К6) — техника выполнения упражнений.

Критерии 1, 3, 4, 6 оценивались в два балла, критерии 2, 5 — в один балл.

Результаты исследования. В результате оценки проведения разминки можно было получить 10 баллов. Оценка осуществлялась следую-

щим образом: 8–10 баллов — отлично, 7–6 баллов — хорошо, 5 баллов и менее — неудовлетворительно.

Данные табл. ниже свидетельствуют, что в группе испытуемых никто не получил оценку «отлично» за проведение разминки. Также видно, что только у двоих исследуемых разминка соответствовала цели занятия. У всех наблюдаются нарушения в технике выполнения упражнений, а также присутствие у некоторых подростков нефизиологичных движений. Все исследуемые используют хотя бы два компонента разминки. Также трое испытуемых использовали недостаточно времени на разминку, либо наоборот, тратили на нее большую часть тренировки. У половины группы наблюдается неудовлетворительная оценка за проведение разминки.

Таблица

**Результаты оценки проведения разминки
при самостоятельном занятии по физической культуре**

<i>Номер участника</i>	<i>K1</i>	<i>K2</i>	<i>K3</i>	<i>K4</i>	<i>K5</i>	<i>K6</i>	<i>Оценка</i>
1	2	0	1	1	1	1	6 хорошо
2	1	0	2	1	0	1	5 неуд.
3	2	1	1	2	0	1	7 хорошо
4	1	0	1	1	1	1	5 неуд.
5	2	0	1	2	0	1	6 хорошо
6	1	1	2	0	1	1	6 хорошо
7	1	0	1	1	1	1	5 неуд.
8	1	0	1	1	1	1	5 неуд.

В ходе тренировочных занятий тренер проводил разминку, объяснял, для чего необходимо то или иное упражнение, т. е. использовал форму «передачи знаний в процессе тренировки» — словесный (рассказ, объяснение) и наглядный (демонстрация) методы обучения. Также каждую третью разминку проводили сами дети с подсказками от тренера, т. е. использовались практические методы обучения. Исходя из данных таблицы можно сделать вывод, что использованных методов обучения недостаточно для усвоения практических навыков с целью самостоятельных занятий физической культурой.

Таким образом, в ходе исследования стало очевидно, что разминка — это важная часть тренировки, которая выполняет подготовительную функцию для дальнейшей тренировки. Выявлено, что рассказа, объяснения, наглядного метода недостаточно для полного усвоения

практических навыков самостоятельных занятий физической культурой, и, как следствие, необходимо использовать больше практических методов обучения физической культуре.

Список источников

1. Ерёмин Р. В., Моськин С. А. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2 (18). С. 47–53.
2. Ермакова Е. Г., Прянишникова Д. Н. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов//Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 2–1 (41). С. 83–86.

References

1. Eremin R. V., Moskin S. A. Organization of independent physical education classes in order to increase human motor activity // Nayka–2020. 2018. No. 2 (18). pp. 47–53.
2. Ermakova E. G., Pryanishnikova D. N. Forms, types, tasks of warm-up at physical culture classes. The role of warm-up when passing test standards // International Journal of the Humanities and Natural Sciences. 2020. No. 2–1 (41). pp. 83–86.

Научная статья
УДК 796.92

Проблема спортивного отбора лыжников-спринтеров на этапе начальной подготовки

Федор Игнатович Верниковский

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. Для популяризации и развития лыжных гонок как вида спорта появляются новые форматы соревнований: спринт, командный спринт и смешанный командный спринт. Это требует изменений в методике подготовки спортсменов. Особый интерес представляет проблема спортивного отбора лыжников-спринтеров на этапе начальной подготовки. В ходе исследования предложена методика отбора спортсменов на этапе начальной подготовки с использованием комплекса физических, психологических и психофизиологических тестов, позволяющая выделить наиболее перспективных для лыжного спринта.

Ключевые слова: спортивный отбор, начальная подготовка, лыжные гонки, лыжный спринт, тестирование, скоростно-силовые способности

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю-профессору, канд. пед. наук А. В. Захаровой.

Original article

The problem of sports selection of skiers-sprinters at the stage of initial training

Fyodor I. Vernikovskiy

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. To popularize and develop cross-country skiing as a sport, new competition formats are emerging: sprint, team sprint and mixed team sprint. This requires changes in the method of training athletes. Of particular interest is the problem of sports selection of skiers-sprinters at the stage of initial training. In the course of the study, a method of selecting sprinter skiers at the initial training stage using a set of physical, psychological and psychophysiological tests is proposed, which allows identifying the most promising athletes for the ski sprint.

Keywords: sports selection, initial training, cross-country skiing, ski sprint, testing, speed-strength abilities

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Professor, Candidate of Pedagogical Sciences A. V. Zakharova.

Введение. На чемпионате мира (ЧМ) индивидуальный спринт впервые представлен в 2001 году в Лахти. В программе зимних Олимпиад спринтерская гонка появляется на XIX зимних Олимпийских играх (ОИ) 2002 года в Солт-Лейк-Сити. Длина дистанции индивидуального спринта для мужчин составляет 1000...1800 метров, женщин — 800...1600 метров [1]. Командный спринт, в котором два лыжника по очереди трижды пробегают спринтерскую дистанцию, введен в 2005 году в Оберstdорфе (ЧМ), в 2006 году — на XX зимних Олимпийских играх в Турине.

В календарь Кубка мира 2021/2022 по лыжным гонкам Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) ввела новый формат соревнований: смешанную эстафету (первый, второй этапы эстафеты бегут женщины, второй и четвертый — мужчины) и смешанный (женщина и мужчина) командный спринт, с целью повышения зре-

лишности соревнований, а также для того, чтобы дать шанс выиграть медали спортсменам из команд, в которых нет большого количества сильных лыжников.

Изучая результаты российских лыжных гонок, следует отметить, что среди наших спортсменов ни разу не было победителя общего спринтерского зачёта Кубка мира, а анализируя результаты мужчин и женщин в дисциплине «Индивидуальный спринт» последних шести ЧМ (2011–2021) и трёх ОИ (2010, 2014, 2018) следует признать, что из 18 возможных золотых медалей у сборной России всего две ОИ 2010 и ЧМ 2013 (выиграны Никитой Крюковым), две серебряных медали (ОИ 2010 — Александр Панжинский, ЧМ 2017 — Сергей Устюгов) и три бронзовые медали (ЧМ 2019 — Глеб Ретивых, ОИ 2018 — Александр Большунов и Юлия Белорукова). Большинство золотых медалей (83%) выиграны представителями скандинавских стран (Норвегия, Швеция). Это свидетельствует об отсутствии высокого результата российских лыжников-спринтеров на главных стартах и, возможно, плохом отборе.

Почему в России нет сильных лыжников-спринтеров? Подготовка высококвалифицированных спортсменов во многом зависит от того, как организованы отбор и начальная подготовка. Успешное решение этих задач определяет эффективность последующего обучения и тренировки занимающихся [2]. Отбор перспективных спринтеров важен на этапе начальной подготовки, чтобы в дальнейшем правильно выстроить тренировочный процесс так, чтобы они не ушли в другую секцию и показали высокий результат в профессиональном спорте.

Известно, что в легкой атлетике формируются тренировочные группы для углубленной специализации в рамках дисциплины, в том числе для специализации в спринтерском беге [3].

Лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки не ориентируют в тренировочные группы определенной направленности (спринтерская гонка, дистанционная), что приводит к оттоку перспективных спортсменов уже в первый месяц тренировки. Более того, в настоящий момент в сборной России по лыжным гонкам нет узкоспециализированных тренировочных групп, так как, по мнению экспертов, спринтерские группы не показали эффективность подготовки.

Анализ федерального спортивного стандарта подготовки по лыжным гонкам, программ спортивной подготовки и научно-методической литературы выявил, что отбор лыжников-спринтеров осуществляется только на этапе спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства, при этом на этапе начальной подготовки отсутствуют критерии отбора по психофизиологическим и психологическим особенностям спортсменов.

Цель нашего исследования — разработать и обосновать «батарею тестов*» для отбора наиболее перспективных лыжников-спринтеров на этапе начальной подготовки.

Постановка задачи. Методика исследования. В рамках исследования перед нами стояли следующие задачи:

1. Собрать данные и проанализировать научно-методическую литературу, выявить наиболее информативные и надежные тесты для определения скоростных и силовых способностей спортсмена, психологического типа темперамента, психофизических способностей лыжников-спринтеров.
2. На этапе начальной подготовки выявить перспективных лыжников-спринтеров.

Для определения скоростно-силовых способностей использовались такие тесты, как бег на 30 метров, прыжок в длину с места и метание теннисного мяча с места одной рукой.

Для определения психофизиологических способностей проводились теппинг тесты, применялась методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР).

Для определения типа темперамента использовали анкету Г. Г. Макарова [4].

Результаты. В ходе исследования было выявлено, что в видах спорта, где проявления быстроты выступают ведущим фактором, определяющим успешность деятельности на короткие дистанции, у спортсменов чаще встречается слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Перечисленные типологические свойства нервной системы являются задатками развития быстроты, то есть у лиц с данной типологией быстрота развивается легче и быстрее и в итоге имеет боль-

* Батарея тестов (от фр. *batterie* – артиллерийское подразделение и англ. *test* – испытание): объединение нескольких тестовых блоков (субтестов), каждый из которых направлен на диагностику какого-либо одного психологического качества, представляющего частный аспект комплексного психологического образования (конструкта), и в совокупности с другими субтестами данной батареи тестов служит для анализа этого комплексного психологического образования. Источник: Понятия и категории // Вспомогательный проект портала ХРО-НОС. URL: <http://ponjatija.ru/node/18680> (дата обращения: 30.06.22).

шее абсолютное выражение, чем у лиц с противоположными типологическими свойствами нервной системы [4].

Для определения подвижности нервных процессов и возбуждения мы основывались на результатах ПЗМР тестирования: чем выше скорость реакции, тем более подвижной является нервная система [5]. Помимо этого, к выполнению взрывной, кратковременной работы наиболее подходят спортсмены с преобладанием холерических черт темперамента [6].

В исследовании приняли участие учащиеся на этапе начальной подготовки МБУ СШОР «Спутник» (г. Нижний Тагил) в количестве 32 человек (9 девочек, 23 мальчика) в возрасте 9–11 лет.

В ходе исследования были выявлены значительные различия скоростно-силовых способностей и свойств нервной системы между спортсменами 9–11 лет, разного пола. С учетом критериев отбора в лыжном спринте (слабая нервная система, короткое время реакции, высокий максимальный темп) для занятий в лыжном спринте были отобраны две девочки — П. У. 2010 г. р. и Б. В. 2011 г. р. с холерическим типом темперамента, слабой нервной системой и довольно хорошими скоростно-силовыми показателями. П. У. в прыжке в длину с места показала результат 175 см, бег на 30 метров — 5,6 с, метание теннисного мяча (т/м) — 26 м, время реакции 331 м/с. В теппинг тесте (Т. т.) показатель максимального количества нажатий за 5 секунд составил 34 раза.

Из мальчиков с холерическим типом темперамента, слабой нервной системой отобраны трое: Д. Т. 2011 г. р., К. И. 2010 г. р. и К. Е. 2012 г. р.

Также в отбор попали одна девочка Ю. К. 2011 г. р. и два мальчика Б. К., С. И. 2010 г. р. со средне-слабой, слабой нервной системой и сангвиническим типом темперамента.

Таким образом, из 32 спортсменов для подготовки к спринтерским дистанциям в лыжных гонках отобраны 8 человек (25 %).

Выводы. В рамках исследования предложена методика отбора лыжников-спринтеров, включающая в себя проведение тестирования для оценки темперамента, психофизиологических особенностей нервной системы и задатков скоростных способностей. По результатам тестирования на этапе начальной подготовки отобраны 8 перспективных спортсменов (25 % от группы начальной подготовки), для которых в дальнейшем планируется специализированная методика подготовки к спринтерским дистанциям в лыжных гонках.

Список источников

1. Федерация лыжных гонок России : сайт. М., 2009. URL: <http://www.flgr.ru/> (дата обращения: 01.11.2021).
2. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М. : Советский спорт, 2005. 232 с.
3. Захарова В. В. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике : методические указания. Ульяновск : УлГТУ, 2003. 51 с.
4. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие. М.: Человек, 2011. 161 с.
5. Практикум по психофизиологической диагностике : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г Блинова, Л. Н. Игишева, Л. А. Литвинова, А. И. Федоров. М. : Владос, 2000. 128 с.
6. Ревенко Е. М., Уткин В. И. Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию : методические указания для студентов и преподавателей. Омск : СибАДИ, 2009. 31 с.

References

1. Cross-Country Skiing Federation of Russia: website. Moscow, 2009. URL: <http://www.flgr.ru/> (date of the application)
2. Nikitushkin, V. G. Organizational and methodological foundations of sports reserve training / V. G. Nikitushkin, P. V. Kvashuk, V. G. Bauer. M. : Soviet sport, 2005. 232 p.
3. Zakharova, V. V. Selection and forecasting in athletics: guidelines / V. V. Zakharova. Ulyanovsk: UISTU, 2003. 51 p.
4. Serova, L. K. Professional selection in sport : a tutorial / L. K. Serova. Moscow : Man, 2011. 161 p. ISBN 978-5-904885-16-8.
5. Workshop on psychophysiological diagnostics : textbook. manual for stud. higher. study. institutions / N. G. Blinova, L. N. Igisheva, L. A. Litvinova, A. I. Fedorov. M. : Vlados, 2000. 128 p.
6. Revenko, E. M. The choice of sports specialization in physical education classes : guidelines for students and teachers / E. M Revenko, V. I. Utkin. Omsk : SibADI, 2009. 31 p.

Научная статья
УДК 796

Влияние типа темперамента высококвалифицированных спортсменов на спортивную подготовку

Алена Сергеевна Воложанина

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена проблема влияния типа темперамента на спортивную подготовку спортсменов. Тенденцией современного процесса обучения является индивидуализация учебного процесса, однако стандартные учебные программы не предполагают учет индивидуальных особенностей обучающихся. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности.

Ключевые слова: тенденции образования, тренировочный процесс, индивидуализация, спортсмены, борьба, тип темперамента

Original article

The influence of the type of temperament of highly qualified athletes on sports training

Alyona S. Volozhanina

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia

Abstract. The article considers the problem of the influence of the type of temperament on the athletic training of athletes. The trend of the modern learning

process is the individualization of the educational process, however, standard curricula do not take into account the individual characteristics of students. The correct definition of temperament helps to realize personal qualities in the training process, taking into account individual characteristics.

Keywords: educational trends, training process, individualization, athletes, wrestling, type of temperament

Введение. Спортивная подготовка по греко-римскому и вольному стилям спортивной борьбы значительно отличаются от других видов спорта не только своей зрелищностью и высоким эмоциональным накалом, но и разносторонним влиянием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов. Соревновательная деятельность борцов проходит под сильным психическим давлением, что обязательно сказывается на их действиях. Борцу во время поединка необходимо заранее продумать свои действия, а также возможные действия борца-соперника и реакцию на них. Для этого нужно уметь правильно рассчитывать время, чувствовать соперника, а также находить момент для проведения действия, затрачивая минимальное количество усилий. Поэтому необходимо правильно строить тренировочный процесс. Любая спортивная тренировка зависит от множества факторов, слаженность и взаимосвязь которых приводит к наилучшему соревновательному результату. Важную роль играют не только внешнее окружение спортсмена и квалификация тренера, но и внутреннее состояние борца, его настрой и желание, воля и характер. В связи с этим психическое состояние имеет высокое значение в ориентации спортсмена во время тренировочного процесса. Известно, что в процессе тренировки спортсмен выбирает наиболее подходящую себе тактику ведения борьбы, например, атакующую или защитную. Этот выбор во многом зависит от типа темперамента [1–4].

Согласно учению Клавдия Галена, тип темперамента зависит от того, какой из «соков» преобладает в организме человека. Он выделил несколько типов темперамента, каждый из них имеет свои особенности. Изучив их и наложив на тренировочный процесс, можно не только улучшить тактическую подготовку, но и научить спортсмена управлять эмоциями в момент самой борьбы.

Постановка задачи. Методика исследования. Цель исследования – экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс.

В исследовании приняли участие 12 человек возрастом от 16 до 24 лет, со спортивной квалификацией от 1-го взрослого разряда до мастера спорта (МС). Исследование проходило на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Методы исследования: тест Г. Айзенка [3] и анализ научной литературы [1–4].

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения тип темперамента каждого участника группа спортсменов прошла тест Г. Айзенка.

Результаты тестирования представлены в табл.:

Таблица

**Определение типа темперамента в группе спортсменов
(результаты теста Г. Айзенка)**

<i>Тип темперамента</i>	<i>Кол-во, чел.</i>	<i>Результаты, % от количества участников</i>
Холерик	5	40
Сангвиник	4	35
Флегматик	3	25
Меланхолик	0	0

В зависимости от темперамента борцы с типом «холерик» ведут активную борьбу и заставляют соперника устать, быстро и часто атакуют. Борцы-сангвиники принимают двойственную тактику — могут нападать первым или ждать ошибки соперника. Борцы-флегматики в момент борьбы ведут тактику защиты и ждут явной ошибки соперника. Меланхолики в спорте встречаются редко, потому что обычно они не проходят отбор на уровне соревнований или не выдерживают темп тренировочного процесса.

Выводы. Любой стиль спортивной борьбы связан с высоким эмоциональным напряжением как во время тренировочного процесса, так и во время соревновательного периода. Использование технических и тактических элементов, скорость проведения приемов и ответных действий, общая оценка соперника связаны с типом темперамента. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывать индиви-

дуальные особенности. В связи с этим очень важно строить процесс тренировки, согласовывая с типом темперамента спортсмена.

Для получения наилучшего соревновательного результата необходимо правильное формирование тренировочного процесса, определение тактики ведения боя, что возможно сделать только с учетом темперамента спортсмена. В процесс тренировки любого спортсмена следует включать специальные мобилизирующие или успокаивающие упражнения. Так, холерику нужно делать акцент на успокоение и сдержанность, в то время как сангвиник и флегматик нуждается в поддержке тренера и правильном настрое.

Список источников

1. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки / И. Е. Коновалов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 20–22.
2. Сулейманов Г. Б., Коновалов И. Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань. 2020. С. 56–58.
3. Сулейманов Г. Б., Коновалов И. Е. Факторный анализ, как эффективный процесс выявления ведущих компонентов подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань. 2020. С. 692–694.
4. Титкова Е. А. Современные взгляды на темперамент // Университет. ПГУП. 2015. 6 с.

References

1. Psychological aspects of sports training of belt wrestlers with the use of variable means of training / I. E. Konovalov [et al.] // Theory and practice of physical culture. 2021. № 4. P. 20–22.

2. Suleimanov G. B., Konovalov I. E. Individualization of technical and tactical training in belt wrestling // Olympic sport and sport for all: a collection of scientific papers presented at the XXIV International Scientific Congress. Kazan. 2020. P. 56–58.
3. Suleimanov G. B., Konovalov I. E. Factor analysis as an effective process of identifying the leading components of the preparedness of students involved in belt wrestling // Physical education and student sports through the eyes of students : materials of the VI International Scientific and Practical Conference. Kazan. 2020. P. 692–694.
4. Titkova E. A. Modern views on temperament. University. PGUP. 2015. 6 p.

Научная статья
УДК 612.8.02

Влияние максимального скоростно-силового воздействия на лабильность нервной системы

Максим Денисович Гериш

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено влияние скоростно-силового воздействия на лабильность нервной системы посредством использования технических средств оценки физической работоспособности. Выявляется наиболее оптимальный порядок контрольного тестирования для оценки способности нервных клеток переходить из состояния торможения в состояние возбуждения при максимальных скоростно-силовых нагрузках.

Ключевые слова: спорт, контрольные тесты, ЦНС, лабильность нервной системы

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук Г. И. Семёновой.

Original article

Influence of the maximum speed-power effect on the lability of the nervous system

Maxim D. Gerish

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article considers the influence of speed-force effects on the lability of the nervous system through the use of technical means of assessing physical performance. The most optimal order of control testing is revealed to assess the ability of nerve cells to transition from a state of inhibition to a state of excitation at maximum speed and power loads.

Keywords: sport, control tests, central nervous system, lability of the nervous system

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

Введение. В сфере физической культуры и спорта существует множество контрольных тестов для определения физической работоспособности, что предоставляет широкую исследовательскую базу для оценки подготовленности спортсменов. Большинство тестирований спортсменов производится в лаборатории в течение одного рабочего дня, что создает проблему наложения результатов контрольных тестов для определения физической работоспособности и их искажение из-за неверной последовательности.

Теппинг-тест проводится для оценки свойств лабильности нервной системы, т. е. способности нервных клеток быстро переходить от состояния торможения к возбуждению и наоборот, и является тестом для определения скоростных возможностей двигательного анализатора [1].

Торможение ЦНС разделяют на первичное и вторичное. Первичное торможение возникает в специальных тормозных клетках. Вторичное торможение возникает в клетках, генерирующих возбуждение. Одним из вторичных торможений является пессимальное торможение,

которое развивается в возбуждающих синапсах при высокой частоте раздражения, что приводит к стойкой деполяризации постсинаптической мембраны [2].

Цель. Определение влияния максимального скоростно-силового воздействия на лабильность нервной системы.

Методы и организация исследования. Для экспериментального определения влияния скоростно-силового воздействия использовались Вингейт-тест на ручном эргометре (*Technogym*, Италия) и велоэргометр (*Monark*, Швеция). Экспериментальная группа проходила исследование на ручном и велоэргометре, после чего сразу направлялась на теппинг-тест для определения влияния скоростно-силового воздействия на лабильность нервной системы. Для проведения теппинг-теста использовался комплекс НС-Психотест (Нейрософт, Россия).

В исследовании приняли участие 30 человек: 15 — в контрольной группе и 15 — в экспериментальной. Обе группы проходили теппинг-тест. Контрольная группа проходила теппинг-тест без скоростно-силового воздействия. Экспериментальная группа проходила теппинг-тест после 30-секундной работы на ручных и велоэргометрах.

Результаты. Результаты экспериментальной группы оказались ниже, чем у контрольной (представлены на рис.). Номера участников эксперимента расставлены в зависимости от результатов от большего к меньшему.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют предположить, что в рамках максимального скоростно-силового воздействия происходит множественная импульсация нервной системы, что приводит к пессимальному торможению и говорит о снижении лабильности нервной системы. Результаты теппинг-теста после максимального скоростно-силового воздействия становятся необъективными по отношению к истинному состоянию нервной системы, поскольку способность нервных клеток переходить из состояния торможения к состоянию возбуждения ограничена из-за утомленности нервной системы и пессимального торможения.

Исходя из результатов проведённого исследования можно предложить следующие рекомендации для лабораторий, проводящих тестирование спортсменов. Во-первых, для получения объективных результатов тестирование нервной системы следует проводить перед тестированием скоростно-силовых качеств. Во-вторых, проведение тестирования нервной системы после тестирования скоростно-сило-

вых качеств будет объективным лишь в случае необходимости определения устойчивости нервной системы к физическим нагрузкам.

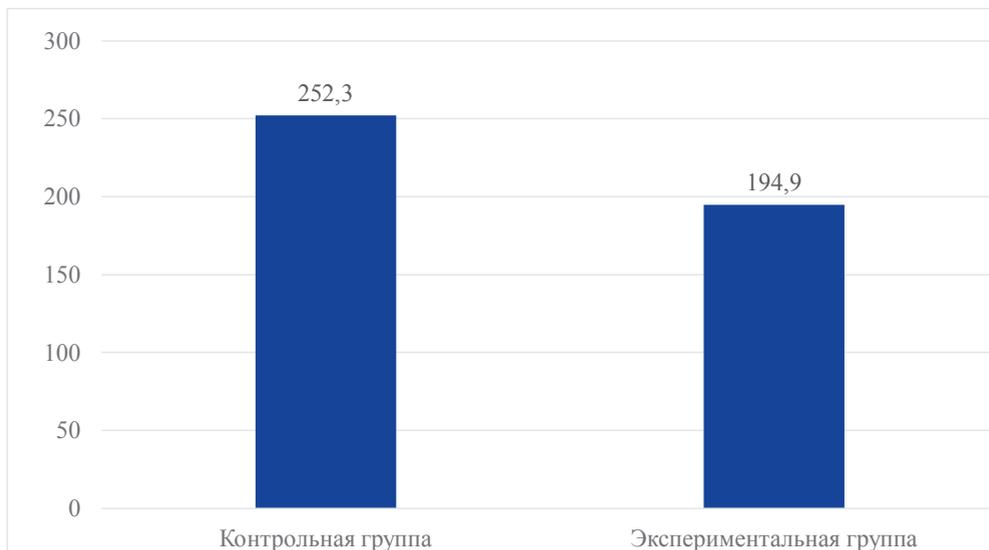


Рис. Результаты теппинг-тестов

Выводы. Было выявлено, что проведение контрольных тестов на определение возможностей скоростно-силовых качеств оказывают негативное влияние на результаты теппинг-теста. Такие результаты теппинг-теста будут необъективны, поскольку не отражают истинное состояние нервной системы. Проведение теппинг-теста перед максимальным скоростно-силовым влиянием предоставит более объективные результаты тестирований.

Список источников

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб. : Питер. 2001. 464 с.
2. Общая физиология центральной нервной системы : учебное пособие / А. Ф. Каюмова [и др.]. Уфа : Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России. 2017. 61 с.

References

1. Ilyin E. P. Differential psychophysiology. SPb. : Peter. 2001. 464 p.
2. General physiology of the central nervous system : textbook / A. F. Kayumova [et al]. Ufa : Publishing House of the FGBOU VO BSMU of the Ministry of Health of Russia. 2017. 61 p.

Научная статья
УДК 796.011.3

Повышение качества исполнения технических элементов в художественной гимнастике

Александра Валерьевна Ивашура

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены различные пути повышения качества исполнения технических элементов в художественной гимнастике. Особое внимание обращается на часто допускаемые ошибки при выполнении технических элементов. Представлена диагностика общей и специальной физической подготовки гимнасток (16–17 лет). Выявлено, что во взрослом возрасте гимнасткам необходимо более внимательно относиться к отработке элементов, связанных с гибкостью.

Ключевые слова: художественная гимнастика, технические элементы, физическая подготовка

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук Г. И. Семёновой.

Original article

Improving the quality of execution technical elements in rhythmic gymnastics

Aleksandra V. Ivashura

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article discusses various ways to improve the quality of performance of technical elements in rhythmic gymnastics. Particular attention is paid to frequently made mistakes when performing technical elements. Diagnostics of general and special physical training of gymnasts (16–17 years old) is presented. It was revealed that in adulthood gymnasts need to be more attentive to the development of elements related to flexibility.

Keywords: rhythmic gymnastics, technical elements, physical training

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

Введение. На сегодняшний день в современной художественной гимнастике предъявляются высокие требования как к физической и психологической подготовке спортсменов, так и к их технической подготовке. Спортивные достижения в значительной мере определяются степенью владения и сложностью технических навыков (техники). Для того чтобы освоить весь арсенал технических средств, используемых в современной гимнастике, спортсменки должны находиться на достаточно высоком уровне развития различных физических качеств.

В художественной гимнастике наметилась тенденция к усложнению соревновательных программ за счёт мастерского владения предметом и, соответственно, большего проявления физических способностей. В связи с этим идёт поиск методик, позволяющих гимнасткам достигать максимальных соревновательных результатов. Важно, чтобы эти методики вписывались в промежуток времени, отведённый на тренировочное занятие.

Борисовой В. В., Титовой А. В., Шестаковой Т. А., Тамм А. Л. была разработана методика, совместившая разделы физической подготовки с технической, используя базовые элементы с обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой [1]. Эффективность данной программы по сравнению с традиционным проведением тренировочных занятий была доказана на примере технической подготовки спортсменок экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

Исмоилова М. Ш. в своих работах проанализировала соревновательную деятельность гимнасток — победителей и призеров пяти Чемпионатов мира 2013–2018 гг. [2]. На основании собранных данных выявлено, что усложнение соревновательных программ гимнасток происходит за счет увеличения количества и разнообразия акробатических элементов. Также из ее работ видно, что процессы модернизации больше всего затронули структурную группу акробатических элементов — перевороты. Определено, что гимнастки чаще используют перевороты вперед и назад, реже — в сторону. К основным признакам модернизации можно отнести разнообразные способы отталкивания и приземления, использование различных начальных и конечных положений, изменение условий опоры. В основной фазе гимнастики реже используют усложнение движений тела. Это может быть включение дополнительной оси вращения, а также смена положений ног.

В ходе научной работы В. Ю. Сосина провела эксперимент, который показал, что прирост результата за счет перехода двигательного навыка с одной руки на другую значительней на начальном этапе обучения. Это позволяет рекомендовать «симметричное обучение» базовым навыкам как метод, способствующий повышению технической подготовки гимнасток, то есть вся работа выполняется с обеих рук, строго симметрично, с одинаковой нагрузкой и интенсивностью.

Наличие ошибок в ходе освоения технических элементов является естественным. Двигательные ошибки можно разделить на два типа: структурные и параметрические. Параметрические ошибки, как правило, связаны с моторной недостаточностью и носят изоморфный характер. Например, с недостаточностью физических качеств, классом исполнения движения или мощностью двигательного действия. При исправлении ошибок данного типа тренеру необходимо, во-первых, уделять особое внимание двигательным качествам исполнителя, т. е. его специальной и двигательной подготовке. Во-вторых, работать над

тренировкой координационных способностей, а именно, над дифференцировкой суставных движений и мышечных усилий.

Более серьезными являются структурные нарушения техники исполнения сложных элементов. Они чаще связаны с несовершенством системы управления движением, недостаточным двигательным опытом или несовершенством двигательного навыка. Чтобы избежать закрепления неправильного движения, необходимо немедленное вмешательство и направленное коррекционное обучение.

Работая над освоением трудных элементов, тренер должен понимать, что первые попытки часто бывают неудачными, поэтому необходимо выполнять упражнения, которые уменьшают вероятность возникновения ошибки, уделять особое внимание базовой подготовке, более серьезно относиться к выбору специальных «подводящих» и «подготовительных» упражнений.

Многие именитые гимнастки и тренеры обращали свое внимание на изучение этой темы. В работах И. А. Винер-Усмановой, Л. А. Утяшевой, И. В. Чащиной, Н. М. Витриченко, Е. И. Витриченко, О. В. Буяновой, Я. Ф. Батыршиной можно найти богатейший материал по различным темам [3; 4].

Цель. Оценить уровень технической подготовленности гимнасток (16–17 лет).

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в спортивных школах г. Екатеринбурга в октябре 2021 года. Участники исследования — 34 спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой.

Большая часть гимнасток (27 человек), принимавших участие в исследовании, имеют спортивный разряд — кандидат в мастера спорта, остальные спортсменки (7 человек) уже являются мастерами спорта России.

Основным методом нашего исследования являлся эксперимент, который включал в себя выполнение различных упражнений из перечня нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе математической обработки результатов эксперимента выявлено, что большинство тестируемых (21 гимнастка) испытывают трудность в выполнении элементов, связанных с гибкостью спины (в силу возраста). Проблемы с упражнениями, для выполнения которых необходима хорошая под-

вижность тазобедренных суставов, имеют лишь 6 гимнасток. Трудность в выполнении скоростно-силовых упражнений возникла у 3 гимнасток. Проблем с выполнением координационных и силовых упражнений не наблюдалось ни у одной из гимнасток.

Результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы: возрастным гимнасткам необходимо уделять особое внимание развитию и поддержанию гибкости спины, а также подвижности тазобедренных суставов.

Заключение. Совмещение разделов физической и технической подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, не только сэкономит время, но и значительно улучшит показатели физической и технической подготовленности девушек, повысит показатели их исполнительского мастерства.

Работая с детьми, обучая их сложным и трудным техническим приемам, важно не забывать об индивидуальности. Очень сложно изменить неправильно заложенную технику. В большинстве случаев ошибки у детей одинаковые, но все же есть моменты, в которых выполнение одного и того же элемента диаметрально противоположное. Следует помнить, что каждая гимнастка обладает уникальным строением тела, психологическим укладом, физиологическими особенностями.

Верно поставленные движения при выполнении упражнений обеспечат юным спортсменкам неограниченный рост мастерства. Однако правильность выполнения упражнений необходимо контролировать и координировать в тренировочном процессе постоянно.

Список источников

1. Основные аспекты специальной физической и технической подготовок на этапе спортивной специализации в художественной гимнастике / В. В. Борисова [и др.] // Университет XXI века: научное измерение : материалы научной конференции научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. 2019. С. 284–286.
2. Пути повышения технического мастерства в современной художественной гимнастике / М. Ш. Исмоилова [и др.] // Интернаука. 2020. № 6–1 (135). С. 13–14.

3. Гордеева М. В. Особенности освоения сложных поворотов в художественной гимнастике // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2 (2). С. 53–56.
4. Савченко М. Б. Совершенствование технической подготовки спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой // Известия ЮФУ. Технические науки. 1997. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmenok-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy> (дата обращения: 30.10.2021).

References

1. The main aspects of special physical and technical training at the stage of sports specialization in rhythmic gymnastics / V. V. Borisova [et al.] // University of the XXI century: scientific measurement : materials of the scientific conference of scientific and pedagogical workers, graduate students, undergraduates of TSPU named after L. N. Tolstoy. Tula : Tula State Pedagogical University. L. N. Tolstoy. 2019. P. 284–286.
2. Ways to improve technical skills in modern rhythmic gymnastics / M. Sh. Ismoilova [et al] // Internauka. 2020. No. 6–1 (135). pp. 13–14.
3. Gordeeva M. V. Features of mastering complex turns in rhythmic gymnastics // Physical education and sports training. 2011. No. 2 (2). pp. 53–56.
4. Savchenko M. B. Improving the technical training of athletes involved in rhythmic gymnastics // Izvestiya SFU. Technical science. 1997. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmenok-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy> (date of access: 10.30.2021).

Научная статья
УДК 37.014.3.796

Становление и развитие отечественной системы образования в области физической культуры и спорта

Татьяна Константиновна Придворова

Южный федеральный университет
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы зарождения и развития образования в области физической культуры, прослеживается связь между историческими аспектами и этапами реализации дисциплины «физическая культура». Определяются вопросы преемственности теории, организационных форм и методики физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня.

Ключевые слова: образование, профессиональная отрасль, специалист, программа, образовательные учреждения

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук М. В. Белавкиной.

Original article

Formation and development of the domestic education system in the field of physical culture and sport

Tatiana K. Pridvorova

Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia

Abstract. The issues of the origin and development of education in the field of physical culture are considered, the connection between the historical aspects and

the foundations of the implementation of the discipline “physical culture” is traced. The questions of continuity of theory, organizational forms and methods of physical education in educational institutions of various levels are determined.

Keywords: education, professional branch, specialist, program, educational institutions

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences M. V. Belavkina.

Становление и развитие образования в профессиональной отрасли, с одной стороны, раскрывает задачи, стоящие перед государством на конкретном историческом этапе, с другой — позволят определить векторы развития определенного социального института. В полной мере это можно отнести к области физической культуры и спорта и развитию профильного образования.

История Российского государства, связанная с определением государственных границ и расширением территориальной принадлежности, а также тот факт, что страна становилась участницей военных конфликтов, определили ориентированность на физическую подготовку представителей военных ведомств. Так, основоположник отечественной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт под контролем военного ведомства разработал систему подготовки для учащихся военной гимназии, основанную на знаниях в области анатомии и физиологии [1]. Такой междисциплинарный подход, предполагающий знание и использование основ естественных наук, учет психолого-педагогических характеристик, стал отличительным для отечественной системы образования в области физической культуры и спорта.

Несомненной заслугой П. Ф. Лесгафта является осознание необходимости подготовки отечественных кадров для преподавания физической культуры и работы в спортивных секциях [2]. При этом такая подготовка предполагает не только освоение двигательных действий, но и использование теоретической подготовки будущих специалистов. Такой подход был реализован при создании учебно-гимнастических курсов руководителей физической подготовки военных учебных заведений и армий (1877–1882 гг.).

Не менее важным представляется решение Петра Францевича о необходимости профессиональной подготовки женщин. Именно наставница, понимающая особенности женского организма и пси-

хологию поведения, помогла реализовать в полной мере задачи развития физического воспитания в образовательных учреждениях, где обучались девочки и девушки, а это в целом связано с состоянием здоровья населения [2]. Такая задача была актуальна для России на рубеже XIX–XX вв. В результате в 1896 году были организованы «Курсы воспитательниц и руководителей физического образования» [2]. В первые годы Советской власти именно на базе этих курсов был открыт институт физического образования, что доказывает грамотную организацию и содержательность курсов в вопросе подготовки профессиональных кадров. Сегодня такое учебное заведение продолжает свою деятельность, является одним из ведущих центров физкультурно-спортивного образования и носит имя П. Ф. Лесгафта.

Безусловно, образование, связанное с физической культурой и спортом, имело место в Российской империи, однако не в том объеме и структурной организации, которые были необходимы огромной многонациональной России. Это объясняет отсутствие высоких результатов на международных соревнованиях. Достаточно вспомнить провальное выступление команды Российской империи на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году, когда наша страна заняла предпоследнее место в неофициальном зачете [3].

Кроме того, подготовка к мировому военному конфликту, экономический кризис в стране требовали физически сильных граждан, что, безусловно, зависело от масштабности и качества физического воспитания в учебных заведениях. Данный вопрос был поднят на заседании Государственной думы в 1913 году. В результате была создана комиссия, задачей которой была разработка единой программы по физическому воспитанию в средних школах. Эта же программа предполагала внеурочную деятельность, связанную с физической активностью детей [2].

Достижением отечественной истории физической культуры является тот факт, что уже в первом национальном университете — Московском, — предполагались обязательные занятия физическими упражнениями. К концу XIX века в российских высших учебных заведениях создаются и функционируют кружки по различным видам спорта. Это приводит к появлению студенческих спортивных лиг, назначение которых было связано с проведением соревнований. Первой становится Санкт-Петербургская студенческая спортивная лига, созданная в 1911 году.

Однако в полной мере проблема физического воспитания в образовательных учреждениях стала решаться в нашей стране после революции 1917 года. Идеология государства, предполагающая всеобщую трудовую занятость, задачи по созданию новой армии — рабоче-крестьянской, — определяет первостепенную значимость проблемы построения физического воспитания в стране. Важным решением было сохранение научных основ такого образования, предполагающего учет знаний в области медицины, гигиены, анатомии, педагогики.

Уже в 1919 году появляется программа развития советского физического воспитания и спортивного движения, которая стала первой попыткой разработки единого подхода к преподаванию физической культуры в образовательных учреждениях. Однако этот процесс шел достаточно сложно, и это было связано с рядом причин:

- отсутствие материальной базы в образовательных учреждениях;
- нехватка специалистов, имеющих профильное образование;
- несогласованность в понимании содержания и методов обучения;
- влияние идеологических догматов (имели важное значение), что зачастую приводило к отказу от передового, но «западного» опыта.

На наш взгляд, было принято наиболее эффективное для того времени решение — развивать культуру двигательной активности в учебных заведениях. Использование предмета «физическая культура», как обязательного, постепенно формировало осознанное отношение обучающихся и сохранение привычки к активному образу жизни. В 1927 году была принята программа для учреждений общего образования, которая предусматривала проведение уроков физической культуры в начальной школе.

В 1930 году (а в педагогические и медицинские вузы еще ранее — с 1927 г.) в учебные планы высшей школы дисциплина «физическая культура» вводится как обязательная. Для реализации предмета, связанного с двигательной активностью молодежи, были созданы специализированные кафедры, задачей которых было грамотное построение процесса физического воспитания и проведение спортивных соревнований среди молодежи.

Решение о всеобщности предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях привело к необходимости развития профессиональной подготовки. При этом расширяется не только число высших

учебных заведений, но и появляются учреждения среднего звена. Такой подход к образовательному процессу и физической подготовленности граждан, наряду с выстроенной политикой государства по развитию спорта и военно-прикладным навыкам, во многом способствовал подготовке страны к испытаниям военного времени.

Послевоенный период поставил перед физкультурно-спортивной отраслью советского государства новые задачи:

- подготовка спортсменов высокого уровня (в связи с возвращением страны в Международное олимпийское движение);
- разработка методик адаптивной физической культуры, необходимость которых была вызвана состоянием населения страны в послевоенное время;
- подготовка кадров, способных решать задачи по развитию массового спорта и спорта высших достижений;
- организация и проведение масштабных соревнований и мероприятий, направленных, с одной стороны, на выявление талантливых спортсменов, с другой, — на укрепление социальных связей внутри страны;
- определение новой, наиболее эффективной формы работы среди различных категорий населения.

В 1950-е годы расширяется сеть учебных заведений, связанных с подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта. При этом важно отметить, что помимо специализированных институтов стали развивать факультеты физического воспитания в педагогических вузах. Развивается сеть детских спортивных школ, а для возможности реализации тренировочного процесса среди талантливой молодёжи появляется новый тип образовательных учреждений — училища олимпийского резерва [4].

Проблему переподготовки специалистов в контексте новых требований должна была решить система дополнительного образования и профессиональной переподготовки кадров. Одновременно с развитием образовательной среды расширялись научные исследования и разработки. Всё это определило лидерство страны на международной спортивной арене и повлияло на состояние здоровья населения страны.

Несомненным достижением перестроечной и постперестроечной эпохи является тот факт, что в вопросе образования в сфере физической культуры и спорта удалость как структурно, так и с точки зрения

программных требований, а также концептуальных подходов методического и теоретического уровней, сохранить достижения отечественной системы. Предмет «физическая культура» остается обязательным в общеобразовательных учреждениях. Законодательством предусмотрено развитие внеурочных форм двигательной активности детей и подростков [1].

Стандарты высшей школы предполагают введение теоретического (дисциплина «физическая культура и спорт») и практического уровней реализации физического воспитания учащихся. Соревнования школьников и студентов расширяются как в количественном, так и качественном показателе. На современном этапе в области физической культуры помимо высшего сохраняются традиции среднего профессионального образования, а также повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров [5].

Список источников

1. Лысенко А. В. Динамика ценностных ориентаций школьников в процессе патриотического воспитания (на примере дисциплин физическая культура и ОБЖ) // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону. 2021. С. 210–215.
2. Глинчикова Л. А., Федулина И. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. 2011. 215 с.
3. Баршай В. М., Белавкина М. В. О пересмотре подходов к реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в программах высшего образования (по стандартам ФГОС 3++) // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 14–16.
4. Семкина В. И., Семёнова Г. И. Этнопедагогические основы развития сельского спорта // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире : материалы XXI Российской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 908–911.

5. Белавкина М. В., Баршай В. М. Олимпийская идея в России: зарождение и воплощение // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. : материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В. Н. Воейкова. 2018. С. 137–142.

References

1. Lysenko A. V. Dynamics of value orientations of schoolchildren in the process of patriotic education (on the example of the disciplines of physical culture and life safety) // Physical education and sport: topical issues of theory and practice : collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Rostov-on-Don. 2021. P. 210–215.
2. Glinchikova L. A., Fedulina I. R. History of physical culture and sports : textbook. Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. 2011. 215 p.
3. Barshai V. M., Belavkina M. V. On the revision of approaches to the implementation of the discipline “physical culture and sport” in the programs of higher education (according to the standards of the Federal State Educational Standard 3++) // Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism : a collection of materials of the XXIII All-Russian Scientific and Practical Conference. 2020. P. 14–16.
4. Semkina V. I., Semenova G. I. Ethnopedagogical foundations for the development of rural sports // Russian people and power in the context of radical changes in the modern world : materials of the XXI Russian scientific and practical conference (with international participation). 2019. P. 908–911.
5. Belavkina M. V., Barshai V. M. The Olympic idea in Russia: origin and implementation // Formation of the physical development and sports movement of the population of tsarist Russia from 1909 to 1917 : materials of the All-Russian scientific and practical conference of students and scientific and pedagogical workers dedicated to the 150th anniversary of the birth V. N. Voeikov. 2018. P. 137–142.

Научная статья
УДК 796.332.6

Совершенствование техники ведения мяча при игре в мини-футбол у игроков в возрасте 15–16 лет

Антон Михайлович Соколов

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. На сегодняшний день мини-футбол по праву является одним из самых развивающихся видов спорта в России. Он интегрирован практически во все школы и вузы, где ежегодно проводятся разномасштабные турниры среди учащихся. Но этап совершенствования спортивного мастерства остается недостаточно изученным, так как футзал достаточно молодой вид спорта, в котором ежегодно появляются различные схемы ведения игры, а самое главное, мини-футбол становится более контактным и скоростным.

Ключевые слова: мини-футбол, ведение мяча, игроки в мини-футбол, техническая подготовка

Original article

Improving the technique of the ball when playing mini-football for players aged 15–16 years

Anton M. Sokolov

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. To date, mini-football is rightfully one of the most developing sports in Russia. It is integrated into almost all schools and universities, where various-

© Соколов А. М., 2022

scale tournaments among students are held annually. But the stage of improving sports skills remains insufficiently studied, since futsal is a fairly young sport, in which various schemes of playing appear every year, and most importantly, mini-football becomes more contact and high-speed.

Keywords: Futsal, dribbling in futsal, futsal players, technical training

Введение. В мини-футболе качественное владение всеми способами ведения мяча позволяет игроку успешно контролировать мяч и менять скорость своего передвижения в зависимости от ситуации на поле. Обманные действия на ведении мяча футболисты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшей угрозы на ворота. Предполагалось, что выполнение упражнений с сопротивлением, увеличение скорости ведения, приближенной к игровой ситуации, позволит улучшить и усовершенствовать технику ведения мяча.

Целью исследования является повышение эффективности техники ведения мяча у игроков в мини-футбол в возрасте 15–16 лет за счет средств, связанных с усиленным прессингом.

В тренировке футболистов 15–16 лет совершенствование техники ведения мяча предполагает разнообразные методы выполнения физических упражнений. Основным методом в мини-футболе является повторный метод выполнения приемов и действий [1–3].

Организм спортсменов 15–16 лет еще находится в состоянии формирования и развития, у игроков быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц. Однако они отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных и координационных действий, что способствует овладению и совершенствованию ведения мяча и выполнения обманных действий.

Постановка задачи. В процессе исследования были организованы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы по 12 человек в каждой. Результаты исследования были обработаны с применением методов математической статистики и использованием компьютерной программы *Microsoft Excel*. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР по футболу «ВИЗ» в городе Екатеринбурге в течение двух месяцев (сентябрь-октябрь) 2021 года.

План тренировочных занятий был разработан на шесть недель. В течение каждой тренировочной недели испытуемые выполняли

5 тренировочных занятий. В контрольной группе спортсмены придерживались стандартного плана подготовки, где использовались обычные средства и методы. Спортсмены экспериментальной группы выполняли тренировки в соответствии с планом по предложенной схеме, где объем средств, направленных на совершенствование техники ведения мяча, был выше, а объем методик, направленных на развитие силы и ударных действий по воротам, был значительно уменьшен в сравнении с контрольной. В экспериментальной группе использовались упражнения, как хорошо изученные, так и направленные на освоение новых двигательных действий, а также специальные упражнения, которые способствуют развитию координационных качеств. Кроме того, в тренировочный процесс были введены теоретические занятия. При этом продолжительность тренировочных занятий в двух группах была одинаковой.

Внедрение специальных упражнений в тренировочный процесс способствовало совершенствованию у игроков в мини-футбол технической подготовленности при ведении мяча [4] (табл.).

Таблица

Результаты выполнения тестов технической подготовленности футболистами до и после эксперимента

<i>Тест</i>	<i>Замеры параметров</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>
Ведение мяча 40 м с обводкой 10 конусов, с	До	11,7 ± 0,9	11,6 ± 1
	После	11,5 ± 0,4	11 ± 0,2
Дриблинг мяча 20 м, с	До	9,2 ± 0,09	9,4 ± 0,2
	После	9,12 ± 0,06	9,01 ± 0,07
Ведение мяча с сопротивлением, с	До	24 ± 0,8	23,95 ± 1,2
	После	23,9 ± 0,3	22,87 ± 0,25
Обыгрыш один в один, % успешных обыгрывшей из 10	До	44 ± 2,32	43,8 ± 3,3
	После	44,4 ± 3,11	45,7 ± 4,4
Ведение мяча 40 метров с разворотом на 360°, с	До	12,9 ± 1,32	12,87 ± 0,9
	После	12,85 ± 1,03	12,42 ± 0,34
Ведение мяча по «восьмёрке», с	До	18,33 ± 2,2	18,42 ± 1,1
	После	18,3 ± 2,04	17,68 ± 1,5

Примечание: КГ — контрольная группа, ЭГ — экспериментальная группа.

Результаты. Динамика результатов в тесте «ведение мяча 40 м с обводкой 10 конусов», составила 4,7 %; в тесте «ведение мяча по «восьмёрке»

мёрке» — 4 %; в тесте «дриблинг мяча 20 м» — 4,1 %; в тесте «ведение мяча с сопротивлением» — 4,8 %; в тесте «обыгрыш один в один» — 4,3 %; в тесте «ведение мяча 40 метров с разворотом на 360°» — 3,5 % ($P < 0,05$). В контрольной группе футболистов динамика результатов в упражнениях по оценке техники ведения мяча значительно ниже и статистически недостоверна ($P > 0,05$). Все результаты в контрольной группе также имели положительную динамику, но статистически достоверных различий не наблюдалось. Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе было вызвано введением в тренировочный процесс методики, направленной на преимущественное совершенствование техники ведения мяча.

Вывод. Полученные результаты могут быть использованы для проведения дальнейших научных исследований, направленных на совершенствование системы подготовки спортсменов в мини-футболе, а также специалистами на практике, при подготовке команд.

Список источников

1. Кантареро К. Г., Роперо М. Т. Школа испанского футбола / пер. с исп. Е. Кочетковой. М. : Эксмо, 2015. 192 с.
2. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных заведениях. М. : Советский спорт, 2011. 176 с.
3. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : монография. М. : Спорт, 2017. 272 с.
4. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала). М. : Спорт, 2016. 260 с.

References

1. Cantarero K. G., Ropero M. T. School of Spanish football : [translated from Spanish by E. Kochetkova]. M. : Eksmo. 2015. 192 p.
2. Mini football (futsal) in secondary special educational institutions / E. G. Aliev, O. S. Andreev, S. N. Andreev. M. : Soviet sport. 2011. 176 p.
3. Training of football players in the leading clubs of Europe: monograph / V. Guba, A. Stula, K. Kromke. M.: Sport. 2017. 272 p.: ill.
4. Theory and methodology of mini-football (futsal) / V. P. Guba. M. : Sport. 2016. 260 p.

Научная статья
УДК 796.51+572.941.1

Алгоритмизация оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для женщин зрелого возраста

Евгения Борисовна Тимофеева

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. Целью исследования является проектирование педагогической технологии оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для женщин зрелого возраста. Предполагается, что предложенный технологический алгоритм, включающий четыре этапа (диагностический, проекторочный, реализационный, контрольно-коррекционный), будет эффективным для повышения уровня физической кондиции данной группы лиц.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, женщины зрелого возраста, оздоровительные занятия, педагогическая технология, проектирование

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук Г. И. Семёновой.

Original article

Wellness activities based on scandinavian walking for adult women

Evgeniya B. Timofeeva

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. The aim of the study is to design a pedagogical technology of wellness classes based on Scandinavian walking for mature women. It is assumed that the proposed technological algorithm, which includes four stages (diagnostic, design, implementation, control and correction), will be effective for improving the level of physical condition of this group of people.

Keywords: Nordic walking, mature women, wellness classes

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

Актуальность исследования. Женщины зрелого возраста играют значительную роль в жизнедеятельности современного общества, выполняя многообразные социально значимые (политические, общественные, семейные, производственные, репродуктивные, воспитательные и иные) функции.

Здоровье женщин зрелого возраста зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни, а также систематических занятий физическими упражнениями.

Вопрос здоровья и работоспособности женщин становится очень острым в современном мире. Чем заметнее успехи цивилизации (механизация быта, электрическая энергия, телевидение, транспорт, компьютерные технологии, роботизация, интернет), тем глубже диссонанс природных, социальных, духовных основ человеческой жизнедеятельности [1]. Проблемой нашего времени (особенно в развитых странах) стала гиподинамия, которая приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, опорно-двигательном аппарате, а также приводит к появлению ожирения,

депрессий, нервно-психических и эмоциональных расстройств. В основном вышеуказанная проблема касается людей, которые занимаются интеллектуальной деятельностью. Стоит отметить, что в молодом возрасте последствия гиподинамии нивелируются за счёт естественных резервов организма, однако в зрелом возрасте они усугубляются возрастными инволюционными изменениями, нерациональным питанием, вредными привычками и стрессами, действующими на организм. Доказано, что лица, вовлечённые в регулярную физическую активность, отличаются положительными показателями соматического, физического и функционального состояния.

Научные исследования показали, что для поддержания физического совершенства и здоровья женщин зрелого возраста необходимо использовать творческие средства и методы физической культуры, соответствующие индивидуальным склонностям и особенностям женщин. Современные системы оздоровительной физической активности, в числе которых аэробная тренировка с использованием циклических упражнений (скандинавская ходьба, бег, плавание и т. п.) являются такими методами и средствами.

Северная (скандинавская) ходьба — уникальный вид оздоровительной практики, в настоящее время стала очень популярной во всем мире, в том числе и в России. Ходьба с палками является одной из наиболее доступных форм физической активности в силу своей функциональности и безопасности.

Скандинавская ходьба имеет оздоровительный эффект, который представлен в основном тренировкой дыхательной системы, а так же мышц сердечно-сосудистой системы, стимулирует деятельность нервной системы, тренирует внутренние органы и укрепляет мышцы и связки [2; 3].

Ходьба с палками дает возможность снизить нервное напряжение. Доказано, что скандинавская ходьба снимает депрессию, нормализует сон у лиц зрелого возраста и препятствует развитию нервно-психических и эмоциональных расстройств [2].

На сегодняшний день в теории и практике оздоровительной физической культуры существует большое количество научных и практических разработок [1–3]. Однако стоит отметить, что системные представления об алгоритме физкультурно-оздоровительных занятий, а также о специфике проектирования технологии оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста разработаны недостаточно.

Цель исследования — проектирование педагогической технологии оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для женщин зрелого возраста.

Методы исследования. В качестве методов исследования использовались: анализ литературных отечественных и зарубежных источников, педагогическое наблюдение, моделирование, алгоритмизация, метод обобщения, сравнительный анализ.

Результаты и их обсуждение. Нами предложен алгоритм педагогической технологии оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы, который может быть представлен как перечень операций, реализуемых в логической последовательности.

1 этап (диагностический) — комплексная социологическая, педагогическая диагностика. Опросы (анкетирование) и обследование женщин для выявления целевых установок к занятиям физическими упражнениями, определение уровня функционального состояния, физической подготовленности и показателей телосложения женщин зрелого возраста.

2 этап (проектировочный) — разработка модели оздоровительных занятия на основе скандинавской ходьбы, структура и содержание, включая подбор средств, методов, методических приемов, параметров нагрузки и отдыха для достижения запланированного результата.

3 этап (реализационный) — проведение тренировочных занятий на открытом воздухе, в ходе которых происходит постепенное сближение с запланированным результатом.

4 этап (контрольно-корректировочный) — производится оценка эффективности разработанной модели путем определения уровня функционального состояния, физической подготовленности, показателей телосложения, а также психоэмоционального состояния.

Предполагается, что проектирование и проведение оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для женщин зрелого возраста будет эффективным, если оно будет нацелено на достижение нормативных показателей физической кондиции и базироваться на систематизации педагогического процесса.

Выводы. В наше время актуальна проблема дефицита двигательной активности среди женщин зрелого возраста, провоцирующая ухудшения в состоянии здоровья. Поддерживать физическое совершенство и здоровье лиц данной группы можно путем использования оздоровительных тренировок на основе скандинавской ходьбы. Предполага-

ется, что предложенный алгоритм педагогической технологии, будет эффективным для повышения уровня физической кондиции женщин зрелого возраста.

Список источников

1. Товстоног И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35–45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СГАФКСТ. Смоленск. 2011. 21 с.
2. Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие. М. : Первый московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. 224 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк : АСТ ; Сталкер, 2002. 590 с.

References

1. Tovstonog I. M. Recreational and health-improving classes with women aged 35–45 using an innovative complex of complementary means of physical culture : Ph. D. dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04. SGAFKST. Smolensk. 2011. 21 p.
2. Achkasov E. E., Volodina K. A., Runenko S. D. Fundamentals of Nordic walking: a study guide. M. : First Moscow State Medical University named after I. M. Sechenov (Sechenov University). 2018. 224 p.
3. Amosov N. M. Encyclopedia of Amosov. Health algorithm. Donetsk : AST, Stalker. 2002. 590 p.

Научная статья
УДК 796.011.1

Анализ проблем и перспектив развития танцевального спорта в Свердловской области

Анастасия Олеговна Чепурко

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. Целью исследования является анализ эффективности развития сферы танцевального спорта среди молодого поколения. Методология заключается в применении анкетирования целевой аудитории сферы спортивных бальных танцев, изучении видов спорта, которые образуют синтез искусства и спорта, а также в рассмотрении вопроса удовлетворения потребностей разных клиентских групп в танцевальном спорте.

Ключевые слова: танцевальный спорт, молодежь, развитие, физическая культура, спорт, здоровье

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю старшему преподавателю Т. Н. Карфидовой.

Original article

Analysis of problems and prospects for the development of dance sports in the Sverdlovsk region

Anastasia O. Chepurko

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the study is to analyze the effectiveness of the development of the field of dance sports among the younger generation. The methodology consists in the application of a questionnaire to the target audience of the sphere of ballroom sports, the study of sports that form a synthesis of art and sports, as well as in considering the issue of meeting the needs of different client groups in dance sports.

Keywords: dance sport, young people, development, physical education, sport, health

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Senior Lecturer T. N. Karfidova.

Сегодня в России проходит масштабная работа по развитию структур, связанных с привлечением детей, подростков и молодежи к активному образу жизни. Перед государством стоит глобальная цель — укрепление национальной системы массового и профессионального спорта с помощью максимального взаимодействия через межведомственные программы с Министерствами просвещения и образования, интегрирования структуры систем просвещения, образования и спорта, а также с помощью пропаганды молодежных спортивных движений [1].

У молодежи есть огромное преимущество — способность выбирать более интересный вид спорта, развиваться в нем и достигать определенных результатов. На сегодняшний день существует более 200 тысяч видов спорта. При выборе вида спорта разные группы населения чаще всего ориентируются на личный интерес, желаемые результаты, медицинские показатели, возможности и склонности организма к опреде-

ленной спортивной деятельности, соответствие характеру и темпераменту, развитие нужных качеств в профессиональной деятельности. Среди большого разнообразия видов спорта, существуют такие, которые находятся на стыке творчества и спорта, например: танцевальный спорт, чирлидинг, художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание. Такие виды являются зрелищными, они соединяют в себе искусство, эстетику и спорт. Спортсмены с удовольствием проявляют не только выдающиеся физические способности, но и творческие возможности.

Важным аспектом сферы физической культуры и спорта является привлечение к двигательной активности широких масс с целью оздоровления, поддержания здорового образа жизни, долголетия и ментального здоровья населения [2]. Именно поэтому так называемые «творческие» виды спорта успешно решают эти задачи, мобилизуя физические, психические и нравственные качества человека. Виды спорта с творческим уклоном имеют достаточно большую аудиторию спортсменов, которые годами нарабатывают свой профессионализм. Преимущество танцевального спорта среди остальных «творческих» видов спорта заключается в широкой целевой аудитории (доступен любителям танцев, людям, которые имеют потребность во всестороннем развитии). Профессиональные пары и танцевальные клубы являются эффективным примером людей, ведущих активный здоровый образ жизни, мотивирующих молодежь к занятиям спортивными балльными танцами, спортом и физической культурой.

В рамках научного исследования было проведено анкетирование действующих танцоров спортивных балльных танцев. Целью исследования стало изучение популярности и целевой аудитории танцевального спорта в городах Екатеринбург и Новоуральск. Всего было опрошено 52 респондента [3]. Возраст опрошенных танцоров свидетельствует о том, что пик танцевальной деятельности приходится на молодой возраст до 25 лет. Это объясняется спецификой спортивных балльных танцев, ведь действующие пары имеют потенциал в большем процентном соотношении как раз до 25 лет, дальше часть танцоров оставляют профессиональный танцевальный спорт как действующие спортсмены и переходят в разряд тренеров. Однако это не исключает, что танцор может стать тренером раньше и параллельно участвовать в соревнованиях как спортсмен.

В основном респонденты начали свою танцевальную деятельность еще в раннем детстве. Большинство опрошенных «пришли в танцы»

с 3 до 6 лет (66 %). Этот возраст является наиболее подходящим для эффективного освоения спортивных бальных танцев, потому что именно в возрасте 4–5 лет закладывается база хореографии, постепенно развивается чувство ритма, ребенок начинает слышать и понимать музыку и движения. Как следствие, в таком раннем возрасте уже проходят первые танцевальные турниры для категории Беби 1 (до 5 лет) и Беби 2 (6–7 лет).

Большинство респондентов своей главной и основной целью занятий танцами ставят достижение высоких результатов. Менее всего танцоры преследуют цель стать знаменитыми (рис. 1). Однако высокие результаты важны для танцоров, поскольку для опрашиваемых спортсменов на первом месте стоят результат, эмоции и хорошая физическая форма, а все остальное — проведение досуга, популярность и окультуривание — следствия танцевальной деятельности.

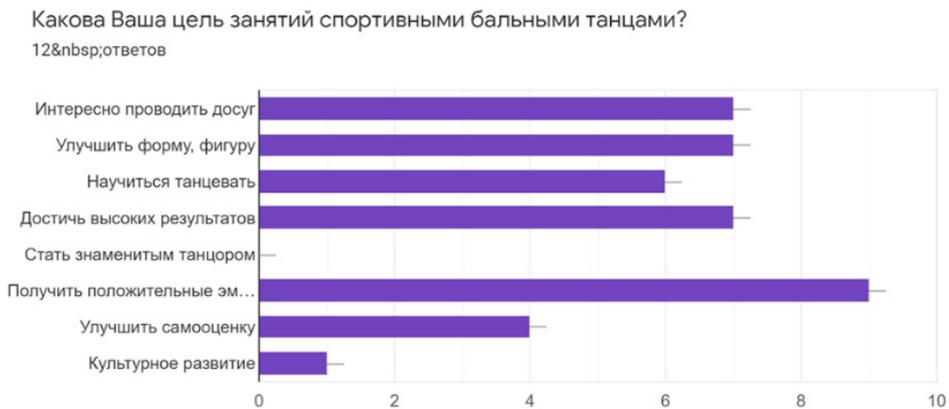


Рис 1. Распределение ответов на вопрос о цели занятий бальными танцами

Все респонденты отмечают улучшение своего психологического состояния, физических навыков и здоровья. При этом улучшения психологического состояния отмечает примерно 50 % опрошенных, а физические навыки и здоровье (осанку и разворот стопы) — около 70 % респондентов (рис. 2).

Мы делаем вывод, что спортивные бальные танцы способствуют физическому и психологическому развитию человека. Как показывает статистика, у танцоров хорошо развиваются физические навыки, исправляются нарушения осанки и стопы, во время танцев спортсмены морально разгружаются и получают положительные эмоции.

Насколько Вы улучшили (улучшаете) свое состояние благодаря танцам? Оцените по шкале от 1 до 5

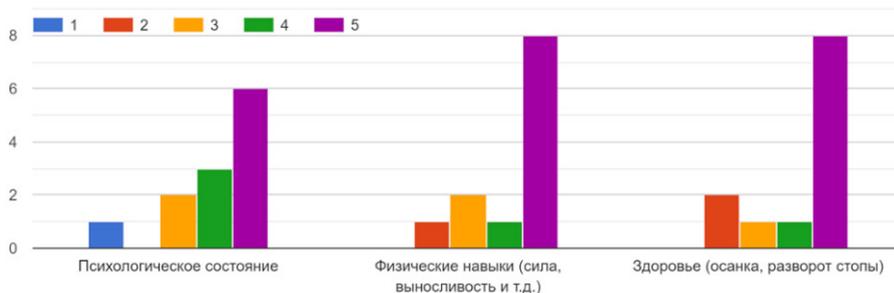


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос о степени улучшения состояния

Логичным продолжением анкеты является вопрос о том, что воспитанники считают для себя важным в танцах (рис. 3).

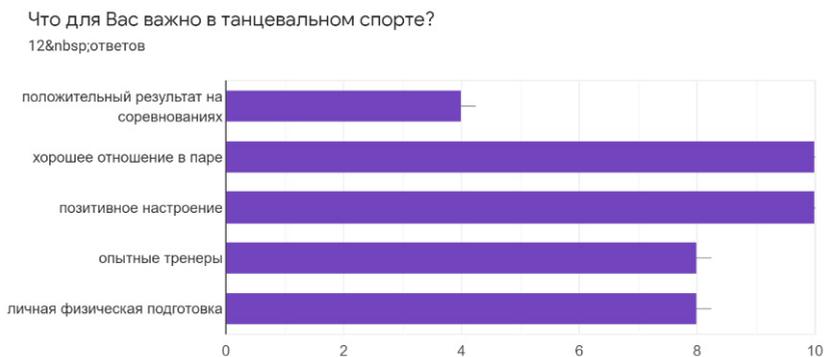


Рис. 3. Результаты опроса о приоритетности в танцевальном спорте

Важным фактором является взаимодействие партнеров, то, как они умеют выстраивать отношения в паре и настраиваться на тренировочный процесс, — от этого зависят развитие и успех пары, достижения на соревнованиях. Большинство респондентов отметили среди важных факторов тренерский опыт (66,7%): от тренера зависит процесс обучения спортсменов, который направлен на формирование комплекса навыков и умений, позволяющих успешно реализовать их на соревнованиях. Наравне с опытом тренеров респонденты ставят необходимость физической подготовки (66,7%). Если заниматься только техникой и не работать над физическим спортивным состо-

янием, то получится много красивых пар,двигающихся с маленькой амплитудой и скоростью, которые будут не способны развивать свои физические параметры.

Большинство опрошенных посещает семинары московских педагогов: педагоги приезжают из Москвы в танцевальные клубы города, и танцоры участвуют в спортивных сборах в Москве. Также спортсмены предпочитают заниматься индивидуально с мировыми педагогами, а с московскими — занимаются в группах. Такая система подготовки спортсменов как семинары и мастер-классы результативно влияет на качество движений в танцах спортсменов, поэтому тренеры активно устраивают мастер-классы с приглашенными мастерами, чтобы повысить уровень своих пар на турнирах.

В вопросе про уровень организации соревнований в Свердловской области респонденты отметили отличное оснащение и качество музыкального сопровождения и танцевальных площадок, информационное освещение турниров, компетентность и справедливость судейской коллегии, ценовую политику, отражающуюся на стоимости организационных взносов и билетов на турнир для зрителей. 41 % опрошенных отметили наличие и качество зоны общественного питания (оценили на 4 и 5) и места для регистрации спортсменов. Почти 40 % дали низкую оценку оснащению мест для зрителей и раздевалок (поставили оценку 1).

Респонденты поделились трудностями и последствиями, которые возникли из-за спортивных бальных танцев. В основном, это дефицит партнеров, а также необъективность со стороны судей, некомпетентность тренеров и, как следствие, регресс в тренировочном процессе, проблемы с опорно-двигательным аппаратом из-за нагрузки на спину в европейской программе. Также среди проблем отмечались многочисленные травмы голеностопа и ногтей на ногах, психологические травмы, непонимание и конфликты в паре, игнорирование проблем со стороны тренеров, некомфортные условия на турнирах.

Респонденты отмечают развитие и популярность танцевального спорта в стране, Свердловской области, в Екатеринбурге и близлежащих городах. На вопрос о развитии танцевального спорта большинство респондентов (83 %) поставили оценки средне и хорошо: считают развитие хорошим и стабильным.. При этом развитие спортивных бальных танцев с оценкой «отлично» отметили только «в стране», следовательно, нашему региону нужно способствовать развитию танце-

вального спорта, проводить образовательные мероприятия по повышению качества танцевальных пар, привлечению детей к занятиям спортивными бальными танцами.

Респонденты предложили следующие мероприятия по повышению популярности танцевального спорта: открыть программу в олимпийских играх, чаще устраивать дни открытых дверей и первые бесплатные занятия, проводить более качественный отбор судейской коллегии из числа профессионалов, вводить любительские группы. Также было предложено освещать соревнования в телевизионных программах. Благодаря мероприятиям по повышению популярности спортивные бальные танцы будут интересны среди всех возрастных групп населения, в том числе среди танцоров-любителей в качестве проведения досуга.

По мнению респондентов, развитию танцевального спорта помогают мероприятия, в которых участвуют опытные и неопытные пары, турниры с судьями без своих пар, практикуемые в Москве, семинары и мастер-классы, концертная деятельность, реклама.

Подводя итоги отметим, что танцевальный спорт находится на стадии своего развития, существуют определенные достижения в системе организации танцевального спорта. На сегодняшний день необходимо повышать популярность данного спорта среди населения региона, привлекая и вовлекая в эту деятельность заинтересованных лиц, способствовать широкому развитию танцевального спорта среди профессионалов и любителей, совершенствуя грамотное сервисное обеспечение и квалифицированную работу Всероссийской Федерации танцевального спорта.

Список источников

1. Постановление «О развитии детско-юношеского спорта в Российской Федерации» // АО «Кодекс». 2021. URL: <https://docs.cntd.ru/document/573832783> (дата обращения: 05.11.2021).
2. Шанкина С. В. Современные тенденции развития системы непрерывной подготовки педагогов бального танца // Современный спортивный бальный танец. Исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: Межвузовская научно-практи-

- ческая конференция (22 февраля 2013 г.). URL: https://www.gup.ru/uni/science/conference/ball_2013.pdf (дата обращения: 05.11.2021).
3. Региональные члены ФТСАРР (тс). URL: https://dance.vftsarr.ru/index.php?id=6®ion_id=66 (дата обращения: 06.11.2021).

References

1. Decree “On the development of youth sports in the Russian Federation”. JSC Kodeks. 2021 [Electronic resource] URL: <https://docs.cntd.ru/document/573832783> (date of the application 05.11.2021).
2. Shankina S. V. Modern trends in the development of the system of continuous training of ballroom dance teachers. Scientific publication “Modern sports ballroom dance. Historical experience, modern problems, development prospects”. Interuniversity scientific and practical conference (February 22, 2013) [Electronic resource] Access mode: https://www.gup.ru/uni/science/conference/ball_2013.pdf.
3. Regional members of FTSAR (ts) [Electronic resource] Access mode: https://dance.vftsarr.ru/index.php?id=6®ion_id=66 (date of the application 06.11.2021).

Научная статья
УДК 796.41-053.4

Совершенствование физической и психологической подготовленности спортсменок 5–6 лет с целью поступления в группы начальной подготовки по художественной гимнастике

Екатерина Александровна Шеменова

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье представлены показатели физической подготовленности и эмоционального состояния юных гимнасток. Выявлено улучшение психологического состояния, а также изменение показателей различных тестов по физической подготовленности. Проанализировав результаты исследования, были сделаны выводы об эмоциональном состоянии детей, уровне физической подготовленности и усовершенствовании спортивной подготовки спортсменок.

Ключевые слова: физическая подготовленность, эмоциональное состояние, юные спортсмены, группы начальной подготовки, художественная гимнастика

Благодарности: выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук Г. И. Семёновой.

Original article

Improving the physical and psychological fitness of athletes aged 5–6 years in order to enter the groups of initial training in rhythmic gymnastics

Ekaterina A. Shemeneva

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Abstract. This article presents the indicators of physical fitness and emotional state of young gymnasts. The improvement of the psychological state, as well as an increase and decrease in the indicators of various physical fitness tests were revealed. After analyzing the results of the study, conclusions were drawn about the emotional state of children, the level of physical fitness and the improvement of the athletic training of athletes.

Keywords: physical fitness, emotional state, young athletes, initial training groups, rhythmic gymnastics

Acknowledgments: we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

В настоящее время спорт обладает высокой конкуренцией и многие тренеры, также, как и спортсмены, придают большое значение только результату, оставляя здоровье на втором плане. В свою очередь, недостаточный уровень здоровья может сказываться на физической и психологической подготовленности гимнасток и, как следствие, на спортивном результате. Стоит отметить, что здоровье представляет собой не только физическое благополучие, но и психологическое — социальное и духовное [1]. В связи с этим диагностика эмоционального состояния и оптимальное дозирование физической нагрузки, способствующей развитию физических качеств, могут влиять на дальнейшие результаты спортсменов.

Цель исследования: выявить уровень физической и психологической подготовленности гимнасток к поступлению в группы началь-

ной подготовки по художественной гимнастике, а также предложить пути совершенствования тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, опрос, анализ результатов математической обработки полученных данных.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 10 юных гимнасток 2016 г.р. У спортсменок исследовался уровень физической подготовленности и эмоциональное состояние на тренировках. При определении уровня физической подготовленности занимающимся было необходимо в сентябре и октябре пройти тестирование, заключающееся в выполнении вступительных испытаний [2]. При оценке эмоционального состояния задачей спортсменок являлась отметка своего настроения «до» и «после» тренировки на протяжении сентября и октября. Первоначально метод представлял собой анкетирование, которое заключалось в обведении смайликов с соответствующим настроением — хорошим, средним или плохим. Впоследствии было выявлено, что данный метод трудновыполним в условиях ограниченного времени тренировочного занятия. В связи с этим, анкетирование было заменено на устный опрос занимающихся в начале и в конце тренировки. Предполагается, что с увеличением эмоционального фона на занятиях и при оптимально подобранной нагрузке уровень подготовленности гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки будет возрастать.

Результаты исследования. На основе данных о вступительных испытаниях и опроса на определение настроения были получены следующие результаты: на первой диаграмме (рис. 1) видно, что результаты тестов за два месяца тренировок как увеличились, так и снизились. В 6-ти из 10-ти тестов наблюдается прирост результатов. В тесте «шпагат с левой ноги» результат не изменился. А в 3-х оставшихся тестах прослеживается спад результатов, который может быть связан с низким уровнем концентрации детей и неспособностью показать наилучший результат с первой попытки. Наши предположения основаны на том, что при выполнении данных тестов, в частности, седа углом и равновесия в пассе, необходима сосредоточенность для длительного удержания положений.

На следующих двух диаграммах (рис. 2, 3) по горизонтальной оси представлены тренировочные дни, по вертикальной — среднее значение уровня настроения по группе. На основе полученных данных можно

сделать вывод о том, что в сентябре уровень настроения как «до», так и «после» тренировки, как правило, ниже, чем в октябре. Данные результаты могут быть связаны с запуском процессов адаптации к тренировочным нагрузкам у гимнасток после продолжительного летнего отдыха. В сентябре в 5-ти из 10-ти дней настроение после тренировки значительно снижается, в связи с утомляемостью гимнасток. В 2-х случаях уровень настроения незначительно становится ниже, а в оставшихся трех — остается на одинаковом уровне. В октябре изменения настроения «до» и «после» занятий являются незаметными, за исключением первого тренировочного дня, что может говорить об адаптации спортсменок к предъявляемым нагрузкам и о желании тренироваться.

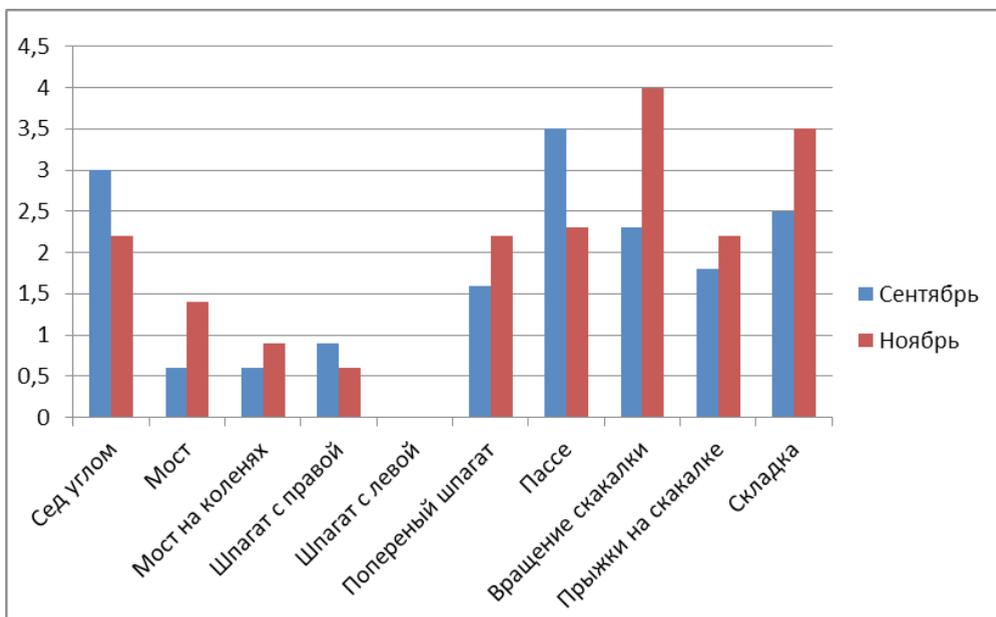


Рис. 1. Динамика результатов физической подготовленности

Также следует отметить, что на протяжении двух месяцев в тренировочный процесс внедрялись различные средства и методы тренировки в целях улучшения физической подготовленности и заинтересованности юных гимнасток. На занятиях были внедрены следующие средства: просмотр видео выступлений титулованных гимнасток, применение игр, неиспользовавшихся ранее: «Чай-чай-выручай», «Хвостики», «Нос, пол, потолок», работа с новым гимнастическим предметом — булавами, использование резины для развития гибкости,

а также теннисных мячей для развития координации. Среди методов активно применялись игровой и соревновательный, в тренировки добавились образное мышление детей, а также эстафеты. Внедрение в тренировочный процесс новых средств и методов могут являться еще одной причиной повышения уровня настроения в октябре.

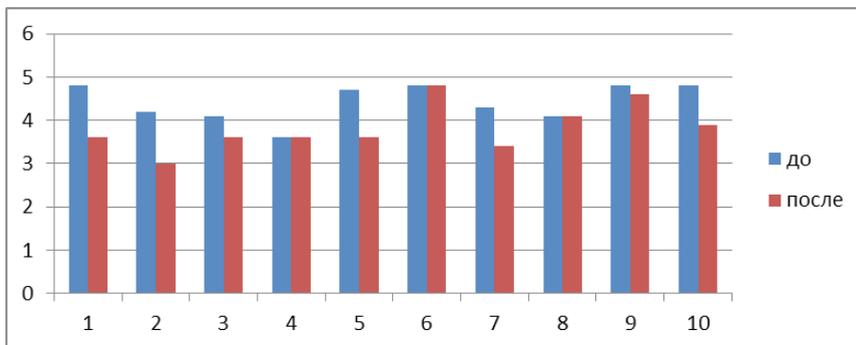


Рис. 2. Динамика настроения гимнасток в сентябре

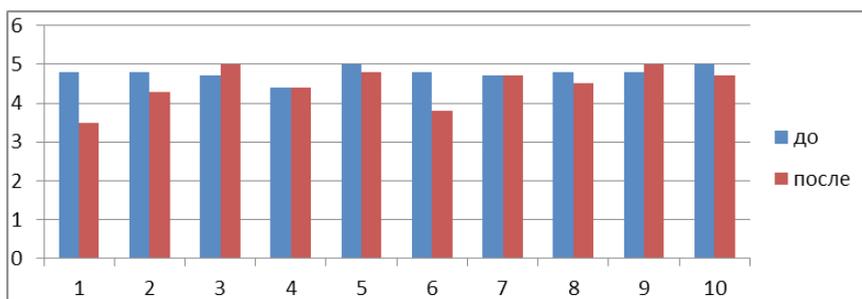


Рис. 3. Динамика настроения гимнасток в октябре

Выводы. Таким образом, нами были оценены уровень физической и психологической подготовленности юных гимнасток. Эмоциональное состояние у спортсменок на занятиях в октябре улучшилось в сравнении с сентябрем, при этом уровень физической подготовленности вырос только по некоторым показателям. По остальным тестам показатели снизились или остались на том же уровне. В связи с этим необходимо продолжать внедрять новые средства и методы тренировок, контролировать эмоциональное состояние спортсменок, а также работать над концентрацией внимания. Вероятнее всего, применение новых средств и методов повлияло на улучшение уровня эмоционального состояния спортсменок.

Список источников

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер. 2008. 590 с.
2. Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке для приема поступающих в МБУ СШ «Виктория» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки 1 года обучения. URL: <https://виктория.екатеринбург.рф/file/f7cafe7ba1ec2a0b39eee20dbbe61f4b> (дата обращения: 08.10.2021).

References

1. Ilyin E. P. Sports psychology. SPb. : Peter. 2008. 590 p.
2. Entrance tests for general and special physical training for admission of applicants to the MBU Secondary School “Victoria” for the program of sports training in the sport “Rhythmic gymnastics” at the stage of initial preparation of 1 year of study: accessmode: <https://виктория.екатеринбург.рф/file/f7cafe7ba1ec2a0b39eee20dbbe61f4b> (date of accesse: 08.10.2021).

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**ACTUAL PROBLEMS OF TRANSFORMATION
OF EDUCATIONAL PROCESSES IN SPORTS
AND PHYSICAL EDUCATION**

Ответственный за выпуск В. В. Гайл
Редакторы И. Ю. Плотникова, О. В. Климова
Верстка О. П. Игнатъевой

*Электронное сетевое издание
размещено в архиве УрФУ
<http://elar.urfu.ru>*

Подписано к публикации 10.07.2022. Формат 70×100 1/16.

Уч.-изд. л. 5,8. Объем данных 1 Мб.

Издательство Уральского университета
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620049, Екатеринбург, ул. С. Ковалевской, 5
Тел.: 8 (343) 375-48-25, 375-46-85, 374-19-41
E-mail: rio@urfu.ru
<http://print.urfu.ru>

