

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ОЛИМПИЗМА**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
молодых ученых, аспирантов, магистрантов,  
соискателей и студентов

(01–02 ноября 2022 г., г. Омск)

**Часть 1**

*Под общей редакцией канд. пед. наук  
доцента Н. В. Колмогоровой*

*Конференция проведена в рамках реализации гранта,  
направленного на поддержку студенческих научных сообществ  
в рамках государственной программы Российской Федерации  
«Научно-технологическое развитие Российской Федерации»*

Омск 2022

УДК 796/799(082)

ББК 75я43

П78

Редколлегия:

Аикин В. А., д-р пед. наук, профессор;  
Рекутина Н. В., канд. пед. наук, доцент;  
Стоцкая Е. С., канд. биол. наук, доцент;  
Кравчук Т. А., канд. пед. наук, профессор;  
Потешкин А. В., канд. пед. наук.

Под общей редакцией канд. пед. наук  
доцента Н. В. Колмогоровой.

**Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма** : материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (01–02 ноября 2022 г., г. Омск) : в 2 ч. / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; редкол.: В. А. Аикин, Н. В. Рекутина, Е. С. Стоцкая, Т. А. Кравчук, А. В. Потешкин; под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск : СибГУФК, 2022.

ISBN 978-5-91930-221-6

Ч. 1. – 320 с.

ISBN 978-5-91930-222-3

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». Затрагиваются актуальные вопросы олимпизма и олимпийского образования, психолого-педагогических аспектов физкультурного образования и оздоровительно-рекреативной физической культуры, социально-философских, управленческих и исторических аспектов физической культуры и спорта, медико-биологических проблем совершенствования физкультурно-спортивной деятельности, а также современных проблем спортивной подготовки.

Материалы сборника представляют интерес для специалистов сферы физической культуры и спорта, молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов.

ISBN 978-5-91930-222-3 (ч. 1)

ISBN 978-5-91930-221-6

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2022

**РАЗДЕЛ.  
ОЛИМПИЗМ И ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:  
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ  
СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ  
В ПРАКТИКЕ ДЕТСКОГО СПОРТА**

**INNOVATIVE MODELS OF ORGANIZING  
SPORTS COMPETITIONS IN CHILDREN'S SPORTS**

*Блаженец И. В.,  
студент Сибирского государ-  
ственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Blazhenets I. V.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Рекутина Н. В.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТИМФКиС  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Recutina N. V.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the department  
of Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье дан сравнительный анализ различных моделей организации соперничества в практике современного детского спорта, определены привлекательные для детей и юношей характеристики моделей и проведена оценка факторов их эффективности в практике детского спорта.

**Abstract.** The article gives a comparative analysis of various models of rivalry's organization in modern children's sports; models of attractive characteristics for children and young men are defined, and the factors of their effectiveness in children's sports are assessed.

**Ключевые слова:** детский спорт, соперничество, соревнование, соревновательная практика, модель организации соперничества, гуманистический потенциал спорта.

**Keywords:** children's sports, rivalry, competition, competitive practice, model of organization of rivalry, the sport' humanistic potential.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между современной концепцией развития детского спортивного движения в России и моделями организации соперничества, в значительной мере снижающими гуманистический потенциал детского спорта.

**Актуальность.** Представители различных педагогических направлений неоднократно высказывали мысль о том, что детский спорт, а именно одна из важнейших его частей – спортивное соревнование, может оказывать как положительное, так и негативное влияние на детей, включенных в практику соревнования [3, 4, 5].

Как отмечают современные исследователи, для решения этих проблем необходимо не только совершенствование системы спортивных соревнований в детском спорте, но и применение адекватных возрастным и психологическим особенностям детей и подростков способов (моделей) организации соперничества [1, 2, 4, 5 и др.].

В значительном числе исследований по теории детского спорта отмечается необходимость поиска наиболее эффективных и целесообразных моделей организации спортивного соревнования, которые способствуют вовлечению детей разного возраста в занятия спортом и повышают привлекательность соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – описать виды моделей организации соперничества, применяемых в практике детского спорта, и оценить их значение для дальнейшего развития детского спорта.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что современная практика детского спорта может строиться

на различных моделях организации соперничества, при этом разнообразие моделей способствует повышению гуманистического потенциала детского спорта.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа литературы выявить и описать разработанные в теории детского спорта модели организации соперничества.

2. Определить возможность применения и выявить наиболее привлекательные для детей характеристики различных моделей организации соперничества в современной практике детского спорта.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ, сравнение и классификация;
- анкетирование;
- опрос;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных.

**Организация исследования**

Исследование проводилось на базе центра развития детско-юношеского спорта «ПИОНЕР» города Омска и Омского педагогического колледжа № 1. В исследовании приняли участие 15 детей в возрасте 5–6 лет и 40 студентов колледжа в возрасте 15–17 лет. Среди участников исследования на базе центра развития детско-юношеского спорта «ПИОНЕР» с целью выявления интереса и отношения детей к спортивным соревнованиям был проведен опрос. Кроме того, участникам исследования было предложено принять участие в шести подвижных играх. Организация соперничества в этих играх осуществлялась по традиционной и инновационной моделям. Игры применялись в следующей последовательности: соревновательная – несоревновательная – соревновательная – несоревновательная – соревновательная – несоревновательная.

Участникам исследования на базе Омского педагогического колледжа было предложено принять участие в играх, имеющих более сложные игровые задачи и содержание. С помощью

анкетирования выявлялись наиболее привлекательные характеристики различных моделей организации соперничества.

**Программа исследования.** На первом этапе осуществлялись выявление, описание и классификация моделей организации соперничества в детском спорте; на втором этапе мы разработали варианты применения инновационных моделей организации соперничества и применили их; на третьем этапе провели опрос и анкетирование с целью выявления привлекательности различных моделей организации соперничества.

**Результаты исследования.** На основе анализа, сравнения и классификации нами выделено три вида моделей организации соперничества, применяемых в практике детского спорта и различающихся по степени выраженности соперничества: традиционная – ярко выраженное соперничество; инновационная (полусоревновательная) – соперничество-сотрудничество; инновационная (несоревновательная) – преимущественно сотрудничество.

Анализ результатов опроса и анкетирования показал, что при использовании традиционной модели дети испытывают определенные затруднения: стесняются своей неумелости и др. Таким образом, для детей этого возраста, в зависимости от уровня подготовленности и психологической готовности к соревнованию, более эффективным станет применение инновационных моделей организации соперничества. Из таблиц видно, кто из участников предпочел инновационные модели. 9 человек (60 %) из 15 опрошиваемых отдали предпочтение играм, организованным по инновационным моделям организации соперничества, и лишь 6 человек (40 %) – играм, организованным по традиционной модели.

Результаты анкетирования дают основание заключить, что наиболее привлекательными характеристиками моделей организации соперничества являются следующие: возможность оказать в процессе игры помощь партнеру по команде (34); возможность проявить инициативу и творческие способности (28); непосредственный контакт играющих (27); возможность закончить игру с

результатом «ничья» (26); возможность изменить продолжительность игры (26).

К числу менее привлекательных характеристик 40 участниками анкетирования были отнесены следующие: возможность играть без судьи (21); возможность изменить число участников (21); возможность участия в игре лиц с ограниченными возможностями (20); динамичность (быстрота протекания игры) (17); невозможность проявления агрессии (16).

**Вывод.** На основе анализа результатов анкетирования можно предположить, что несоревновательная модель не была безусловно принята всеми участниками соревнований.

Вместе с тем, высокий рейтинг характеристик инновационных моделей организации соперничества дает основание считать такие модели вполне применимыми в детско-юношеском спорте. Эффективность применения различных моделей организации соперничества зависит от степени готовности детей и подростков к ситуации соперничества и сотрудничества и сформированности навыков поведения в процессе соревнования.

### Список цитируемых источников

1. Глазова, В. В. Детско-юношеский спорт: гуманистическая модель соревновательной практики [Текст] / В. В. Глазова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – №5. – С. 52–57.

2. Егоров, А. Г. Физическое развитие и спорт, проблемы гуманизации / А. Г. Егоров, В. А. Пегов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3–4. – С. 33–45.

3. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Издательство Юрайт. – 2019. – 374 с. – (Антология мысли). – Текст: непосредственный.

4. Столяров, В. И. Фундаментальные методологические проблемы наук о физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека / В. И. Столяров. – М. : РУСАЙН. – 2021. – 221 с.

5. Хайнеманн, К. Модели спорта / К. Хайнеманн // Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта / Сост.: В. И. Столяров и др. – М. : Физическая культура. – 2005. – Ч. 1. – С. 277–278.

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА  
В ГОРОДЕ ШЕЛЕХОВЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**HISTORY OF THE BASKETBALL DEVELOPMENT  
IN SHELEKHOV IRKUTSK REGION**

*Калашикова Р. В.,  
старший преподаватель  
кафедры физического  
воспитания Иркутского  
государственного  
медицинского университета,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Kalashnikova R. V.,  
senior lecturer of the department  
of physical education, Irkutsk state  
medical university,  
Russian Federation, Irkutsk*

*Куклин А. В.,  
старший преподаватель  
кафедры физического  
воспитания Иркутского  
государственного  
медицинского университета,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Kuklin A. V.,  
senior lecturer of the department  
of physical education, Irkutsk state  
medical university,  
Russian Federation, Irkutsk*

**Аннотация.** В статье раскрываются вопросы становления баскетбола в Иркутской области. Прослеживается история развития баскетбола, начиная с 1969 г. и до 2016 г включительно в г. Шелехове. В данный период отмечены наиболее яркие исторические события развития баскетбола, а также известные спортсмены, которые внесли большой вклад в развитие баскетбола в г. Шелехове.

**Abstract.** The article tells how basketball was born in the Irkutsk region. The history of the development of basketball from 1969 to 2016 in Shelekhov can be traced. During this period, the most striking historical events in the development of basketball were noted, and famous athletes who made a great contribution to the development of basketball in Shelekhov.

**Ключевые слова:** баскетбол, спортивные игры, спорт, игроки, азарт.

**Keywords:** basketball, sports games, sports, gamblers.

Спортивные игры – это командный вид спорта, где результат зависит от сплоченности, доброжелательности и умения поддерживать друг друга. В современном мире известно множество спортивных игр, имеющих преимущественно командную направленность, их результат зависит от взаимоотношений между участниками. Баскетбол, по мнению многих, является одной из лучших командных игр с мячом.

Эта игра пришла к нам из Индии и объединила людей многих стран и национальностей. Пробраз баскетбола был известен людям еще в 2500 году до нашей эры. Так называемый «питц» являлся ритуалом индейцев племени майя и напоминал одновременно футбол и баскетбол. История современного баскетбола насчитывает уже более 130 лет. Основателем игры считается преподаватель физкультуры колледжа Молодёжной христианской организации штата Массачусетс – Джеймс Нейсмит. Именно он в 1891 году представил первые правила, которые впоследствии несколько изменились. Однако с тех пор игра завоевала всеобщее признание и любовь, уже к началу XX века она объединила людей всех стран и континентов. В разных спортивных клубах играют русские, американцы, поляки французы, сербы и многие другие.

На сегодняшний день знакомство с баскетболом происходит еще в детстве и сохраняет популярность как в юношеском, так и во взрослом возрасте. Этому способствует развитие инфраструктуры, обеспечивающее размещение спортивного оборудования и площадок во дворах, что позволяет постоянно вовлекать все больше желающих заниматься этим видом спорта, а также проводить занятия спортивного воспитания в различных учебных заведениях.

Можно условно выделить наиболее частые причины, по которым баскетбол стал популярным видом физической активности:

- зрелищность игры, которая многократно увеличивается при участии болельщиков, соперничающих команд;
- много красивых передач которые можно увидеть в процессе игры: слэм-данков (бросок мяча сквозь кольцо сверху

вниз), аллей-упов (первый игрок передает мяч в сторону кольца, а второй в одном прыжке ловит мяч и, не приземляясь, отправляет его в корзину), блок-шотов (ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника), бросков из-под кольца, со средней зоны, из-за трехочковой линии;

– доступность игры для разных возрастных и социальных категорий населения [1, 2];

– простота правил как для объяснения, так и для запоминания: игра длится 4 периода по 10 минут чистого времени, за игрой наблюдают 3 судьи, при нарушении правил игроку назначается фол (наказание в баскетболе за нарушение правил игры), после 5-го фола игрок удаляется с площадки до конца игры [3, 4].

В различных городах России существует много баскетбольных клубов, в которых играют мастера высшего класса: «Динамо» (Михаил Агеев), «Спартак» (Иван Саведьев), «ЦСКА» (Андрей Воронцевич, Никита Курбанов), «Химки» (Алексей Швед, Сергей Мона) и многие другие.

Иркутская область не исключение, здесь давно сформировалась любовь к баскетболу. Иркутская область состоит из нескольких административных территорий, в том числе Шелеховского района. Шелехов – это маленький городок в Иркутской области, но несмотря на это в городе существуют две баскетбольные команды: «ИрАЗ» и ФСК (Физический Спортивный Клуб) «Шелехов».

История развития баскетбола в г. Шелехове началась в 1965 г. Одновременно с открытием ДЮСШ ГорОНО юноши решили создать свою баскетбольную команду. Первым тренером юношеской сборной был В. И. Шмелев, а первыми игроками стали Н. Соловьев, О. Донской, Е. Нетесов, Е. Ефимов, К. Тараканов, Г. Яскин, А. Кочкин и другие.

В 1969 г. первые шелеховские баскетболисты стали призерами Иркутской области среди юношей 1956–1957 г.р. В 1971–1973 гг. команда юношей из г. Шелехова дважды становится победителем зоны Сибири и Дальнего Востока.

В 1974 г. шелеховчанин А. А. Тараканов начинает играть в Высшей Лиге за спортивный клуб «Уралмаш» г. Свердловска и добивается немалых успехов в своей спортивной карьере.

В 1975 г. на первенстве Иркутской области команда шелеховских юношей с явным преимуществом переиграла всех соперников. В 1983 г. два игрока шелеховского клуба А. Б. Букреев и Е. В. Ларёв в составе сборной команды мастеров Высшей Лиги «ДСК» – Иркутск» выполнили норматив «Мастера спорта СССР» на проходившем Кубке СССР по баскетболу и стали первыми мастерами спорта СССР по баскетболу в г. Шелехове.

В 2001 г. в Шелехове на кабельном заводе впервые стартует спартакиада по 11 видам спорта, куда включается одним из видов состязаний баскетбол.

В 2002–2007 гг. сборная команда ИркаЗа пять раз подряд становилась чемпионом области среди взрослых команд и на тот момент считалась самой сильной командой в Иркутской области.

В 2005–2006 гг. команда ИркаЗа впервые приняла участие в чемпионате России (дивизион «Сибирь») под руководством тренера высшей категории, мастера спорта СССР по баскетболу Олега Анатольевича Батырева и заняла 3 место, а осенью этого года в г. Шелехов приглашена на товарищеский матч сборная Монголии по баскетболу.

В 2006–2007 гг. на чемпионате России (дивизион «Сибирь») сборная команда ИркаЗа заняла 2 место. Также команда мальчиков под руководством тренера Людмилы Николаевны Фрезе завоевала Кубок России по мини-баскетболу.

В 2010 г. в Анапе прошел XXXVII фестиваль по мини-баскетболу среди мальчиков и девочек 1998–99 г.р., где наши юные баскетболисты заняли 1 место. В 2016 г. команда ИркаЗа в Первой Лиге стала чемпионом Иркутской области. В данный момент игроки этой команды играют в Высшей Лиге, а в Первой Лиге участвует команда ФСК «Шелехов». В 2016 году баскетбольный клуб «ИркаЗ» отметил свой юбилей, ему исполнилось 50 лет.

Баскетбольные команды г. Шелехова регулярно проводят товарищеские встречи со сборными командами Иркутска, Ангарска, Усолья-Сибирского и другими командами как на спортивных площадках своего региона, так и на международных играх. Ежегодно проводятся международные товарищеские матчи со спортивным клубом «ХОББИ» г. Улан-Батора (Монгольская Народная Республика).

Баскетбол – это удивительный вид спорта, который положительно влияет и на физическое, и на эмоциональное состояние человека. Кроме того, игра в команде способствует улучшению навыков коммуникации. Многие известные баскетболисты, даже после завершения спортивной карьеры, имеют успех в иных сферах жизни, например в искусстве, политике, тренерской работе. Играйте в лучшую игру с мячом и получайте удовольствие от этого!

### **Список цитируемых источников**

1. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. – Минск : «Польня», 1986. – 127 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», 2008. – 542 с.
3. Ермаков, В. А. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендации для студентов ИФК. Тула, 1992. – 25 с.
4. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол для всех / Е. Р. Яхонтов – М. : «Физкультура и спорт», 1984. – 28 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОТНОШЕНИЯ К СПОРТУ  
НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ФЭЙР ПЛЭЙ  
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 5–6 ЛЕТ**

**FORMATION OF OLYMPIC ATTITUDE TO SPORT  
BASED ON FAIR PLAY VALUES  
IN THE PROCESS OF PREPARING FOOTBALL PLAYERS 5-6  
YEARS**

*Нидерквель А. А.,  
студент Сибирского государ-  
ственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Niederkvel A. A.  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Рекутина Н. В.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТИМФКиС,  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Recutina N. V.,  
candidate of pedagogy,  
associate professor  
of the department of Siberian  
state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассмотрены условия реализации гуманистического потенциала спорта в практике подготовки футболистов 5–6 лет, обоснована методика формирования у юных футболистов основ отношения к спорту, построенного на ценностях олимпизма и принципах Фэйр Плэй.

**Abstract.** The article considers the conditions for the sports humanistic potential manifestation while training football players aged 5-6 years, the methodology for the formation of the foundations of the attitude towards sports among young football players, built on the values of Olympism and the principles of Fair Play is substantiated.

**Ключевые слова:** олимпийское отношение к спорту, ценность, Фэйр Плэй, детский спорт, подготовка футболистов.

**Keywords:** olympic attitude to sport, value, Fair Play, children's sports, football players' preparation.

**Проблема исследования** заключается в необходимости определения содержания олимпийского отношения к спорту и разработке методических подходов, направленных на усвоение

принципов честной игры, доступных для детей 5–6 лет, занимающихся футболом.

Как показывают исследования значительного числа авторов – Столярова, Родиченко Егорова, Захарова и других, в настоящее время большое значение приобретают этические проблемы спорта. Особая актуальность этих вопросов проявляется в практике детского спорта.

Правила и нормы поведения, заключающиеся в рамках спортивного соревнования, могут быть непонятны юным спортсменам, азарт спортивной борьбы и стремление к победе создают условия для нарушения предписываемых правилами норм поведения. Особенно актуальными эти вопросы являются в игровых видах спорта, которые характеризуются сложностью правил и ситуации взаимодействия с партнерами и соперниками.

**Цель исследования** – обосновать пути повышения гуманистической ценности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов 5–6 лет на основе реализации гуманистического потенциала спорта и ценностей Фэйр Плэй.

**Гипотезой исследования** является предположение о том, что формирование олимпийского отношения к спорту футболистов 5–6 лет определяется доступностью для юных спортсменов интерпретаций принципов Фэйр Плэй и поощрением поведения детей, соответствующих этим принципам в процессе тренировки и соревнования.

**Задачи исследования:**

1. Определить основные положения олимпийского отношения к спорту, доступные для детей в возрасте 5–6 лет.
2. Разработать и обосновать спектр поступков футболистов 5–6 лет в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, соответствующих принципам Фэйр Плэй.
3. Разработать методику формирования олимпийского отношения к спорту футболистов 5–6 лет на основе принципов Фэйр Плэй.

### **Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, нормативно-правовых документов по изучаемой проблеме исследования;
- педагогический эксперимент;
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- математическая обработка данных.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в одном из филиалов центра развития детско-юношеского спорта «ПИОНЕР» (г. Омск) в сентябре – декабре 2021 года. В исследовании на базе центра развития детско-юношеского спорта «ПИОНЕР» приняли участие 20 воспитанников 5–6 лет.

Содержание педагогического эксперимента заключалось в том, что тренировочный процесс осуществлялся с внедрением методики, направленной на усвоение юными футболистами принципов Фэйр Плэй.

Методика формирования олимпийского отношения к спорту у юных футболистов включала следующие компоненты:

- беседы о ценностях Фэйр Плэй;
- просмотр видеоматериалов по теме «Фэйр Плэй в футболе»;
- использование системы поощрения поведения юных футболистов в стиле Фэйр Плэй, разработанной для детей 5–6 лет.

Система поощрения заключалась в распределении наклеек «Футбольные клубы мира». Каждому ребенку был выдан альбом для сбора наклеек, которые на каждой тренировке выдаются по усмотрению тренера за соблюдение принципов Фэйр Плэй, старание, дисциплину, внешний вид, помощь тренеру при сборе инвентаря, знание истории футбола. Кроме того, была внедрена практика выдачи жетонов «1 место», присуждаемых на основе решения детей на каждом тренировочном занятии после опроса занимающихся тренером. Дети сами определяли: кто, по их мнению, был лучшим на тренировке. После того, как ребенок собрал 9 жетонов, ему вручался кубок «Рыцарь Фэйр Плэй». При этом

тренером велся дневник наблюдения, в котором мы отмечали следующие показатели:

- пропуски тренировки;
- количество опозданий на тренировку;
- общее количество замечаний группы по дисциплине на тренировке;
- проявление принципов Фэйр Плей в поведении и поступках юных футболистов;
- проявление навыков самоконтроля во время тренировки.

Дневник являлся документом, в котором фиксировались поступки и признаки поведения детей, на основании которых можно было определить отношение детей к занятиям спортом, спортивным и надспортивным нормам поведения во время соревнования и оценить его изменение в процессе эксперимента.

**Результаты исследования.** Анализируя дневник наблюдения, можно сделать выводы о том, что применение нашей методики в тренировочном процессе футболистов 5–6 лет обусловило следующие изменения:

- занимающиеся стали допускать меньше пропусков занятий без уважительных причин – на 33 %;
- опоздания сократились на 50 %;
- число замечаний уменьшилось на 20 %;
- число действий в стиле Фэйр Плей увеличились на 50 %;
- авторефлексия повысилась на 40 %.

В конце эксперимента ребята, занимающиеся в нашем филиале, участвовали в соревнованиях. Мы сравнили показатели числа поступков в стиле Фэйр Плей наших футболистов с аналогичными показателями их сверстников. Исходя из данных, полученных при анализе поведения детей в процессе соревнования, можно сделать вывод о том, что дети, занимающиеся в филиале Конева, придерживаются правил Фэйр Плей в большей степени, чем другие футболисты.

Опрос, осуществляемый с целью определения уровня понимания принципов Фэйр Плей у занимающихся, проводился с

помощью опросника Фэйр Плэй. Анализируя его результаты, мы выявили изменения отношения детей к правилам игры, к сопернику и представления о значении самоконтроля.

Выводы. На основе анализа результатов исследования можно заключить, что нормы и правила Фэйр Плэй вполне доступны для детей 5–6 лет. Разработанная методика формирования олимпийского отношения к спорту детей соответствующего возраста, основанная на поощрении поведения и поступков в стиле Фэйр Плэй, оказалась достаточно результативной.

### Список цитируемых источников

1. Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. 1. Международный спорт и олимпийское движение с позиций гуманизма : сборник / Сост. и ред.: В. И. Столяров, С. И. Курило, Е. В. Стопникова. – М., 2000.
2. Гуманистика соревнования. Выпуск 2. Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей: Сборник / Сост. и ред.: В. И. Столяров, О. В. Козырева, Е. В. Стопникова. – М., 2002.
3. Егоров, А. Г. Фэйр Плэй в современном спорте: учебное пособие / А. Г. Егоров, М. А. Захаров. – Смоленск, 2006. – 188 с.
4. Захаров, М. А. Культурные нормы спорта: содержание и проблема трансформации / М. А. Захаров // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 7. – С. 20–24.
5. Захаров М. А. Фэйр Плэй в системе олимпийского образования : автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2002. – 20 с.
6. Кирибаев, Д. О., Рекутина, Н. В. ФЭЙР ПЛЭЙ в детском футболе / Д. О. Кирибаев, Н. В. Рекутина // Материалы XXVII Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов Сибири «Олимпийское движение: история и современность» под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск : изд-во ООО «ЮНЗ».
7. Родиченко, В. С. Фэйр плэй в спорте и в повседневной жизни: императив или утопия? // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 2–5.
8. Самусенков, О. И., Столяров, В. И. Футбол с позиций гуманистической теории спорта и феноменологии // Гуманистическая теория и практика спорта. Вып. 2: Сб. ст. / Сост. и ред.: д. ф. н. В. И. Столяров, к.ф.н. Е. В. Стопникова. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 2000. – С. 3–134.

## СОВРЕМЕННЫЙ СТАТУС ВОРКАУТА В СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ РОССИИ

### THE MODERN STATUS OF WORKOUT IN THE SPORTS MOVEMENT OF RUSSIA

*Раб М. А.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Rab M. A.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Рекутина Н. В.,  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедры ТуМФКиС Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Recutina N. V.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the department  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассмотрен процесс становления воркаута как одной из спортивных дисциплин, описан процесс унификации соревновательной практики воркаута и становление организационных основ воркаута в спортивном движении России.

**Abstract.** The article discusses the process of workout forming as one of the sports disciplines, the process of unifying the competitive practice of workout and the formation of the workout organizational foundations in the Russian sports movement is described.

**Ключевые слова:** воркаут, вид спорта, соревновательная практика, спортивная дисциплина, спортивное движение.

**Keywords:** workout, sport, competitive practice, sports discipline, sports movement.

Воркаут – это новое направление в спорте, включающее общую физическую подготовку, базовые упражнения с собственным весом тела на спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях.

Это направление получило широкое признание во всём мире, а особую популярность оно приобрело в молодежной среде.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между значительным распространением воркаута в современном спортивном движении и степенью осмысления его статуса и потенциала в спортивном движении России.

**Объектом исследования** является воркаут как новый вид соревновательной практики в спортивном движении России.

**Предмет исследования:** современный статус и социокультурный потенциал воркаута в спортивном движении России.

**Цель исследования:** на основании исследования исторических, социальных, содержательных и организационных аспектов определить статус воркаута и перспективы его развития в России.

**Гипотеза исследования** заключается в следующем: воркаут можно рассматривать как одну из развивающихся соревновательных практик, обладающих значительным гуманистическим потенциалом, который может быть успешно реализован в молодёжном спортивном движении России.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа официальных документов Министерства спорта Российской Федерации определить статус воркаута в современном спортивном движении России.
2. Описать дисциплины и виды соревнований в воркауте.
3. Определить особенности современной организационной структуры воркаута в Российской Федерации и состояние соревновательной практики воркаута.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы; анализ и систематизация документов, регламентирующих развитие школьного и студенческого спорта в России; анализ интернет-источников и видеоматериалов.

**Результаты исследования.** На основе анализа литературы и интернет-контента мы выделили следующие положения. История воркаута как субкультуры началась в 2008 году в США. Новое движение получило название «Ghetto Workout».

Его основателем считается Ганнибал Тайрон Лэнхэм. Это направление распространилось в странах Европы, охватив Польшу, Португалию, Германию, Францию, и позже появилось в России (2009–2010 гг.). Основным форматом распространения воркаута являлись видеоролики в сети интернет и социальные сети.

В 2009 и 2010 годах в Москве были проведены первые Всероссийские сборы уличных атлетов и первые соревнования по воркауту. Программы и виды соревнований были составлены на основе видеоконтента, основу которого составили записи атлетов из США. В это время в России не было создано каких-либо государственных и общественных структур по организации и развитию воркаута в нашей стране. Главную роль в распространении этой соревновательной практики играла личная инициатива волонтеров воркаута.

На основе анализа содержания официальных документов Министерства спорта Российской Федерации можно заключить, что в настоящее время воркаут приобрел статус группы дисциплин, входящих в вид спорта «Воздушно-силовая атлетика», который включен во Всероссийский реестр видов спорта (номер 1760001411Л). Новый статус воркаута в спортивном движении России обеспечен следующими шагами в деятельности Министерства спорта Российской Федерации: создание в 2018 году Федерации воздушно-силовой атлетики, включение воздушно-силовой атлетики в реестр видов спорта.

В Приказе Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2018 г. № 739, говорится, что воздушно-силовая атлетика находится в втором разделе Всероссийского реестра видов спорта.

Воздушно-силовая атлетика – неолимпийский вид спорта, в состав которого входят группы дисциплин «Воркаут», «Воздушная атлетика – Пилон», «Воздушная атлетика – Полотна», «Воздушная атлетика – Кольцо» и дисциплина «Воркфит».

Такое название они получили из-за специфики сложно-технических элементов, во время выполнения которых спортсмен преимущественно находится в воздухе.

Соревнования в группах дисциплин «Воркаут фристайл» и «Воркаут троеборье», «Воркаут Баттл» могут проводиться с личными, парными, командными и лично-командными зачетами. В соревновательной практике воркаута официальный статус получили следующие дисциплины: воркаут фристайл, воркаут троеборье и воркаут баттл.

В настоящее время осуществляется дальнейшая унификация соревновательной практики воркаута, осуществляется формирование нормативных основ и требований для определения спортивной квалификации атлетов. При разработке разрядных норм и требований в воркауте принята международная система их построения, в настоящее время она включает семь разрядов, нормативы которых имеют два уровня: показатели физической подготовленности (база) и перечень упражнений соревновательной практики (элементы). В рассмотренных разрядных требованиях седьмой разряд соответствует званию «Мастер спорта по воркауту».

В России наблюдается интенсивное развитие организационной структуры воздушно-силовой атлетики, к 2022 году создано 19 региональных федераций и 8 региональных отделений Федерации воздушно-силовой атлетики России, в 2020 году была создана школьная федерация воздушно-силовой атлетики. В декабре 2020 года организовано Региональное отделение Федерации воздушно-силовой атлетики России по Омской области.

На основе анализа интернет-контента можно заключить, что популярность воркаута растёт с каждым годом, в России проводится большое число региональных, всероссийских и международных соревнований, включая чемпионаты мира. Дальнейшее развитие получила организационная структура воркаута.

**Вывод.** Таким образом, можно заключить, что воркаут в настоящее время имеет официальный статус в спортивном движении России и приобретает большую популярность в силу его демократичности и соответствия запросам и ценностям российской молодёжи.

## Список цитируемых источников

1. Алкемайер, Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации и самоинсценировки / Т. Алкемайер // Логос. – 2006. – № 3. – С. 14.

2. Баранов, В. А. Социально-философское осмысление современного спорта / В. А. Баранов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры»: «Спортивная наука России: состояние и перспективы развития» (3–5 декабря 2015 г. Москва). – 2015. – С. 118–124.

3. Богданова, М. А., Спорт в современном обществе: антропокультурное измерение и перспективы гуманизации : автореф. дис. ... докт. филос. наук / М. А. Богданова. – М., 2015. – 46 с.

4. Луков, В. А. Особенности молодежных субкультур в России / В. А. Луков // Социологические исследования. – 2002. – № 10. – С. 79–87.

5. Райх, В. В. Зарождение и развитие новых соревновательных практик: воркаут в Омске / В. В. Райх // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции в рамках IV Всероссийского форума «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». – Омск, 2017. – С. 103–106.

6. Райх, В. В. Культурологический подход в исследованиях новых видов соревновательной практики (на примере воркаута) / Райх В. В. // Материалы межрегиональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых ученых. – Омск, 2015. – С. 10–17.

7. Рекутина, Н. В. Молодежные субкультуры, соревновательные практики современного спорта и олимпийское движение / Н. В. Рекутина, Л. С. Петракова // Материалы Всероссийской с международным участием междисциплинарной научно-практической конференции: «Спорт в пространстве культуры и социальных коммуникаций». – Москва, 2014. – С. 54–58.

«ИГРЫ НАРОДОВ РЕСПУБЛИКИ» –  
БРЕНД, МОТИВИРУЮЩИЙ К СПОРТУ

«GAMES OF THE PEOPLES OF THE REPUBLIC» –  
A BRAND THAT MOTIVATES SPORTS

*Слобожанинова А. Э.,  
студент Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Slobozhaninova A. E.,  
student of the North-Eastern  
federal university  
named after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

*Колодезникова С. И.,  
канд. пед. наук,  
доцент Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Kolodeznikova S. I.,  
candidate of pedagogy,  
associate professor of the  
North-Eastern federal university  
named after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

**Аннотация.** В статье представлен анализ проблемы развития спорта в регионах России, которая всегда была достаточно актуальной. Несмотря на усиление внимания к сфере физической культуры и спорта, отдаленные регионы зачастую остаются незамеченными. Стоит отметить, что развитие спорта в отдаленных регионах имеет особую важность не только с целью увеличения количества занимающихся физической культурой и укрепления их здоровья, но и носит социальный и экономический характер по отношению к государству в целом.

**Abstract.** The problem of sports development in the regions of Russia has always been quite relevant, and despite the active strengthening of attention to the field of physical culture and sports, remote regions still often remain unnoticed. Many of us are used to hearing about large format competitions, for example, the championships of the Far East, but competitions in remote regions are not subject to special attention. It is worth noting that the development of sports in remote regions is of particular importance not only in increasing those involved in physical activity and their promotion of health, but also of a social and economic nature in relation to the state as a whole.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, физическая активность, население, государство, регион.

**Keywords:** physical culture, sports, health, physical activity, population, state, region.

Несмотря на активное развитие спорта в Якутии с 90-х годов, самым значимым и популярным событием считались международные спортивные игры «Дети Азии», которые были организованы в ознаменование 100-летия современного олимпийского движения по инициативе первого президента Республики Саха (Якутия) Михаила Николаева. Так как в данных крупных соревнованиях могли участвовать только дети, взрослое население не могло претендовать на выход на мировые арены по разным видам спорта. Помимо этого, развитие получали столица и выборочно центральные районы (улусы) республики, остальные районы в развитии физической культуры и спорта были обделены. Начиная с 1996 года, в селе Борогонцы Усть-Алданского района Республики Саха (Якутия) были организованы первые «Спортивные игры народов», которые внесли бесценный вклад в популяризацию физической культуры и массового спорта в Якутии и дальнейшее развитие спортивной инфраструктуры республики в целом.

Игры проводятся один раз в четыре года. Район, в котором будет проводиться следующая спартакиада, определяется методом жеребьёвки независимой комиссии, которая транслируется по телевидению как доказательство ее randomness и честности. С момента определения района, в котором будут проходить следующие игры, начинается подготовка инфраструктуры и формирование сборных команд, являющихся представителями других районов, которые будут бороться за звание победителей спартакиады.

Анализ современных исследований и статистических данных свидетельствует о повышении количества занимающихся физической активностью среди населения Республики Саха (Якутия), в том числе благодаря развитию местной спартакиады, что отражается на статистических данных, представленных на сайте Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) [1], и отражается на государственной статистике [2].

Игры народов, безусловно, можно называть брендом Республики Саха, так как они вносят огромный вклад в популяризацию спорта среди населения, формируют патриотизм и развивают республику как в социальном, так и в экономическом плане. В доказательство можно привести пример VII Спортивных игр народов Якутии, которые проводились в 2018 году. С 2014 года в селе Амга велась большая работа по строительству таких спортивных объектов, как спортивный зал в селе Чапчылган, спортивный зал для адаптивных видов спорта в селе Бетюнцы, стадион на 3000 мест с теплым легкоатлетическим манежем и многофункциональный спортивный комплекс в районном центре.

С каждым годом можно наблюдать, что все большее количество людей разных возрастов стремится попасть в сборные команды своих районов, что позволяет создавать условия для наилучшей коммуникации разных поколений и популяризации здорового образа жизни среди населения. Также благодаря такому формату соревнований государство способствует развитию сплоченности людей разных этнических групп и формирует патриотизм жителей региона. С каждым играми можно отметить, что все больше участников демонстрируют достойные результаты, которые могут способствовать дальнейшей карьере в спорте высших достижений и повышению спортивного потенциала нашего государства.

Отдельно важно отметить, что такой формат соревнований в регионе позволяет развивать инфраструктуру не только относительно спортивных объектов, но и населенных пунктов в целом. В городах, селах и деревнях появляются многоквартирные дома, улучшаются дороги. В детских садах и школах появляются новые спортивные площадки, приобретается спортивный инвентарь. Строятся стадионы и бассейны, вследствие чего этими объектами могут пользоваться все люди, проживающие в этом регионе.

**Вывод.** Игры народов Республики Саха (Якутия) пользуются особой популярностью среди населения, поэтому их можно называть брендом. Важно сделать физическую культуру и спорт

трендовым направлением с целью дальнейшего развития, и соревнования такого формата в каждом регионе могут этому способствовать. Крупные региональные соревнования могут стать предпосылками роста количества занимающихся физической культурой и спортом, что говорит о популяризации спорта. Спортивные достижения в дальнейшем отразятся не только на рейтинге региона, но и на роли спорта высших достижений для государства в целом.

### **Список цитируемых источников**

1. Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия): официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.sakha.gov.ru/Statisticheskayainformatsiya/statisticheskaja-otchetnost>.

2. Здравоохранение в России: Федеральная служба государственной статистики 2021: Стат.сб. М. 2021. 171 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2021.pdf> (Дата обращения: 24.04.2022)

3. Гуляева, С. С. Многоуровневая система повышения физического состояния различных групп населения Республики Саха (Якутия) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – № 4. – С. 55–63.

**РАЗДЕЛ.  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10–11 ЛЕТ**

**FEATURES OF DISORDERS  
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM  
IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGED 10–11 YEARS**

*Григорьева А. С.,  
магистрант Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Grigorieva A. S.,  
master of the Siberian state  
university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Стоцкая Е. С.,  
канд. биол. наук, доцент, доцент  
кафедры теории и методики  
адаптивной физической  
культуры Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Stotskaya E. S.,  
candidate of biology,  
associate professor  
of the department of theory and  
methodics of adaptive physical  
education, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов 10–11 лет, специализирующихся в футболе. Выявлен процент наиболее часто встречаемых нарушений, связанных с опорно-двигательным аппаратом юных футболистов. Проанализированы особенности нарушений осанки и свода стопы у детей 10–11 лет, занимающихся данным видом спорта.

**Annotation.** The article presents the results of a study of disorders of the musculoskeletal system in young athletes aged 10–11 years old, specializing in football. The percentage of the most common disorders associated with the musculoskeletal system of young football players was revealed. The features of violations of posture and arch of the foot in children 10–11 years old involved in this sport are analyzed.

**Ключевые слова:** нарушение опорно-двигательного аппарата, футбол, юные футболисты, нарушение осанки, плоскостопие.

**Keywords:** violation of the musculoskeletal system, football, young football players, violation of posture, flat feet.

На сегодняшний день футбол как игровой вид спорта занимает одну из лидирующих позиций по популярности среди других видов спорта в нашей стране. Зрелищность и доступность данного вида спорта привлекает большое количество детей для занятий футболом на профессиональном уровне в детских спортивных школах. Соответственно, с ростом количества занимающихся растёт и уровень конкуренции среди юных футболистов. Это, в свою очередь, отражается на увеличении интенсивности и объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, начиная с самых ранних этапов многолетней подготовки спортсменов.

Главной проблемой современного детско-юношеского спорта остается поддержание высокого уровня работоспособности, нормальное развитие юного организма в целом и состояние здоровья спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса [2]. Так, возросшие требования и рост нагрузок при подготовке юного футболиста – одни из основных факторов возможного возникновения отклонений в состоянии здоровья спортсмена.

В современных научных исследованиях доказано, что проблемы с опорно-двигательным аппаратом (ОДА) – одна из самых распространённых форм отклонения в состоянии здоровья ребенка вне зависимости от вида спорта [3, 4, 5]. Нарушения ОДА негативно влияют на функционирование внутренних органов, работу сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, вызывают снижение физической работоспособности

спортсмена [1, 5]. К тому же систематическое повторение основного соревновательного упражнения, то есть наличие определенной специализации при занятиях спортом, начиная с детского возраста – периода активного развития организма, накладывает существенный отпечаток в возрастных изменениях ОДА, а также выступает в качестве основной причины возникновения отклонений и нарушений ОДА, таких как нарушения осанки, опорно-рессорных свойств стопы и др. [1, 3].

**Цель исследования:** выявление наличия основных особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов 10–11 лет, специализирующихся в футболе.

**Методы и организация исследования:** теоретический метод (анализ медицинских карт спортсменов), анализ и обобщение полученного материала, а также методы математической статистики (обработка полученных данных в программе Microsoft Office Excel).

В исследовании приняли участие двадцать юных спортсменов 10–11 лет, специализирующихся в футболе, занимающихся на базе «СК Юность им. С. В. Бовкуна» и имеющих тренировочный стаж 4,1 года. Все спортсмены в настоящее время находятся на тренировочном этапе спортивной подготовки и имеют пять тренировочных занятий в неделю.

**Результаты исследования:** в ходе анализа медицинских карт был выявлен процент детей 10–11 лет, занимающихся футболом и имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (рисунок 1).

Согласно полученным данным, у 45 % футболистов (9 человек), участвующих в исследовании, нарушений опорно-двигательного аппарата не выявлено, однако у большинства спортсменов (11 человек, 55 % от общего числа) присутствуют отклонения ОДА. Так, 45 % исследуемых (9 человек) имеют нарушения осанки, а у 10 % футболистов (у 2 человек) отмечается нарушение свода стопы.

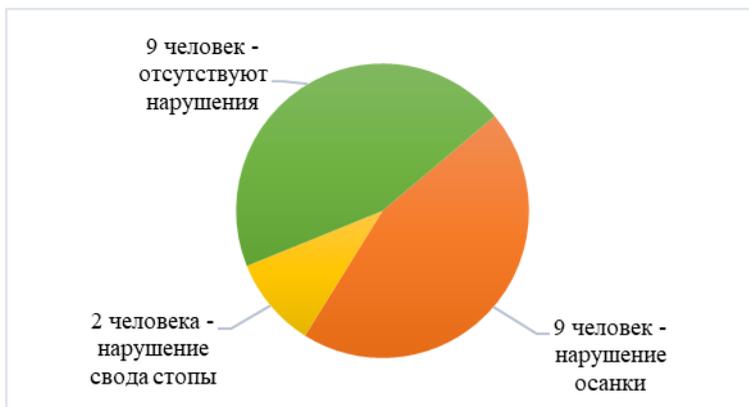


Рисунок 1 – Состояние опорно-двигательного аппарата у футболистов 10–11 лет

Среди числа спортсменов, имеющих нарушения ОДА, мы определили наиболее часто встречаемые виды отклонений при нарушении осанки (рисунок 2) и при нарушении свода стопы по отдельности.

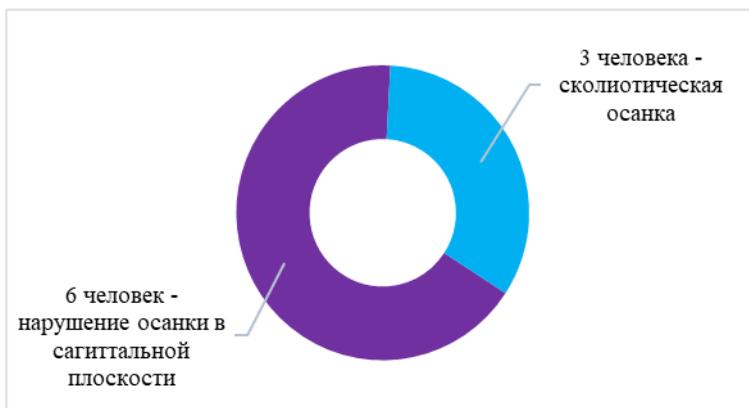


Рисунок 2 – Особенности нарушения осанки у футболистов 10–11 лет

При анализе полученных данных можно утверждать, что самым распространённым нарушением осанки у юных футболистов является нарушение осанки в сагиттальной плоскости (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая). Такого вида отклонение в состоянии здоровья имеет большинство детей – 65 % от общего числа спортсменов, имеющих проблемы с осанкой (6 человек). Оставшийся процент футболистов (35 %, 3 человека) имеют сколиотическую осанку.

При анализе медицинских карт нарушение свода стопы было выявлено лишь у двух спортсменов (10 % от общего числа футболистов, принявших участие в исследовании) и в 100 % случаев у детей наблюдалось плоскостопие 1 степени.

**Заключение.** Таким образом, мы выявили наиболее часто встречаемые отклонения в состоянии здоровья юных футболистов, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата. Отсутствие отклонений в состоянии ОДА является неизменным условием для нормального функционирования всех систем организма, повышения работоспособности юных спортсменов и укрепления их здоровья. Нарушения, выявленные при анализе медицинских карт у футболистов в данном возрасте, имеют функциональный характер, то есть являются исправимыми при условии правильно выстроенного тренировочного процесса. Подбор определённых корректирующих упражнений во время тренировочных занятий позволит снизить процент детей, имеющих нарушения ОДА.

### **Список цитируемых источников**

1. Амджау, А. Х. Физиолого-биомеханические нарушения опорно-двигательного аппарата у детей со сколиотической осанкой : автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2013. – 25 с.
2. Бабенкова, Е. А. Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья / Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016 – № 1. – С. 19–23.

3. Волков, А. М. Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков : автореф. ... дис. канд. мед. наук. – Москва, 2018. – 24 с.

4. Никифорова, Е. К. Выявление и раннее лечение дефектов осанки и сколиозов у детей / Е. К. Никифорова, М. В. Волкова, А. Ф. Капелин // Хирургия. – 2018. – №4. – С. 109–114.

5. Пенькова, И. В. Состояние опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 53–57.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

### THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND ITS SIGNIFICANCE

*Гущин А. М.,  
студент центрального филиала  
Российского государственного  
университета правосудия,  
Российская Федерация,  
г. Воронеж*

*Gushchin A. M.,  
student of the central branch  
of the Russian state university  
of justice,  
Russian Federation, Voronezh*

*Ефремов А. К.,  
доцент кафедры физической  
культуры центрального филиала  
Российского государственного  
университета правосудия,  
Российская Федерация,  
г. Воронеж*

*Efremov A. K.,  
associate professor  
of the department of physical  
culture, central branch  
of the Russian state university  
of justice,  
Russian Federation, Voronezh*

**Аннотация.** В статье представлена лечебная физическая культура как составная часть общей физической культуры, а также как эффективное средство для борьбы с последствиями разного рода заболеваний при правильном построении занятий, упражнений и их комплекса. Данная статья показывает роль, которую играет ЛФК в оздоровлении человека, и способы ее благотворного воздействия на человеческий организм.

**Abstract.** The article presents therapeutic physical culture as an integral part of general physical culture, as well as an effective means to combat the consequences of various diseases with the correct construction of classes, exercises and their complex. This article shows the role that exercise therapy plays in human health, and how it has a beneficial effect on the human body.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, оздоровление, реабилитация, лечение, профилактика.

**Keywords:** therapeutic physical culture, health improvement, rehabilitation, treatment, prevention.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – медицинская дисциплина, применяющая разного рода средства физической культуры (в основном это физические упражнения), ключевой целью которой является способствование лечению и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактике различных заболеваний [1, с. 5].

Средствами лечебной физкультуры являются физические упражнения (как правило, это упражнения, применяемые в соответствии с задачами, поставленными непосредственно лечением, а также с учетом этиологии и патогенеза заболевания, клинических особенностей протекания болезни, функционального состояния организма и, помимо этого, общей физической работоспособности), естественные факторы природы (солнце (например, связанное с солнечным облучением закаливание), воздух (воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе), вода (различные водные процедуры, в ряде случаев – плавательные упражнения)) и массаж.

Физические упражнения являются ключевым звеном метода лечебной физкультуры, они разнообразны как по своим разновидностям, так и по видам воздействия на организм.

Под физическими упражнениями, как правило, понимается организованная форма движения. Упражнения подразделяются на следующие виды.

1. Гимнастические, которые систематизируются исходя из трех признаков:

- активности выполнения (активные упражнения / пассивные упражнения);
- характера упражнений (подготовительные, корректирующие, на равновесие, координацию, дыхательные и др.);
- использования разного рода предметов и снарядов.

2. Спортивно-прикладные и циклические (ходьба, бег, бросание и ловля мячей, плавание, гребля, а также катание на лыжах и пр.).

3. Игровые (игры: малоподвижные, подвижные, спортивные (городки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, элементы баскетбола и пр.)).

4. Трудовые (например, работа на открытом воздухе).

По степени активности в лечебной физкультуре выделяют следующие упражнения:

- активные упражнения;
- пассивные упражнения.

В процессе активной ЛФК упражнения, как правило, полностью выполняются самим больным. Если же упражнения выполняются больным с нарушением двигательных функций организма с помощью здоровой конечности или с помощью методиста, то имеет место пассивная лечебная физкультура.

Также упражнения можно разделить по определенной величине нагрузки. Схематично величину физической нагрузки принято подразделять на следующие три категории:

Категория I – нагрузка без ограничения, с разрешением бега, прыжков и других сложных и общеразвивающих (общенагрузочных) упражнений;

Категория II – нагрузка с ограничением и, как следствие, – с исключением бега, прыжков, упражнений с выраженным усилием и сложных в координационном отношении упражнений при соотношении с дыхательными упражнениями 1:3 и 1:4;

Категория III – слабая нагрузка с использованием элементарных гимнастических упражнений, преимущественно в исходном положении (и. п.) лежа, сидя, при соотношении с дыхательными упражнениями 1:1 или 1:2.

Среди задач ЛФК можно выделить следующие:

1) предотвращение детренированности и ослабления больного в процессе лечения;

2) стимулирование разного рода восстановительных процессов организма;

3) обеспечение выработки процессов компенсации (приспособления больного к патологическим условиям существования организма);

4) восстановление бытовых возможностей больного, а также утраченной им в процессе болезни трудоспособности;

5) предупреждение развития определенных патологических процессов, которые так или иначе могут привести к временной или постоянной нетрудоспособности.

Показания к занятиям ЛФК достаточно обширны. ЛФК помогает обеспечить увеличение эффективности процесса лечения, а также может способствовать восстановлению всех функций организма уже после того, как основное лечение заболевания окончено. Притом как в профилактике, так и в лечении, а также в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредовано, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма.

Однако у ЛФК, помимо показаний, имеются и определенные противопоказания, в число которых входят следующие:

- общетяжелое состояние организма;
- интенсивные болевые ощущения и ярко выраженные болевые синдромы;
- опасность развития наружного либо внутреннего кровотечения;
- гипертермия;
- гипертонический криз (стремительное повышение артериального давления в короткий промежуток времени).

Следует отметить, что занятия ЛФК могут оказывать тот или иной лечебный эффект лишь при правильном, регулярном и при всем при этом длительном применении соответствующих упражнений. Для того чтобы полностью реализовать потенциал ЛФК, были разработаны определенная методика проведения занятий, а также показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий [2, с. 1]. Что касается нагрузки, она должна быть оптимальной и в

той или иной степени соответствовать функциональным возможностям самого страдающего тем или иным заболеванием. Для того чтобы дозировать нагрузку, необходимо обращать внимание на ряд определенных факторов, которые так или иначе влияют на величину нагрузки, увеличивая либо уменьшая ее.

Среди позитивных факторов воздействия ЛФК можно выделить следующие.

1. Первый и, пожалуй, ключевой фактор благоприятного воздействия ЛФК на организм – это коррекция вызванных основным заболеванием нарушений, что зачастую существенно облегчает жизнь больному и способствует его выздоровлению в дальнейшем.

2. Также, занимаясь разного рода физическими упражнениями, человек, как правило, сам принимает активное участие в лечебно-восстановительном процессе, что, несомненно, оказывает благоприятное влияние на его психоэмоциональную сферу и поддерживает психическое здоровье.

3. В результате систематического применения упражнений ЛФК человеческий организм куда более быстрыми темпами приспосабливается к постепенно возрастающим нагрузкам, что позволяет через некоторое время восстановить его изначальную работоспособность.

4. Занятия ЛФК также имеют и своеобразное воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится его повседневной привычкой, а также всячески способствует ведению здорового образа жизни.

*Основные системы,*

*на которые воздействует применение ЛФК*

1. В первую очередь, ЛФК оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Воздействуя на мышцы, кости, суставы и связки, лечебная физкультура способствует профилактике разного рода травм и заболеваний, а также содействует уже имеющемуся лечению, помогая восстанавливать нарушенные функции как во время лечения, так и после его

окончания. При этом стоит отметить, что ЛФК воздействует на организм как в профилактике, так в лечении или же реабилитации не только прямо, но и опосредованно, нормализуя состояние опорно-двигательного аппарата через положительное воздействие на другие системы и функции организма человека, например на нервную.

2. Также ЛФК благотворно воздействует на дыхательную систему (в первую очередь, посредством использования дыхательных упражнений), способствуя предотвращению пневмонии как осложнения во время послеоперационного периода у «лежачих» больных.

3. Несомненно, сердечно-сосудистая система также улучшает свое функционирование при применении ЛФК. В первую очередь, это проявляется в нормализации кровотока, предотвращении застойных явлений в сосудах, а также нормализации АД у гипертоников и гипотоников.

4. Помимо этого, ЛФК оказывает влияние и на нервную систему. Выравнивается течение основных процессов, в которых так или иначе задействована ЦНС. Повышается возбудимость при возросших тормозных процессах, развиваются процессы торможения при выраженном патологическом раздражении. При невротических расстройствах применение упражнений ЛФК обеспечивает коррекцию динамики ключевых нервных процессов в коре головного мозга, взаимоотношений коры и подкорки, первой и второй сигнальной систем, способствуя наряду с основным лечением полной ликвидации либо достижения ремиссии при наличии хронических психоневрологических заболеваний.

5. Нельзя не отметить и положительное воздействие ЛФК на эндокринную систему. Физическая тренировка также оказывает стимулирующее влияние на человеческий метаболизм. Также физические упражнения способны стимулировать функции эндокринных желез (среди них гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная железа и др.), которые, в свою очередь, при помощи выделяемых ими гормонов в тесном взаимодействии с нервной

системой осуществляют регуляцию функции организма, вследствие чего регулярные физические упражнения так или иначе повышают устойчивость организма к заболеваниям (в том числе инфекционным – путем повышения уровня иммунной в защите в результате слаженной работы связанной с ней эндокринной системы) и оказывают положительное влияние на его восстановление в процессе болезни.

6. Применение упражнений ЛФК так или иначе воздействует даже на пищеварительную систему. Например, некоторые упражнения способны усиливать моторную функцию гладкой мускулатуры желудка, а также улучшать отток желчи из печени и желчного пузыря, а укрепление мышц тазового дна, передней и боковых стенок живота улучшает функции кишечника и желудка, особенно при опущении внутренних органов, и способствует нормализации положения органов пищеварения.

Подводя итог всему вышперечисленному, можно сделать следующий вывод: занятия ЛФК играют важную роль как в области профилактики заболеваний, так и в ходе их лечения. ЛФК воспитывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений [3, с. 4] и закаливанию организма. При грамотном применении, воздействуя практически на все системы организма – мышцы и скелет, дыхание ЦНС, кровообращение, она позволяет ускорить процесс выздоровления, благотворно влиять на метаболизм, повысить стрессоустойчивость, иммунитет, работоспособность, общий уровень здоровья и, как следствие, – качество жизни, ведь здоровье – основа человеческого благополучия в современном мире.

### **Список цитируемых источников**

1. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культуры / С. Н. Попов, И. С. Дамскер, Т. И. Губарева и др. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.

2. Щекотилина, Н. Ф. Общие основы лечебной физической культуры. URL: / <http://www.rusnauka.com>. – (дата обращения: 05.10.2022)

3. Дедков, Ю. Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / Ю. Л. Дедков, Е. В. Зефирова, В. А. Платонова. – СПб. : СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.

4. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

5. Милюкова, И. В. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова – М. : Эксмо, 2004. – 496 с.

**К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ  
СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ У ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ  
С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**ON THE ISSUE OF CORRECTION OF POSTURE DISORDERS  
BY MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE  
IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES  
IN CHILDREN 10–12 YEARS OLD WITH CEREBRAL PALSY**

*Ершова А. Н.,  
магистрант Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Ershova A. N.,  
master, Siberian state  
university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Стоцкая Е. С.,  
канд. биол. наук, доцент,  
доцент кафедры теории  
и методики адаптивной  
физической культуры  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Stotskaya E. S.,  
candidate of biology, associate  
professor, associate professor  
of the department of theory and  
methodics of adaptive physical  
education, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы коррекции нарушений осанки средствами лечебной физической культуры на внеурочных занятиях у детей 10–12 лет с церебральным параличом. Выявлено положительное влияние блоков упражнений, направленных на коррекцию осанки, нормализацию мышечного тонуса, коррекцию контрактур, а также упражнений на угасание рефлексов, гиперкинезов и синкинезий.

**Abstract.** The article discusses the issues of correction of posture disorders by means of therapeutic physical culture in extracurricular activities in children 10–12 years old with cerebral palsy. The positive effect of blocks of exercises aimed at correcting posture, normalizing muscle tone, correcting contractures, as well as exercises for the extinction of reflexes, hyperkinesia and synkinesia was revealed.

**Ключевые слова:** внеурочные занятия, лечебная физическая культура, детский церебральный паралич, нарушения осанки.

**Keywords:** extracurricular activities, physical therapy, cerebral palsy, posture disorders.

В настоящее время в стране наблюдается рост заболеваемости детским церебральным параличом. Одним из основных проявлений, приводящим к инвалидизации, являются нарушения двигательного развития, в связи с чем формируются не только патологические паттерны двигательных действий, но и стойкие дефекты осанки [1]. При этом средства коррекции нарушений осанки, описанные в научно-методической литературе, могут привести не к положительным, а к отрицательным изменениям функционального состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) [2]. В связи с этим требуется разработка дифференцированного подхода в применении корригирующих упражнений на внеурочных занятиях для детей с церебральным параличом.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе КОУ «Адаптивная школа-детский сад № 301». В исследовании приняли участие 11 детей с диагнозом церебральный паралич. Исходя из анализа медицинских карт, отобранная группа была следующей: 8 (72 %) детей имели форму G80.2 – Детская гемиплегия; 1 (9 %) ребенок имел форму G80.4 – Атаксический церебральный паралич; 2 (18 %) ребенка с формой G80.1 – Спастическая диплегия.

В качестве основных методов исследования были использованы: антропометрия, включающая измерение глубины «треугольников талии» и плечевого индекса; обработка полученных данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel-2007; с использованием методов вариационной статистики рассчитывалось среднее значение и ошибка среднего; оценка различий изучаемых показателей до и после исследования проводилась с помощью метода непараметрической статистики сравнения (Т-критерий Вилкоксона).

**Результаты исследования.** Изучение антропометрических показателей позволило выделить основные виды нарушений осанок, которые имелись у детей с церебральным параличом. В силу своих двигательных дисфункций у детей данной категории преобладала ассиметричная осанка (7 (64 %) детей), несколько (2 (18 %) детей имели круглую и сутулую осанку.

При исследовании плечевого индекса у 10 (91 %) детей показатель был меньше нормального значения и лишь у 1 (9 %) ребенка плечевой индекс соответствовал норме. Изучая показатель «треугольники талии», нами выявлена асимметрия сторон. Таким образом, изучение антропометрических показателей выявило нарушения осанки у детей с церебральным параличом во фронтальной (асимметричная) и сагиттальной (сутулая, круглая спина) плоскостях, что подтверждается исследованием анализа медицинских карт. Таким образом, у детей с церебральным параличом встречаются разные виды нарушения осанки, что требует дифференцированного подхода в применении корригирующих упражнений [3].

В ходе исследования были получены результаты особенностей ОДА, которые заключаются в наличии контрактур, нарушении мышечного тонуса, уменьшении амплитуды движений, снижении показателей физических качеств. На занятиях необходимо учитывать не только антропометрические показатели и физическую подготовленность [4], на что опирается большинство исследователей, занимающихся нарушением осанки, но еще и

способ передвижения, степень нарушения мышечного тонуса, силу мышц, амплитуду движений и наличие тонических рефлексов для оптимального подбора корригирующих упражнений.

По данным современных исследований, важной задачей при коррекции нарушений осанки является формирование мышечного корсета. Однако применение силовых упражнений может вызвать появление гиперкинезов, синкинезий, увеличение мышечного тонуса, в связи с чем необходимо использовать эти упражнения ограниченно и в сочетании с упражнениями на расслабление.

Исходя из вышеперечисленного, предлагаются следующие методические рекомендации при проведении внеурочных занятий для коррекции нарушений осанки у детей 10–12 лет, имеющих церебральный паралич. Коррекцию нарушений осанки необходимо осуществлять на внеурочных занятиях, с частотой не менее трех раз в неделю, длительностью от 30 до 40 минут. Занятия необходимо проводить малогрупповым (от двух до четырех человек) или индивидуальным методом.

В занятие необходимо включать упражнения четырех блоков: для коррекции нарушений осанки, нормализации мышечного тонуса, коррекции контрактур и угасания тонических рефлексов, гиперкинезов, синкинезий, а также дыхательные упражнения.

Занятие необходимо делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части необходимо использовать упражнения на нормализацию мышечного тонуса, коррекцию контрактур и упражнения для угасания тонических рефлексов, гиперкинезов и синкинезий. В основной части необходимо применять упражнения на нормализацию мышечного тонуса и коррекцию нарушений осанки. В заключительную часть необходимо включать упражнения на растягивание, постизометрические и дыхательные упражнения.

У детей со спастической диплегией в занятие необходимо включать упражнения, способствующие снижению тонуса мышц, приводящих бедра, и подошвенных сгибателей. У детей

с гемиплегией необходимо формировать симметричное положение сторон тела, выработку равномерной опорности ног, а у детей с атаксической формой церебрального паралича следует формировать способность к удержанию равновесия и координации движений [5].

**Заключение.** В связи с наличием двигательных нарушений у всех детей с церебральным параличом встречаются дефекты осанки, которые негативно влияют на их жизнедеятельность. При этом имеющиеся вторичные отклонения, выражающиеся в повышении мышечного тонуса, проявлении тонических рефлексов, гиперкинезов и синкинезий, необходимо учитывать при проведении внеурочных занятий по коррекции нарушений осанки. Также необходимо применять дифференцированный подход в применении корректирующих упражнений не только от наличия вторичных отклонений, но и от формы детского церебрального паралича.

### Список цитируемых источников

1. Ершова, А. Н. Особенности нарушения осанки детей с церебральным параличом младшего школьного возраста / А. Н. Ершова, Е. С. Стоцкая // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Омск, 2022. – С. 9–14.
2. Добрякова, В. А. Оценка физического развития детей с детским церебральным параличом, занимающихся адаптивным скалолазанием / В. А. Добрякова, О. Б. Подоляка // Инновационная наука. – 2016. – № 8. – С. 134–138.
3. Стоцкая, Е. С. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Е. С. Стоцкая. – Омск : СибГУФК, 2020. – 244 с.
4. Евсеева, О. Э. Локомоторное развитие детей младшего школьного возраста с церебральным параличом (спастическая диплегия) средствами адаптивной физической культуры / О. Э. Евсеева, Ю. А. Ковалева // Труды VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2013. – Т. 13. – № 2. – С.243–244.
5. Налобина, А. Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учеб. пособие / А. Н. Налобина, Е. С. Стоцкая. – Омск : СибГУФК, 2015. – 212 с.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
КАК ОСНОВНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО  
И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ  
В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД ОНТОГЕНЕЗА**

**SOME ASPECTS OF PHYSICAL WORKABILITY DEVELOPMENT  
AS THE MAIN INDICATOR OF THE PHYSICAL  
AND FUNCTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN'S ORGANISM  
IN THE PUBERT PERIOD OF ONTOGENESIS**

*Кагазежева Н. Х.,  
канд. биол. наук, доцент,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности  
и медико-биологических  
дисциплин института  
физической культуры и дзюдо  
Адыгейского государственного  
университета,  
Российская Федерация, Майкоп*

*Kagazezheva N. H.,  
candidate of biology, associate  
professor, associate professor  
department of life safety and  
biomedical disciplines, institute  
of physical culture and judo,  
Adyghe state university,  
Russian Federation, Maykop*

**Аннотация.** В статье анализируется проблема развития физической работоспособности как основного показателя физического и функционального состояния организма, особенно в детском возрасте, что тесно связано с проблемой развития определенных физических качеств, обуславливающих уровень физической работоспособности.

**Abstract.** The article analyzes the problem of the development of physical performance as the main indicator of the physical and functional state of the body, especially in childhood, which is closely related to the problem of the development of certain physical qualities that determine the level of physical performance.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность; гипокинезия и гиподинамия; двигательная активность школьников.

**Keywords:** physical performance; hypokinesia and hypodynamia; physical activity of schoolchildren.

**Введение.** Систематический контроль над уровнем физической работоспособности для спортсменов – путь к достижению высоких спортивных результатов, а для всех остальных, занимающихся физическими упражнениями, – способ оценить уровень общей физической подготовленности и тренированности, а также, что может быть наиболее важно, средство профилактики сердечно-сосудистой и другой патологии. Известно, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, будущей трудовой деятельности, успешной воинской службы. Поэтому актуальной, на наш взгляд, является проблема повышения работоспособности юношей 15–16 лет непосредственно на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** оценить кумулятивный эффект применения комплекса физических упражнений на развитие выносливости в отношении уровня общей физической работоспособности у старшеклассников подросткового возраста (юноши 15–16 лет) непосредственно на уроках физической культуры в условиях школьного обучения.

За последние 15 лет в нашей стране образование, система физического воспитания в школе практически не изменились. Это вовсе не означает, что реформы не проводились. Изменения в основном касались содержания программ физического воспитания СОШ [1, 2]. Однако, как показывает многолетний опыт учителей общеобразовательных школ, а также научные исследования, эти реформы пока не могут оказать существенное влияние на сохранение ситуации, где многие дети остаются с нерешенной проблемой хронического дефицита физической активности [3].

Многие ученые и люди, занимающиеся практикой, уже давно выразили мнение о том, чтобы избежать негативного влияния гипокинезии и гиподинамии на растущий организм школьника, необходимо, как показывают исследования, не менее двух часов неорганизованной физической двигательной активности и в течение одного часа ежедневных организованных занятий физическими упражнениями высокой интенсивности [2].

В связи с этим существует только один более или менее реальный путь – увеличить двигательную активность школьников за счет внутришкольных резервов времени, и это относится ко всем формам внеклассной работы по физическому воспитанию [3].

Воспитание физически крепкого, всесторонне развитого человека является государственным делом. Знание закономерностей функционирования организма позволяет оптимизировать процессы отбора, дозировать нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, выработать наиболее подходящую методику обучения двигательным навыкам и умножать их арсенал. За счет обогащения двигательной культуры детей в перспективе возможно обеспечить продуктивную деятельность человека во всех социальных сферах. Темпы роста, морфологической и функциональной дифференцировки органов, систем, развитие координационных механизмов ЦНС являются стержнем отраслевых программ физического воспитания [4].

Возраст 15–16 лет называют подростковым. Период полового созревания (пубертатный период) является важнейшим этапом становления человеческого организма в физиологическом, психическом и социальном планах. Этот этап – один из самых сложных и противоречивых. В динамике этого периода сенситивная его часть наиболее продолжительна. У мальчиков пубертатный период начинается на 1–1,5 года (13–14 лет) позже и оказывается более длительным, чем у девочек (12–15 лет). В нем различают препубертатный и собственно пубертатный периоды [4, 5].

Препубертатный период у девочек начинается в 10–11 лет, у мальчиков – в 11–12 лет. У девочек он выражен больше, продолжается до 14–15 лет, характеризуется высокими темпами роста. Рост происходит гетерохронно: сначала удлиняются нижние конечности, годом позже – туловище, затем – верхние конечности, плечо и предплечье. К концу пубертата диспропорции сглаживаются. Отмечается максимальный прирост функционального потенциала организма, усиление окислительных процессов, активизация пластических процессов, выраженные сдвиги в

эндокринной системе, усиленная морфофункциональная дифференцировка головного мозга и внутренних органов.

У мальчиков в 15–16 лет прирост длины составляет 5–6 см, массы – 7 кг. У девочек прирост длины – 7 см, массы – 6 кг, затем он снижается.

Возрастные особенности в значительной мере обусловлены уровнем функциональной активности гипофиза, масса его достигает величин взрослого человека. В 10–13 лет усиливается влияние на обмен веществ щитовидной железы, он повышается. У девочек в этот период возможна физиологическая гипертрофия щитовидной железы [4, 5].

Между 10–15 годами происходит прирост массы и функционального значения надпочечников. У подростков выявляется слабая устойчивость коры надпочечников к мышечной деятельности.

Систематическая тренировка положительно влияет на резистентность эндокринной системы. Эндокринная перестройка вызывает интенсивный рост мышечной ткани. У девочек она интенсивно нарастает в 11–12 лет, у мальчиков – в 13–14 лет [4].

Для деятельности ЦНС характерна неустойчивость, вызванная гормональной перестройкой. Это проявляется в повышении возбудимости и нарушении относительного равновесия между процессами возбуждения и торможения, достигнутого в период второго детства, возбуждение преобладает над торможением. Способность к обучению сложным двигательным навыкам и развитию физических качеств снижается [2].

Коррекция двигательных функций в подростковом возрасте обеспечивается за счет поступательного созревания высших отделов ЦНС, обеспечивающих анализ и синтез эффективной информации и формирование программы действия. ЭЭГ по характеристике больше приближается к ЭЭГ взрослых. Отмечается стабильность ритмов, совершенствуется их пространственно-временная организация [3].

В этом возрасте обычно устанавливаются гармонические отношения между корой и подкорковыми отделами, деятельностью первой и второй сигнальных систем.

Основные физиологические параметры, входящие в структуру адаптационных реакций, увеличиваются и составляют в покое: УО – 50–60 мл, МОК – 3500–3800 мл, ЖЕЛ – 2300–2800 мл, ДО – 400 мл, ЧСС и ЧД урежаются [4].

Интенсивно растущая мышечная ткань предъявляет высокие требования к кислородтранспортной системе. Сердечная мышца не созрела для того, чтобы адаптироваться к этим требованиям. Возникает перенапряжение сердца, вплоть до развития острой сердечной недостаточности, остановки сердца при сверхинтенсивных нагрузках (2,5). Степень двигательной активности оказывает влияние на возрастное развитие физических качеств. У тренирующихся детей они развиты больше. Максимальный тренировочный эффект проявляется в повышении в десятки раз выносливости, мышечной силы (на 250–270 %), быстроты движений (30–50 %) [5].

Для девочек-подростков характерен более низкий уровень развития большинства физических качеств и прекращение их прироста в период полового созревания в связи с резким сокращением двигательной активности [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что к 16–17 годам заметно увеличивается общая выносливость и создаются благоприятные условия для воспитания специальной выносливости. Структура специальной выносливости многокомпонентна, и при её изучении широко используются как педагогические, так и биомеханические, физиологические, биохимические методы исследования.

### **Список цитируемых источников**

1. Сулейманов, И. И. Физкультурное образование учащихся: современные подходы и их соотношение // Тезисы науч.-практ. конф. «Проблемы со-

вершенствования школьной физической культуры» (Омск). – Омск: ОГИФК, 2004. – С.6–10.

2. Флянку, И. П., Приешкина, А. Н., Салова, Ю. П., Павлов, Г. К. Морфологические показатели, характеризующие уровень физического развития школьников // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 1-1.– С. 154–158; URL: <http://www.fundamental-research.ru /ru/article/ view? id=36788>. (дата обращения: 27.10.2022).

3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие для студентов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – М.: Юрайт, 2020. – 183 с.

4. Гелашвили, О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // *Современные проблемы науки и образования*. – 2018. – № 3.

5. Коломийцева, Н. С. Анализ основных факторов, определяющих эффективность осуществления приспособительных механизмов с учетом двигательного режима учащихся 10–12 лет. / Н. Х. Кагазежева, Н. В. Доронина // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки*. – 2016. – № 3 (186). – С. 67–71.

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,  
ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS  
OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT WHO HAVE DISEASES  
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

*Катышева А. О.,  
студент института филологии  
и языковой коммуникации  
Сибирского федерального  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Красноярск*

*Katysheva A. O.,  
student of the institute of philology  
and language communication,  
Siberian federal university,  
Russian Federation, Krasnoyarsk*

*Черепанова А. А.,  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
института физической  
культуры, спорта и туризма  
Сибирского федерального  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Красноярск*

*Cherepanova A. A.,  
senior lecturer of the department  
of physical culture, Institute  
of physical culture,  
sports and tourism,  
Siberian federal university,  
Russian Federation, Krasnoyarsk*

**Аннотация.** В статье приведены основные особенности занятий физической культурой со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Abstract.** The article presents the main features of physical education classes with students who have diseases of the musculoskeletal system.

**Ключевые слова:** сколиоз, опорно-двигательный аппарат, физическая культура, комплекс, упражнения.

**Keywords:** scoliosis, musculoskeletal system, physical education, complex, exercises.

В современном мире люди все чаще вынуждены проводить свое время за компьютером: пандемия, дистанционное обучение или работа. Однако это может быть чревато развитием болезней опорно-двигательного аппарата, таких как сколиоз, остеохондроз, плоскостопие и др. По статистике каждый второй человек имеет проблемы с функционированием опорно-двигательного аппарата, поэтому критически важно в наше время определить особенности и методологию занятий с таким заболеванием [1].

Одна из основных причин возникновения таких проблем – это отсутствие или недостаток физической активности, или просто движения в повседневной жизни. Чаще всего наблюдается это у людей с сидячим образом работы, например офисные сотрудники или наиболее интересующие нас студенты, которые проводят по 7–8 часов на работе или учебе практически в одном положении.

Другой причиной, которая также может относиться к студентам, является неправильное распределение нагрузок на опорно-

двигательный аппарат во время занятий спортом, делами по дому или же просто в повседневной ходьбе. Неправильное распределение нагрузки можно заметить и у людей, которые занимаются в спортивных залах, но соотносят свои силы и вес инвентаря, что также может привести к проблемам и травмам [2].

Обычно для того, чтобы избавиться от болезни, люди применяют только лекарства или прибегают к каким-либо процедурам, забывая, что существует действенное и доступное средство, основанное на выполнении физических упражнений, – занятия физкультурой в рамках специального учебного отделения. Для того чтобы добиться максимальной эффективности при выполнении упражнений, необходимо учитывать объем и интенсивность выполняемых упражнений, а также брать во внимание такие факторы, как возраст, физическую форму больного, характер и течение заболевания [3].

Занятия в рамках СУО – метод лечения, совмещающий физические нагрузки и лечебно-профилактические средства физической культуры, направленный на поддержание и восстановление здоровья, а также предупреждение осложнений течения болезни. Данный метод характеризуется следующими особенностями.

1. Метод основан на естественном движении тела.
2. Главный участник данного метода не врач, а сам больной, так как он принимает активное участие в своем лечении.
3. Данный метод является довольно универсальным, так как все органы человеческого тела реагируют на движение.
4. Не оказывает негативных побочных эффектов.
5. Данный метод можно применять длительное время, и впоследствии из лечебного метода он переходит в общеоздоровительный.

Самостоятельно применять этот метод стоит только после консультации с врачом-специалистом. Эффект от занятий в рамках СУО не будет виден моментально, это довольно длительный процесс, требующий терпения и усердия [4].

Показаниями для таких занятий являются ослабление или дисфункция, наступившие после заболевания. Противопоказаний для занятий СУО практически нет, однако в некоторых случаях нужно отложить использование этого метода, если наблюдаются психические отклонения после тяжелого состояния, сильные боли и т. д.

Основные задачи занятий в рамках СУО:

- 1) улучшение настроения;
- 2) профилактика отделов позвоночника;
- 3) снижение утомляемости;
- 4) восстановление осанки.

Данный вид занятий активно используется для профилактики и лечения остеохондроза, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата. Задачей комплексов, применяемых на занятиях СУО, является улучшение кровообращения, укрепление мышц позвоночного столба и нижних конечностей, увеличение подвижности суставов, коррективировка дефектов осанки, разгрузка позвоночного столба, а также стимулирование восстановления и вправления сместившегося межпозвоночного диска.

Физическое воспитание студентов, которые входят в специальную медицинскую группу, имеющих плоскостопие или сколиоз, строится на основе модели с использованием специальных упражнений как в специализированном спортзале, так и в парковой зоне и даже в бассейне.

Лечебный комплекс в основном состоит из упражнений для малых и средних групп мышц; по мере того, как боль станет утихать, комплекс можно дополнить статическими упражнениями, которые укрепляют мышцы плечевого пояса, шеи и конечностей.

К наиболее эффективным статическим упражнениям можно отнести:

- 1) положение тела лежа, руки находятся вдоль тела, тянем носки от себя и на себя; выполнять упражнение 10 раз;
- 2) положение тела лежа, руки находятся вдоль тела, сначала один носок тянем на себя, а другой от себя, потом наоборот; выполнять упражнение 10 раз;

3) положение тела лежа, руки находятся вдоль тела, ноги шире плеч, выворачиваем носки внутрь и наружу; выполнять упражнение 10 раз;

4) положение тела лежа, руки находятся вдоль тела, ноги шире плеч, выворачиваем носки по очереди в правую и левую ногу, держим 5 секунд; выполнять упражнение 10 раз;

5) положение тела лежа, руки находятся вдоль тела, выполняем круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против; выполнять упражнение 10 раз.

Также эффективными являются динамические упражнения, которые основаны на выполнении внешней работы, во время которой изменяется длина скелетных мышц. Такие упражнения эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению организма в целом.

Наиболее эффективными динамическими упражнениями являются:

1) положение стоя, ноги на ширине плеч, поворачиваем носки сначала внутрь, затем наружу; повторяем 10 раз;

2) положение лежа, приподнимаем ноги и крутим голеностопы сначала по часовой стрелке, затем против часовой; повторяем 10 раз;

3) положение лежа, крутим согнутые приподнятые ноги, имитируя вращение педалей на велосипеде сначала вперед, потом назад; повторяем 20–30 раз в каждую сторону;

4) положение лежа, прижимаем к груди согнутые в коленях ноги, затем опускаем обратно и выпрямляем; повторяем 10 раз;

5) положение лежа, ставим стопы на пол, сгибаем ноги в коленях и медленно поднимаем таз вверх, задерживаемся на 10 секунд и медленно опускаемся обратно; повторяем 10 раз; для усложнения упражнения можно выпрямлять по очереди то одну, то другую ногу во время подъема таза и тянуть ее вперед [5].

Неотъемлемой частью занятий в рамках СУО является пилатес, упражнения в рамках которого способны оказывать эффективное разностороннее действие на организм, и прежде всего

на функционирование опорно-двигательного аппарата. Пилатес способствует ускорению обменных процессов, активизирует функцию внешнего дыхания, способствует нормализации массы тела. Оздоровительная роль пилатеса, по сравнению с другими видами физических упражнений, заключается в разнообразном воздействии упражнений на организм человека. Ниже приведены одни из самых эффективных упражнений пилатеса для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

1. В положении стоя ставим руки на пояс, стопы на ширине плеч. Медленно наклоняем тело вперед насколько возможно при прямой спине. Делаем такой же наклон назад, повторяем 10 раз.

2. Положение стоя, делаем наклоны в стороны вправо и влево. Стараемся сгибаться сильнее, повторяем 10 раз.

3. Встаем с упором на колени и прямые руки, не прогибаясь в спине. Переставляем руки в сторону так, чтобы изогнулась спина. Удерживаем статическое положение на десять секунд. Повторяем 10 раз в одну и в другую сторону.

4. Положение лежа на спине, сгибаем ноги и ставим стопы на пол. Тянемся локтевым суставом по направлению к противоположному колену. Потом делаем то же самое другим локтем. Повторяем 10 раз в одну и в другую сторону.

5. Положение лежа на спине, выпрямляем руки на полу за головой, тянемся. Задерживаемся в растянутой позе на минуту. Повторяем 5 раз [6].

Чтобы пилатес в полной мере способствовал укреплению мышц и опорно-двигательного аппарата, необходимо адаптировать его к особенностям заболевания, что достигается за счет индивидуального подхода к студентам.

### **Список цитируемых источников**

1. Senior Group [Электронный ресурс]. 2015. URL: <https://www.seniorgroup.ru/experts/rekomendatsii-dlya-lyudey-s-narusheniyami-oporno-dvigatelnykh-funktsiy/> (дата обращения 26.10.2022).

2. Американская Медицинская Клиника [Электронный ресурс]. 2022. URL: [https://amclinic.ru/med-spravochnik/oporno\\_\\_dvigatelniy\\_apparat](https://amclinic.ru/med-spravochnik/oporno__dvigatelniy_apparat) (дата обращения: 26.10.2022).
3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – Москва : Академия, 2004. – 275 с.
4. Саралинова, Г. М. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / сост.: Г. М. Саралинова, Б. Дж. Хамзаев, М. Ш. Карагулова, А. А. Чонкоева. Бишкек : Изд-во КPCY. – 2016. – 100 с.
5. Медицинский центр Santerra [Электронный ресурс]. 2014. URL: <https://santerramed.ru/napravleniya/nevrologiya/zabolevaniya/osteokhondroz.html> (дата обращения 26.10.2022)
6. Афашагов, Х. Ю. Лечебно-профилактическая эффективность применения технологий восстановительной медицины при патологии опорно-двигательного аппарата / Х. Ю. Афашагов, Г. Д. Ибадова, К. В. Гордон // Кубанский научный медицинский вестник. – 2009. – № 3. – С. 10–12.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

### **THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL PERFORMANCE**

*Парсаев П. А.,  
студент НГУ  
им. П. Ф. Лесгафта,  
Российская Федерация,  
г. Санкт-Петербург*

*Parsaev P. A.,  
student, Lesgaft national state  
university of physical education,  
sport and health,  
Russian Federation,  
St. Petersburg*

*Жирнова А. Д.,  
преподаватель кафедры ТуМАС  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта,  
Российская Федерация, г.  
Санкт-Петербург*

*Zhirnova A. D.,  
educator, Lesgaft national state  
university of physical education,  
sport and health,  
Russian Federation,  
St. Petersburg*

*Парсаева И. В.,  
доцент кафедры физической  
культуры Поволжского  
государственного технологиче-  
ского университета,  
Российская Федерация,  
г. Йошкар-Ола*

*Parsaeva I. V.,  
associate professor  
of the department of physical  
education, Volga state  
technological university,  
Russian Federation, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье рассмотрен механизм влияния физической нагрузки на организм человека, в том числе на функциональное состояние центральной нервной системы. Изложены особенности стимулирования умственной работоспособности посредством физической нагрузки.

**Abstract.** The article considers the mechanism of physical activity's impact on the human body, including the functional state of the central nervous system. The features of stimulation of mental performance by means of physical activity are outlined.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, психофизическая культура, умственная работоспособность, центральная нервная система, дзюдо.

**Keywords:** physical activity, psychophysical culture, mental performance, central nervous system, judo.

**Актуальность.** Данная статья посвящена исследованию функционального состояния центральной нервной системы у дзюдоистов 13–17 лет к выполнению физической нагрузки. Проведенные исследования показателей умственной работоспособности позволят выявить скорость выполнения задания, концентрацию, переключаемость и устойчивость внимания после физической нагрузки.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что занятия спортом и активный образ жизни влияют на состояние центральной нервной системы и умственной работоспособности.

**Цель работы** – выяснить, каким образом физическая нагрузка влияет на функциональное состояние центральной нервной системы и умственной работоспособности спортсменов.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

1) выявить пользу физической нагрузки, используемой в тренировочном процессе, для умственной работоспособности спортсмена;

2) проанализировать результаты исследования.

### **Изложение результатов исследования.**

*Умственная работоспособность спортсменов.* Общеизвестно, что занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на состояние организма. В течение дня каждый человек подвергается умственным нагрузкам, эмоциональным перепадам настроения и утомляемости. В свою очередь, физическая активность, совмещенная с рабочей обстановкой, не только тонизирует мышцы, но и улучшает самочувствие, поднимает настроение, увеличивает деятельность центральной нервной системы, содействует адаптации организма человека к различным условиям окружающей среды [1].

Учитывая это, следует, что стабильное функционирование головного мозга непосредственно зависит от поступления импульсов мышечной системы организма. Согласно исследованиям в области анатомии и физиологии стоит отметить, что мышцы составляют основную массу тела человека. Любая деятельность мышечной системы приводит к выработке значительного потока импульсов, обогащающих мозг и нервную систему. Наряду с этим умственная активность усиливает их работоспособность в виде напряжения скелетной мускулатуры, например сосредоточенное лицо или бессознательное сокращение. Вследствие этого именно импульсы определяют взаимосвязь физической и умственной работоспособности [2].

Стоит отметить, что длительная интеллектуальная нагрузка может спровоцировать привыкание к раздражителям, следовательно, к снижению эффективности. Иначе говоря, нервная система поддается триггерам, вызывая напряжение, впоследствии распространяющегося и на мышечную систему. Поддержание деятельности ЦНС и головного мозга в течение долгого времени также зависят от чередования процессов сокращения и напряжения мышц с расслаблением и растяжением. Поэтому для благоприятной умственной активности необходимо тренированное тело и мышцы [3].

Для реализации поставленных задач было проведено исследование с участием занимающихся СШОР по дзюдо. Были сформированы две группы испытуемых: 6 юношей в возрасте 13–15 лет и 6 юношей в возрасте 16–17 лет. Исследование проводилось на базе СШОР по дзюдо г. Йошкар-Ола.

Для оценки и исследования степени адаптации ЦНС к нагрузкам был выбран показатель умственной работоспособности. Для его вычисления необходимо было выполнить тест Анфимова с условиями за 4 минуты. Подсчет показателей умственной работоспособности проводился после выполнения теста [4].

Использовали следующее оборудование: секундомер. После расчетов данных показателей определялась умственная работоспособность и оценивалась степень адаптации ЦНС к нагрузкам у дзюдоистов 13–17 лет.

1. По результатам корректурного теста Анфимова только у 33,2 % испытуемых дзюдоистов 13–15 лет хорошие показатели умственной работоспособности, у 66,8 % – удовлетворительные. Коэффициент точности выполнения  $0,802 \pm 0,19$  (рисунок 1); коэффициент умственной производительности  $866,3 \pm 20,5$  (рисунок 2); скорость переработки информации  $2,348 \pm 0,06$  (рисунок 3), что говорит о том, что результаты в группе разнятся из-за возможных эмоциональных и физических нагрузок, полученных в течение дня до исследования. Возраст 13–15 лет охарактеризован интенсивным взрослением и перестройкой нервной и других систем организма.

2. По результатам корректурного теста Анфимова у 66 % испытуемых дзюдоистов 16–17 лет выявлены отличные показатели умственной работоспособности: коэффициент точности выполнения  $0,888 \pm 0,025$  (рисунок 1); коэффициент умственной производительности  $959,4 \pm 27,2$  (рисунок 2); скорость переработки информации  $2,6 \pm 2,72$  (рисунок 3), что свидетельствует о хорошем функциональном состоянии нервной системы к физическим нагрузкам.

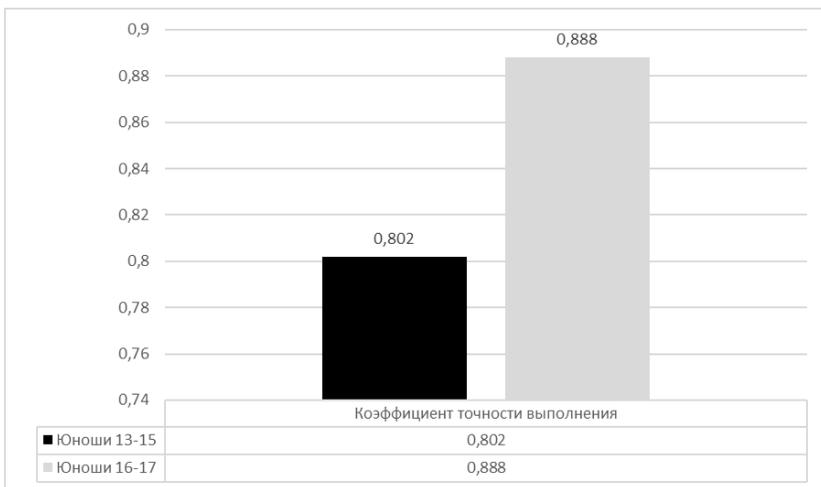


Рисунок 1 – Результат изменения коэффициента точности выполнения движения

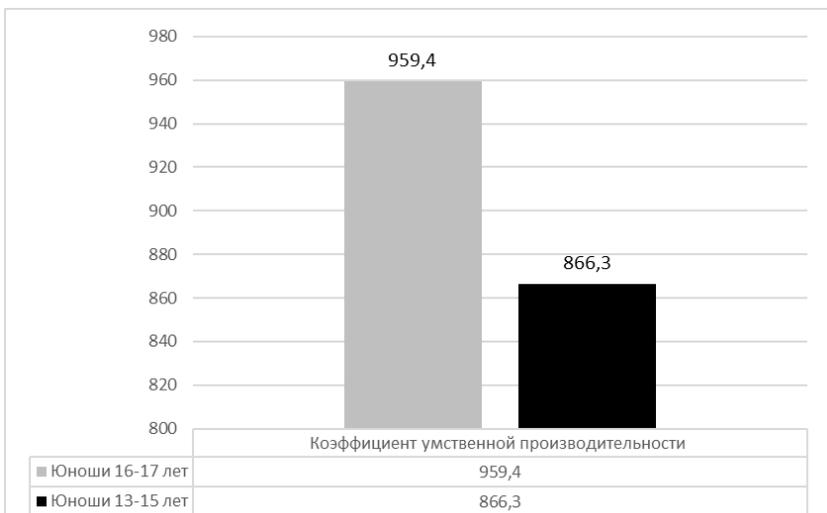


Рисунок 2 – Результат изменения коэффициента умственной производительности

3. Сравнив результаты исследования функционального состояния нервной системы к физическим нагрузкам у дзюдоистов 13–17 лет и вычислив Т-критерий Стьюдента, мы получаем следующие выводы: 0,45 – для коэффициента точности выполнения, 2,15 – для коэффициента умственной производительности и 0,09 – для показателя скорости переработки информации. Было определено, что различия во втором случае достоверны ( $p < 0,05$ ), в первом и третьем – недостоверны ( $p > 0,05$ ).

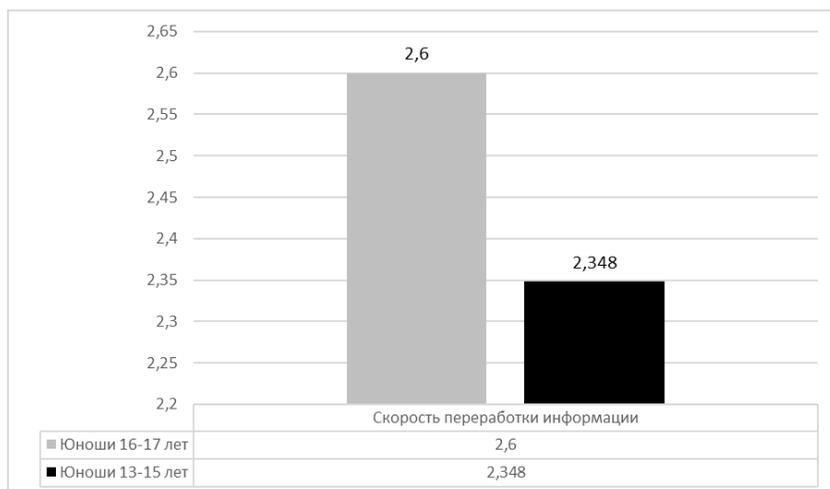


Рисунок 3 – Результат изменения скорости переработки информации

Результаты данного исследования позволили выявить благоприятное воздействие физических нагрузок на мозговую деятельность спортсменов.

Следовательно, психические процессы умственной работоспособности прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Правильно спланированные физические нагрузки с учетом возрастных особенностей организма способны повлиять на сохранение и повышение интеллектуальных возможностей человека.

## Список цитируемых источников

1. Гройсман, А. Л. Гигиена умственного труда: книга / А. Л. Гройсман – М. : Знание, 1979. – 64 с.
2. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой. URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13819> – (дата обращения: 05.04.2021)
3. Кончиц, Н. С. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность: учебное пособие / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева. – Новосибирск: НГПУ, 2014. – 105 с.
4. Агеева, А. В. Оценка умственной работоспособности при помощи таблицы Анфимова / А. В. Агеева, А. А. Скороходова // КГТУ им. Горбачёва. – 2018. – № 1. – С. 4.

### МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

### MONITORING OF THE FUNCTIONAL STATE OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

*Черепанова О. А.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Cherepanova O. A.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Кайгородцева О. В.,  
канд. биол. наук, доцент  
кафедры естественно-научных  
дисциплин Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Kaigorodtseva O. V.,  
candidate of biology,  
associate professor  
of the department of natural  
science disciplines,  
Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье приведены данные мониторинга функционального состояния бегунов на средние дистанции в годичном цикле подготовки.

**Abstract.** The article presents data on monitoring the functional state of middle-distance runners in the annual training cycle.

**Ключевые слова:** мониторинг, бегуны, средние дистанции, годичный цикл подготовки.

**Keywords:** monitoring, runners, middle distance, one-year training cycle.

**Актуальность исследования.** Тренировочные нагрузки влияют на организм спортсмена, в результате чего происходит функциональная и морфофункциональная перестройка [2, 3]. Более высокую перестройку можем наблюдать в мышечно-суставном аппарате, а также в сердечно-сосудистой системе. Первостепенным фактором, лимитирующим работу мышц, является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы [1, 4, 6].

В настоящее время оценка функционального состояния бегунов на средние дистанции изучена недостаточно, что затрудняет получение информации о функциональном состоянии организма, контроль и коррекцию тренировочного процесса, поиск обоснованных форм организации тренировочных нагрузок и управление тренировочным процессом.

**Целью исследования** является изучение динамики функционального состояния бегунов на средние дистанции в годичном цикле спортивной подготовки для повышения эффективности медико-биологического и педагогического контроля. В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме необходимости учёта показателей функционального состояния в процессе подготовки бегунов на средние дистанции; определить показатели функционального состояния и уровень физической подготовленности и отследить их динамику в годичном цикле подготовки бегунов на средние дистанции.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие легкоатлеты-средневики в возрасте 16–17 лет,

имеющие массовые разряды, тренирующиеся на базе ГБУ Республики Коми «Спортивная школа № 1».

В ходе исследования были изучены функциональные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, функциональные пробы Генча, Розенталя и Котова-Дешина. Также у легкоатлетов оценивался бег на 60, 800 и 1500 метров и прыжок в длину с места [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения функционального состояния бегунов в годичном цикле тренировки был проведен сравнительный анализ полученных результатов. Тестирование проводилось 3 раза в год в конце тренировочных периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Далее сравнивались результаты первого, второго и третьего тестирования.

Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений в состоянии покоя в начале исследования представлены на рисунке.

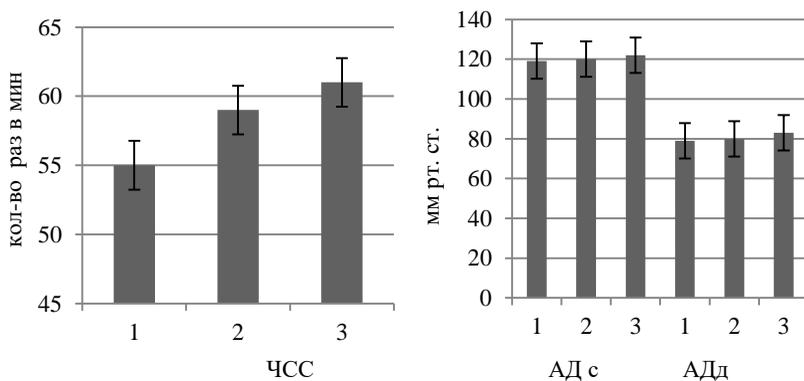


Рисунок 1 – Показатели АД, ЧСС в покое у бегунов на средние дистанции в состоянии покоя,  $\bar{X} \pm \sigma$

Примечание: 1 – подготовительный; 2 – соревновательный; 3 – переходный; ЧСС – частота сердечных сокращений; АДс – артериальное давление систолическое; АДд – артериальное давление диастолическое.

Как видно из рисунка, в начале исследования показатели артериального давления и частота сердечных сокращений у бегунов находятся в пределах нормы, однако в переходном периоде наблюдалось повышение по всем показателям. Проанализировав показатели ЧСС и артериального давления перед проведением пробы Котова-Дешина, можно сделать вывод о том, что в основном у всех спортсменов, которые участвовали в эксперименте, отклонения от нормы при исследовании отсутствуют, спортсмены имеют хороший, но все-таки недостаточный уровень функциональной работоспособности.

Для того чтобы оценить адаптацию к тренировочным нагрузкам, нами была проведена оценка сердечно-сосудистой системы при помощи пробы Котова-Дешина. При проведении пробы определялось восстановление в течение 5 минут; можно сделать вывод, что по результатам пробы восстановительные процессы снижаются у спортсменов к концу соревновательного периода.

Исследуя результаты проб Генче и Розенталя в разные периоды тренировочного процесса, выявлено, что достоверных отличий в показателях функциональных проб с задержкой дыхания и оценкой выносливости дыхательной мускулатуры среди бегунов выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Неудовлетворительных результатов в пробах Генчи выявлено не было. Все спортсмены справились на «хорошо», и можно сделать вывод о достаточном кислородном обеспечении организма всех спортсменов. Также по результату пробы Розенталя можно сделать вывод о достаточном развитии дыхательной мускулатуры и размаха легких.

Для того чтобы определить уровень физической подготовленности спортсменов, нами были проведены тесты в разные периоды тренировочного годового цикла. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности спортсменов в годичном цикле подготовки,  $\bar{X} \pm \sigma$

Тест	Тренировочный этап		
	подготовительный	соревновательный	переходный
бег на 60 м, с	7,78 ± 0,15	7,82 ± 0,12	7,81 ± 0,14
бег на 800 м, с	119,4 ± 0,8	119,1 ± 1,9	119,1 ± 2,02
бег на 1500 м, с	250 ± 3,09	249 ± 0,43	251 ± 3,06
Прыжок в длину, м	2,92 ± 0,03	2,92 ± 0,03	2,91 ± 0,03

Оценивая полученные данные развития физической подготовленности бегунов-стайеров 16–17 лет, которые представлены в таблице, выявлено повышение результатов у трех спортсменов к концу соревновательного периода на дистанции 1500 м, у остальных спортсменов результаты остались без изменений.

Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов свидетельствует о незначительной динамике в показателях, что говорит о целесообразном применении индивидуального подхода к каждому спортсмену.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что при анализе уровня функционального состояния и физической подготовленности бегунов 16–17 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции, результаты свидетельствуют о том, что спортсмены показывают в среднем хороший уровень физической подготовленности и функционального состояния во всех периодах подготовки, но в переходном периоде почти у всех спортсменов наблюдалось снижение восстановительных процессов.

### Список цитируемых источников

1. Абуд, А. Д. Управление предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Абуд. – СПб., 2010. – 26 с.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматов. – М.: Советский спорт, 2012. – 304 с.

3. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология / Н. Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 284 с.

4. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов при подготовке к Олимпийским играм современности / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 70–79.

5. Программа по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) для спортивных школ / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Т. Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2013. – 108 с.

6. Сокунова, С. Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С. Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 56–59.

## **ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ПРИ ПРОТРУЗИЯХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

## **THE USE OF KINESIOTHERAPY IN SPORTS ACROBATICS WITH PROTRUSIONS OF INTERVERTEBRAL DISCS OF THE LUMBAR SPINE**

*Янчева М. А.,  
студент Российского  
государственного социального  
университета,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Yancheva M. A.,  
student, Russian state  
social university,  
Russian Federation, Moscow*

*Карпова Н. В.,  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедры адаптивной физической  
культуры Российского  
государственного социального  
университета,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Karpova N. V.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor, associate  
professor of the department  
of adaptive physical culture,  
Russian state social university,  
Russian Federation, Moscow*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение кинезиотерапии в спортивной акробатике при протрузиях межпозвонковых дисков поясничного отдела, проанализированы особенности и методы лечения данного заболевания, разбирается специфичность спортивной акробатики как вида спорта, а также выделяются причины использования кинезиотейпов в этом сложнокоординационном виде.

**Annotation.** This article discusses the use of kinzeotherapy in sports acrobatics with protrusions of intervertebral discs of the lumbar spine, analyzes the features and methods of treatment of this disease, analyzes the specificity of sports acrobatics as a sport, and also highlights the reasons for the use of kinesiotapes in this complex-coordinated form.

**Ключевые слова:** акробатика, кинезиотейпирование, межпозвонковый диск, протрузия, физическая нагрузка.

**Keywords:** acrobatics, kinesiotaping, intervertebral disc, protrusion, physical activity.

В поясничном отделе позвоночника между позвонками располагаются диски, которые являются самыми крупными во всем позвоночном столбе и обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника, стабильность положения, а также ответственны за предотвращение ударов тел позвонков при физических нагрузках. При выполнении физической работы межпозвонковые диски оказываются под давлением тел позвонков, в связи с чем из них выжимается суставная жидкость. Затем она сразу же обогащается из кровеносных сосудов питательными веществами и в состоянии покоя возвращается обратно в диск, способствуя восстановлению поврежденных слоев. Разрушение и восстановление межпозвонкового диска является закономерным, а соотношение данных процессов считается равномерным [2].

Спортивная акробатика – сложнокоординационный вид спорта, который берет свое начало из спортивной гимнастики. Акробатика включает прыжковые виды: прыжки на акробатической дорожке и парно-групповые виды; спортсмены работают в составах, таких как женские, мужские и смешанные пары, а также женские тройки и мужские четверки. Во всех видах

присутствуют такие сложные акробатические элементы, как сальто с двойным и тройным вращением тела вокруг горизонтальной оси вперед или назад в группировке, согнувшись и прямым телом. Наряду с этим выполняются винтовые элементы, в которых происходит одновременное вращение тела вокруг горизонтальной и вертикальной оси на 180, 360, 540, 720, 900 и 1080 градусов, а также одновременное сочетание винтовых и сальтовых элементов, комбинации акробатических прыжков, состоящих из 8 элементов, – прыжки на акробатической дорожке. В парно-групповых видах обязательными являются статические элементы – стойки на одной и двух руках с различным положением ног, а также с разными захватами рук и ног с партнерами и динамические элементы – выполнение сальтовых элементов с приземлением на ковер и непосредственно в руки партнеров, а также элементы с приходом в различные положения: прогнувшись, согнувшись, в стойку на руках.

Выполнение перечисленных выше упражнений требует колоссальной нагрузки на весь позвоночный столб, а также на поясничный отдел. Кроме того, работу нижними партнерами в парах и группах дети начинают приблизительно с десятилетнего возраста, когда костный скелет еще не до конца сформирован, а уже выполняется тяжелая физическая работа, поэтому к 17–18-летнему возрасту, в связи с постоянными болями в поясничном отделе, выполнение всех упражнений становится затруднительным, ведь под влиянием повышенных физических нагрузок преимущество имеют процессы истирания межпозвонковых дисков над их непрерывным восстановлением, а результатом становится развитие дегенеративно-дистрофических процессов в хрящевом образовании. Начинает снижаться прочность и эластичность волокон, образующих наружную оболочку межпозвонкового диска, – фиброзное кольцо. Возникают микроскопические разрывы, которые увеличиваются с нарастанием постоянной физической нагрузки, что приводит к деформации

формы диска – его выпячиванию наружу в месте разрыва, вследствие чего возникает протрузия межпозвонкового диска [3].

Тренировочный процесс приостановить бывает очень сложно при болевом синдроме, особенно когда наступает плотный соревновательный период, поэтому необходимо комплексное устранение боли с помощью различных методов. Ими являются медикаментозная терапия, физиотерапия, массаж, лечебная физическая культура, кинезиотейпирование. Лечение и устранение боли с помощью медикаментов включает прием лекарственных средств, выпускаемых в форме таблеток, растворов для инъекций, мазей, гелей, кремов, которые обладают обезболивающими и противовоспалительными свойствами; миорелаксантов, позволяющих устранить рефлекторный спазм мышц, который провоцирует увеличение выраженности болей; употребление витаминов группы В и D. Все лекарственные средства подбираются строго индивидуально для каждого пациента, с учетом сопутствующих заболеваний и характера проявлений протрузии поясничного отдела [4].

В спортивной акробатике, помимо медикаментозного лечения, эффективно кинезиотейпирование – метод альтернативной медицины, представляющий собой наложение на кожу цветных лент в виде лейкопластыря – кинезиотейпов. Кинезиотейпирование поясничного отдела заключается в том, что тейпы фиксируются в триггерных точках, снимая нагрузку с мышц и обеспечивая поддержку позвоночным сочленениям; они приподнимают кожу на пояснице, снижая давление в межклеточном пространстве и улучшая приток крови. Кинезиотейпы сокращаются во время движения и физических нагрузок, воздействуя на соединительную и мышечную ткань, что, в свою очередь, улучшает обменные процессы, устраняет застои и усиливает отток лимфы. Результатом кинезиотерапии является снятие боли и отека, устранение воспаления, повышение тонуса одних мышц и снятия скованности других мышц, ослабление нагрузки, оказываемой на нервные окончания. Тейпы способствуют беспрепятственному

выполнению статических и динамических акробатических упражнений, позволяют выдержать нагрузку на поясничный отдел при приземлении, а также при удержании и ловле партнера весом более 40 килограммов. Для дополнительной защиты возможно использование специальных корсетов, однако в особенности вначале использования может быть вызван дискомфорт при выполнении комбинаций последовательно чередующихся акробатических элементов, а также при выполнении упражнений на гибкость [4].

Было проведено исследование, которое заключалось в применении кинезиотейпов при болях в поясничном отделе позвоночника и активном тренировочном процессе в течение пяти дней, которое включало основную парную работу и прыжки на акробатической дорожке. Также была произведена оценка психологического состояния с помощью опросника Спилбергера, выявляющего ситуативную и личную тревожность до прохождения кинезиотерапии, в период прохождения и после. Результаты представлены в виде динамики за десять дней [5].

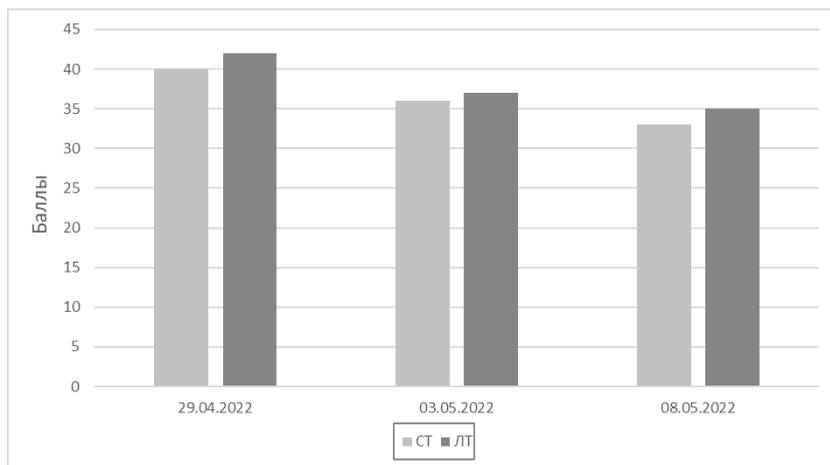


Рисунок 1 – результаты опросника Спилбергера

Таким образом, в процессе использования кинезиотейпов боли в поясничном отделе не вызвали особого дискомфорта при выполнении сложной комбинации статических элементов в парной акробатике: выход силой в стойку на руках, перенос веса тела на одну руку, обратный возврат в стойку на двух руках, переход в «корзинку» и разъезжание в шпагат с фиксацией положения. Также тейпы снижают появление болевых ощущений при динамической работе – бросок партнера вверх для выполнения двойного сальто в группировке. Наряду с этим появляется возможность безболезненного отталкивания и приземления в акробатических прыжках и их комбинациях, таких как рондат-сальто в группировке, рондат-фляк-сальто в группировке и рондат-темп. Необходимо подчеркнуть, что показатели ситуативной и личностной тревожности значительно снизились в ходе кинезиотерапии, соответственно, уменьшился болевой синдром и практически приблизилось к норме физическое и психологическое состояние. Эффективность всего тренировочного процесса и выполнения акробатических элементов также повысилась, так как физическая работа стала выполняться в полном объеме, соответствующем уровню и требованиям соревнований.

### **Список цитируемых источников**

1. История акробатики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acrobatica-moscow.ru/> (дата обращения 17.10.2022).
2. Кинезиологическое тейпирование в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bbtape.ru/> (дата обращения 17.10.2022).
3. Основы спортивного тейпирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kartaslov.ru/> (дата обращения 17.10.2022).
4. Протрузия дисков поясничного отдела позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spinelife.ru/> (дата обращения 17.10.2022).
5. Тест исследование тревожности (опросник Спилбергера) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/> (дата обращения 17.10.2022).

**РАЗДЕЛ.  
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ,  
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТПАРКА «РЕФОРМА»**

**ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF THE REFORM SPORT PARK**

*Брюханова П. С.,  
студент Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Bryukhanova P. S.,  
student, Siberian  
state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Мерц Е. В.,  
студент Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Merz E. V.,  
student, Siberian  
state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Асеева Е. С.,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и  
методики туризма и рекреации  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Aseeva E. S.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the department  
of theory and methodics of tourism  
and recreation, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** Данное исследование было направлено на анализ деятельности по оказанию услуг населению спортпарком «Реформа». В статье рассматривается объем и характеристика услуг, предоставляемых организацией, а также проведен анализ посещаемости потребителей за 2019–2021 годы.

**Abstract.** This study was aimed at analyzing the activities for the provision of services to the population of the sports park «Reforma». The article discusses the volume and characteristics of the services provided by the organization, as well as an analysis of consumer attendance for 2019–2021.

**Ключевые слова:** спортпарк, фитнес-услуги, население.

**Keywords:** sports park, fitness services, population.

В настоящее время индустрия фитнес-услуг становится одним из индикаторов качества жизни людей, их материального достатка, отношения к собственному здоровью. Посещение спортивных клубов, парков становится неотъемлемой частью жизни и играет важную роль в создании имиджа успешного делового человека [1].

Развитие услуг для населения спортивным парком «Реформа» обусловлено высокими темпами развития и популяризации фитнес-услуг, и, как следствие, проявлением со стороны общества все большего интереса к ним. В связи с этим одним из важнейших условий успешного функционирования предприятия и осуществления фитнес-услуг в постоянно изменяющейся рыночной среде является изучение наполненности актуальными услугами для потенциальных посетителей [2].

**Цель исследования** – систематизировать и обобщить сведения об оказании услуг населению спортивным парком «Реформа».

**Задачи исследования:**

1. Выделить основные направления деятельности спортпарка «Реформа».
2. Проанализировать посещение потребителями спортпарка «Реформа» по видам услуг в 2019 и 2021 гг.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документов, контент-анализ, метод математической обработки данных.

Одним из представителей омского рынка фитнес-услуг является спортпарк «Реформа», впервые открывший свои двери для посетителей в 2003 году и осуществлявший деятельность под

названием спортивного клуба «Азарт», в котором было два зала (для групповых программ и тренажерный). На сегодняшний день это физкультурный комплекс для различных слоев населения с широким набором физкультурно-оздоровительных услуг. Площадь спортпарка более 2000 кв. м; здесь расположены 3 просторных зала для групповых тренировок, тренажерный зал площадью 700 кв. м, оснащенный всеми необходимыми тренажерами для разных групп мышц, отдельный этаж кардиотренажеров, собственный бассейн (25 метров) со СПА-зоной, что является дополнительным преимуществом наряду с другими фитнес-клубами.

В результате наблюдений за деятельностью спортпарка «Реформа», бесед с его работниками и руководством, а также качественного контент-анализа Устава и иных документов, регламентирующих работу центра, были определены основные направления деятельности этой организации.

1. Бассейн. Спортпарк оснащен 25-метровым бассейном, имеющим три дорожки для плавания глубиной до 190 см. Есть СПА-зона, которая включает турецкую и финскую сауну. Вода в бассейне фильтруется с помощью современных систем очистки. В бассейне спортпарка работают высококвалифицированные специалисты с профильным педагогическим или физкультурным образованием. В бассейне могут заниматься как профессионалы, так и те, кто еще не умеет плавать; температура воздуха – 26 градусов, температура воды составляет 28–30 градусов. Активное распространение получили программы по обучению плаванию (группа), силовой аквафитнес.

2. Тренажерный зал. Традиционными составляющими тренажерного зала являются беговые дорожки, а также тренажеры со свободными весами, эллиптические тренажеры, велотренажеры. Посетителям предложены индивидуальные и групповые занятия, а также дистанционный тренинг.

3. Персональный тренинг. Индивидуальные занятия в тренажерном зале – это комплекс тренировок, которые проводятся под руководством профессионального тренера. Тренер разраба-

тывает специальную программу в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. При составлении плана тренировок учитываются возраст, пол, наличие хронических заболеваний и самое главное – фитнес-цель, которую должен помочь достичь тренер. Наставник даёт рекомендации по режиму питания для начинающих, помогает подобрать тренажерные снаряды, устанавливает оптимальную степень нагрузок и контролирует правильную технику выполнения упражнений. Этот формат наиболее популярен среди посетителей спортпарка. Команду по этому направлению составляют 14 опытных квалифицированных специалистов, разрабатывающих безопасные программы тренировок, основываясь на целях посетителей, опыте занятий, противопоказаниях [2].

4. Групповые программы. Для этого направления в спортклубе функционируют три групповых зала 213,5 кв. м, 80 кв. м, 111,63 кв. м. Они представлены такими направлениями, как пилатес, аэробика, степаэробика, rumble roller foundations course, спортивная аэробика, стретчинг, macumba dance fitness, тхэквондо, тай-бо и ки-бо, самооборона и самооборона + фитнес, пауэрлифтинг или силовое тоеборье, черлидинг, зумба.

5. Детский фитнес-клуб. В нем созданы все тренировочные условия для посетителей с 3 лет. Инструкторы спортпарка «Реформа» знакомят ребенка с фитнесом, предлагая ему спортивное увлечение по интересам. Тренировочный процесс организован в игровом формате, здесь детей приучают к здоровому образу жизни, знакомят малышей со спортом, учат самодисциплине. К тренировкам приглашают детей с любой группой здоровья: инструкторы подбирают программы по детскому фитнесу, учитывая физическое здоровье и эмоциональное развитие юного спортсмена. Детский клуб фитнеса проводит различные спортивные мероприятия и соревнования, где дети могут продемонстрировать свои способности, завоевать свои первые награды и получить спортивный разряд. Также необходимо отметить, что в

спортпарке созданы специальные программы по фитнесу, где занятия проводятся одновременно и для детей, и для родителей.

Для того чтобы определить наиболее популярные направления из всех фитнес-возможностей спортпарка, рассмотрим посещаемость за 2019 и 2021 годы; данные представлены в таблице 1. Посещаемость в 2020 году мы не рассматривали в связи с эпидемиологической обстановкой в стране и ограничительными мерами деятельности спортивных клубов.

Полученные данные позволят выявить общее количество занимающихся и сравнить показатели 2019 и 2021 гг. по каждому направлению отдельно.

Таблица 1 – Посещаемость спортпарка «Реформа» 2019 и 2021 гг.

Месяц	Январь		Февраль		Март		Апрель	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Всего, чел.	14 548	16 412	14 505	18 587	17 051	22 188	17 489	19 333
– трен. зал	5 967	5 806	4 406	6 554	5 058	7 497	5 244	6 635
– фитнес		1 390	1 712	1 771	1 891	2 286	2 219	2 165
– бассейн	8 581	9 216	8 387	10 262	10 102	12 405	10 026	10 533
Месяц	Май		Июнь		Июль		Август	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Всего, чел.	13 046	15 271	12 166	14 438	13 229	7 783	12 851	11 496
– трен. зал	4 413	4 807	3 888	4 444	3 723	3 767	3 757	3 703
– фитнес	1 796	1 493	1 400	1 416	1 167	908	1 338	1 224
– бассейн	6 837	8 971	6 878	8 578	8 339	3 108	7 756	6 569
Месяц	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Всего, чел.	11 998	13 050	16 424	16 080	17 301	14 156	15 856	13 798
– трен. зал	3 568	4 072	5 009	5 006	5 717	4 603	5 397	4 276
– фитнес	1 227	1 479	1 460	1 688	1 506	1 806	1 286	1 623
– бассейн	7 203	7 499	9 955	9 386	10 078	7 747	9 173	7 896

Проанализировав посещаемость спортпарка «Реформа», мы определили, что приоритетными направлениями среди посетителей как в 2019, так и в 2021 году были бассейн (58 и 56 % соответственно), тренажерный зал (32 и 34 % соответственно), групповые программы (10 %). Вместе с тем учет остальных услуг практически не ведется, так как они составляют менее 5 % в общем объеме.

Мы можем предположить, что бассейн не имеет такого количества конкурентов, как тренажерный зал в силу его географического расположения, поэтому и занимает лидирующее место среди всех перечисленных выше услуг. С января по июнь 2021 года бассейн посетили на 9400 человек больше, чем в этот же период в 2019 году. В июле и августе 2021 года посетители были менее заинтересованы плаванием в бассейне, чем в 2019 году. В сентябре и октябре количественные показатели посещения бассейна были одинаковыми.

В тренажерном зале спортпарка «Реформа» в 2021 году количество потребителей услуг увеличилось на 2 %. С января по июнь 2021 года посетители активно занимались в тренажерном зале, в 2019 году посетителей было меньше в среднем на 1000 человек ежемесячно.

Анализируя направления фитнеса, отметим, что показатели посещаемости были примерно одинаковы в 2019 и 2021 гг. Наибольшее количество посещений в 2021 году пришлось на март, в 2019 году – на апрель. Наименьшее количество посетителей было в июне 2019 и 2021 гг.

**Заключение.** Таким образом, данный анализ позволил нам, во-первых, определить основные направления работы спортпарка «Реформа», дать им характеристику, а также выделить наиболее популярные из них. В целом отметим, что спортпарк посещают около 15000 человек в месяц. Это позволяет судить о востребованности данной физкультурно-спортивной организации среди населения города Омска.

## Список цитируемых источников

1. Боровиков, М. Рынок фитнес-услуг 2016 в России: рост вопреки кризису [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.buybrand.ru/market-reviews/11989/> (дата обращения: 24.10.2022).

2. Ибрагимов, Р. Р. Фитнес-клубы: анализ особенностей деятельности и направлений инноваций / Р. Р. Ибрагимов, А. А. Маштаева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 4-1(76). – С. 76–80.

3. Официальный сайт Спорт Парк «Реформа» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://reforma-omsk.ru/news/> (дата обращения: 20.10.2022).

### ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И МЕХАНИЗМЫ

#### PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN THE FIELD OF YOUTH TOURISM: BASIC APPROACHES AND MECHANISMS

*Бурковская Е. С.,  
магистрант Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Burkovskaya E. S.,  
master, Siberian state  
university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Кравчук Т. А.,  
канд. пед. наук,  
профессор кафедры теории и  
методики туризма и рекреации  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Kravchuk T. A.,  
candidate of pedagogy,  
professor of the department  
of theory and methodics of tourism  
and recreation, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные подходы и механизмы развития детско-юношеского туризма Казахстана в контексте управления ресурсным обеспечением на основе принципов государственно-частного партнерства.

**Abstract.** The article discusses the main approaches and mechanisms for the development of youth tourism in Kazakhstan in the context of resource management based on the principles of public-private partnership.

**Ключевые слова:** государственно-частное партнерство, детско-юношеский туризм, развитие, ресурсы, управление.

**Keywords:** public-private partnership, youth tourism, development, resources, management.

**Проблема исследования** заключается в том, что в современных условиях социально-экономического развития система управления ресурсным обеспечением детско-юношеского туризма Республики Казахстан терпит дефицит и нуждается в сочетании принципов рыночной экономики и государственного регулирования.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что в этой среде недостаточное развитие получает инфраструктурная составляющая детско-юношеского туризма; существует проблема невысокой проработанности законодательной базы и единых стандартов; невозможность многих организаций, работающих с детьми, обеспечить их безопасность, а также по-прежнему одной из главных проблем является недостаточное бюджетное финансирование; имеет место недостаточный уровень квалификации педагогов и специалистов, работающих в данной сфере; отсутствует ряд компаний, занимающихся детско-юношеским туризмом и отдыхом, в Едином реестре туроператоров Республики Казахстан [1]. Поэтому на данном этапе требуется активизировать деятельность государства и бизнеса, которая будет направлена на повышение эффективности функционирования экономики страны, где одним из приоритетных направлений в этой связи станет государственно-частное партнерство.

На наш взгляд, такое сочетание позволит обеспечить целевые ориентиры, направленные на развитие человеческого капитала, и сможет улучшить подходы в реформировании системы

управления ведомственными организациями детско-юношеского туризма в Республике Казахстан [2].

**Цель исследования** – разработать основные подходы и механизмы управления ресурсным обеспечением детско-юношеского туризма в Республике Казахстан на основе принципов государственно-частного партнерства.

**Задачи исследования:**

1. Изучить государственную политику детско-юношеского туризма в Республике Казахстан как основу управления ресурсным обеспечением.

2. Обосновать модель управления ресурсным обеспечением детско-юношеского туризма в Республике Казахстан на основе принципов государственно-частного партнерства (далее ГЧП).

**Методы исследования:** теоретический анализ научной и методической литературы, анализ нормативно-правовой документации, анализ интернет-ресурсов, моделирование.

**Результаты исследования.** Детско-юношеский туризм (далее ДЮТ) Республики Казахстан представлен в виде различных подсистем государственной политики, где основой управления ресурсным обеспечением служит непосредственно само государство, а также образовательные учреждения, коммерческие и некоммерческие структуры (таблица 1).

Таблица 1 – Органы управления ДЮТ со стороны государства

Государственное управление	Образовательные учреждения	Коммерческие структуры	Некоммерческие организации
<b>Цель:</b> создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития ДЮТ в Казахстане.	<b>Цель:</b> подготовить специалистов для работы в области детско-юношеского туризма.	<b>Цель:</b> получение прибыли от школьников за счёт оказания платных услуг в сфере ДЮТ.	<b>Цель:</b> вовлечение детей в туристско-краеведческую деятельность путем создания качественных и безопасных условий для её реализации.

## Окончание таблицы 1

Государственное управление	Образовательные учреждения	Коммерческие структуры	Некоммерческие организации
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– усовершенствовать нормативно-правовое регулирование системы ДЮТ;</li> <li>– развить материально-техническое снабжение системы ДЮТ;</li> <li>– организовать контроль, координацию и проведение мониторинга деятельности системы ДЮТ;</li> <li>– повысить качество и доступность дополнительных образовательных программ ДЮТ;</li> <li>– скоординировать деятельность организаций, осуществляющих работу с детьми;</li> <li>– повысить уровень кадрового обеспечения в стране</li> </ul>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществить мониторинг и анализ запросов рынка труда в области детско-юношеского туризма;</li> <li>– повысить качество образовательных программ в области детско-юношеского туризма;</li> <li>– сертифицировать педагогов детско-юношеского туризма;</li> <li>– подготовить кадры и программы повышения квалификации в сфере детско-юношеского туризма</li> </ul>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработать действия, способствующие развитию ДЮТ, с учетом требований современных детей;</li> <li>– создать новый тур. продукт на рынке детско-юношеского туризма;</li> <li>– обеспечить доступность детского отдыха;</li> <li>– повысить комфорт и качество обслуживания детского отдыха</li> </ul>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработать технологию развития детско-юношеского туризма через реализацию государственных программ;</li> <li>– способствовать патристическому воспитанию личности посредством оказания определенных услуг;</li> <li>– осуществить методико-конструктивную работу;</li> <li>– применить усилия в оказании помощи образовательным учреждениям;</li> <li>– оказать помощь в проведении массовых мероприятий;</li> <li>– подготовить кадры и курсы повышения квалификации в сфере ДЮТ</li> </ul>

Данные структуры являются ответственными в разработке государственных программ и концепций, направленных на развитие детско-юношеского туризма на территории Казахстана, а

также являются ответственными в реализации всех запланированных сроков и отслеживании целевых показателей согласно утвержденным задачам государственной политики.

Исходя из ряда сложившихся проблем, обозначенных в начале нашего исследования, мы хотели бы предложить свое видение по вопросу основных подходов и механизмов управления детско-юношеским туризмом (таблица 2) [3].

Таблица 2 – Основные подходы и механизмы управления ресурсным обеспечением ДЮТ на основе принципов ГЧП

Направление	Инструменты	Формы реализации
Контроль, управление и координация	Совместное управление	Создание координационного совета при президенте РК, при главных субъектах РК, а также региональных межведомственных комиссий
	Изменения законодательной базы	На основе Закона РК «О туристской деятельности» в ст. 9, п. 2, пп. 3 необходимо принять меры по предоставлению льготных условий для организаций туристской работы с детьми, обратив особое внимание на сирот и инвалидов
	Добровольные объединения	Создание саморегулируемых организаций в сфере ДЮТ
	Целевые программы	Разработка и принятие целевых программ, направленных на развитие ДЮТ РК
	Контрольные мероприятия	Своевременная проверка органами контроля и качества соблюдения сроков и законодательства РК в отношении ДЮТ
Управление материально-технической составляющей	Государственные инвестиции	Своевременные реконструкции учреждений и баз ДЮТ, находящихся в собственности РК; создание ранее не имеющихся баз в каждой области РК
	Аренда	Передача государственных баз и помещений в аренду организациям, занимающимся ДЮТ

## Окончание таблицы 2

Направление	Инструменты	Формы реализации
	Лизинг	Передача государственного оборудования и инвентаря в лизинг организациям, занимающимся ДЮТ
	Совместное имущество	Создание АО с участием частных инвестиций
	Налоговые поощрения	Предоставление налоговых льгот предприятиям, работающим в сфере ДЮТ или освобождение от них
Обеспечение безопасности ДЮТ	Лицензирование	Обеспечение качества предоставляемых услуг путем лицензирования.
	Стандартизация	Разработка ранее не имеющих стандартов (положений) ДЮТ
	Страхование	Обязательное медицинское страхование туризма и отдыха среди юношества и детей.
	Совместные мероприятия	Проведение республиканских и областных соревнований по ДЮТ, экспедиций по местам воинской славы и пр.
Поддержка сферы ДЮТ	Дотации	Увеличение финансирования в сферу ДЮТ, уменьшение стоимости оказания услуг для детей
	Льготы	Предоставление налоговых льгот предприятиям, занимающимся организацией ДЮТ и отдыха
	Софинансирование	Создание консолидированного бюджета, направленного на развитие ДЮТ
	Госзакупки	Поощрение одаренных детей и детей из малообеспеченных семей путевками в ДЮ базы отдыха.
Подготовка кадров	Договоры	Подготовка и переподготовка специалистов, работающих в сфере ДЮТ, введение обязательной сертификации, привлечение новых работников в сферу ДЮТ

**Заключение.** Таким образом, можно прийти к выводу, что для улучшения потока инвестиций, появления новых рабочих мест, укрепления материально-технической базы, развития туристско-краеведческой и спортивной инфраструктуры, создания новых детских курортов и маршрутов, подготовки профессиональных кадров в области детско-юношеского туризма и улучшения финансирования туристских мероприятий рекомендуется скоординировать совместную работу между государством, образовательными учреждениями, коммерческими и некоммерческими структурами на основе принципов ГЧП [4].

### **Список цитируемых источников**

1. Кораблев, В. А. Детско-юношеский туризм в Казахстане: проблемы и пути решения / В. А. Кораблев // Вестник университета Туран. – 2015. – № 4 (68). – С. 148–152.

2. Галиакбаров, Е. Э. Детско-юношеский туризм Республики Казахстан: состояние и перспективы развития / Е. Э. Галиакбаров, Е. С. Никитинский, А. М. Мадышева // Вестник университета Туран. – 2018. – № 3 (79). – С. 141–147.

3. Бахвалова, А. А. Механизм развития сферы услуг детско-юношеского туризма в условиях становления социально-ориентированной экономики: автореф. дис. ... канд. экон. наук : 08.00.05 / Анна Андреевна Бахвалова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2016. – 184 с.

4. Зиядин, С. Т. Государственно-частное партнерство – инструмент эффективного развития детско-юношеского туризма / С. Т. Зиядин, Р. Ш. Тахтаева // Вестник университета Туран. – 2016. – № 1 (69). – С. 159–163.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ КЁРЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА В РОССИИ

### THE CURRENT STATE OF DEVELOPMENT OF CURLING AS A SPORT IN RUSSIA

*КарABELЬНИКОВ И. В.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Karabelnikov I. V.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*СТАФЕЕВА А. Ю.,  
старший преподаватель  
кафедры теории и методики  
туризма и рекреации Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Stafeeva A. Yu.,  
senior lecturer of the department  
of theory and methodics of tourism  
and recreation, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье проанализированы показатели, характеризующие развитие кёрлинга как вида спорта в России. В работе представлены результаты анализа хронологии развития кёрлинга в России, соревновательные результаты спортсменов на международных соревнованиях, информационная деятельность, а также обобщенные сведения статистических наблюдений – Форма № 5 ФК (сводная) за 2016–2021 гг. по количеству занимающихся, тренерских кадров и их квалификации, а также подготовке спортивного резерва. Исследование позволило выявить ряд нерешенных проблем, требующих дальнейших научных разработок.

**Abstract.** The article analyzes the indicators characterizing the development of curling as a sport in Russia. The paper presents the results of the analysis of the chronology of the development of curling in Russia, the competitive results of athletes in international competitions, information activities, as well as generalized information from statistical observations Form No. 5 of the FC (summary) for 2016–2021. by the number of trainees, coaching staff and their qualifications; preparation of the sports reserve. The study made it possible to identify a number of unsolved problems that require further scientific developments.

**Ключевые слова:** кёрлинг, олимпийский вид спорта, сведения статистических наблюдений, показатели развития.

**Keywords:** curling, Olympic sport, statistical data, development indicators.

Современный этап для большинства новых видов спорта в нашей стране характеризуется переходом из стадии становления в стадию развития. Кёрлинг не стал исключением. Спортивная игра «кёрлинг» является одним из старейших видов спорта, ведущих свою историю с XVI века. Кёрлинг как демонстрационный вид спорта появился на зимних Олимпиадах в 1924 году. Начиная с Олимпийских зимних игр 1998 года, кёрлинг является официальным видом олимпийской программы. В современной российской спортивной истории кёрлинг появился в 1991 году в Санкт-Петербурге [1, с. 290].

Отметим, что вид спорта «кёрлинг» включает три олимпийские и одну неолимпийскую дисциплину. В число олимпийских дисциплин входят: кёрлинг – мужские команды; кёрлинг – женские команды; кёрлинг – смешанные пары («микст-дабл»). Неолимпийской дисциплиной является кёрлинг-«микст», когда в составе одной команды выступают два спортсмена и две спортсменки. Отдельными дисциплинами также являются кёрлинг для спортсменов-колясочников и кёрлинг для слабослышащих спортсменов [2].

На основе показателя «Хронология развития видов спорта в России» было проанализировано зарождение и появление кёрлинга в России (СССР), периоды функционирования федерации, включение в программу Олимпийских игр и первое выступление России на Олимпийских играх (таблица 1).

Таблица 1 – Хронология развития кёрлинга в России

Зарождение вида спорта	Появление вида спорта на территории нашей страны	Период функционирования федерации в РФ/СССР	Включение в программу ОИ	Первое выступление РФ на ОИ
XVI век	1873	1991	1924	2002

По данному критерию можно сказать, что керлинг существует на территории нашей страны почти 150 лет, но как профессиональный вид спорта он начал развиваться только с появлением Федерации керлинга России. Поэтому керлинг считается для России достаточно молодым видом спорта.

В ходе исследования были проанализированы обобщенные сведения статистических наблюдений – Форма № 5 ФК (сводная) за 2016–2021 гг. по виду спорта «керлинг» [3]. В таблице 2 представлены показатели численности занимающихся.

Таблица 2 – Динамика численности занимающихся за 2016–2021 гг.

Год	Численность занимающихся, чел.	
	Всего	Из них женщин
2016	8 989	4 120
2017	8 720	4 338
2018	9 046	4 172
2019	9 460	4 157
2020	11 246	4 874
2021	14 516	6 546

По результатам данной таблицы наблюдается положительная динамика численности занимающихся, по гендерным различиям преобладают мужчины (55 %). Отмечается прирост занимающихся в 2021 году.

Одним из важных показателей развития любого вида спорта является подготовка спортивного резерва, кандидатов в сборные команды. В статистических отчетах представлены данные за 2019–2021 гг. (таблица 3).

Таблица 3 – Подготовка спортивного резерва по кёрлингу

Год	Численность занимающихся и их квалификация, чел.						
	Спортивные разряды			Спортивные звания			
	Всего	из них:		Всего	из них:		
		1 разряд	КМС		МС	МСМК	ЗМС
2019	671	176	123	72	36	25	11
2020	675	193	173	90	44	30	16
2021	422	214	208	100	57	24	19

Из данных таблицы 3 отмечается постоянное повышение уровня спортивного мастерства спортсменов-кёрлингистов и, что особенно важно отметить, этот рост зафиксирован на уровне высшего спортивного мастерства – подготовке мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Согласно наградным приказам по виду спорта «кёрлинг»:

– спортивное звание «Мастер спорта России международного класса» получают 25,4 % спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России»;

– спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России» получают 12,7 % спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России»;

– спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России» получают 50 % спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России международного класса» [4].

Также были проанализированы данные по количеству тренеров и судей – это четвертый показатель [3]. Отмечается увеличение спортивных судей и тренеров в спортивных школах, а также, что очень важно, повышаются их профессионально-квалификационные характеристики: растет число тренеров с высшим образованием в области физической культуры, становится больше тренеров с высшей профессиональной категорией (таблица 4).

Таблица 4 – Тренерские кадры по кёрлингу и их квалификация

Год	Число спортивных судей			Число штатных тренеров, тренеров-преподавателей, чел.		
	Всего	из них:		Всего	Со специальным образованием	
		1 категории	всероссийской категории		Высшим	Средним
2016	нет	нет	нет	97	нет	нет
2017	38	нет	нет	93	нет	нет
2018	27	нет	нет	103	нет	нет
2019	75	39	4	113	73	10
2020	80	24	2	115	89	13
2021	87	17	4	124	90	21

Примечание: нет – нет информации в отчетах.

Наиболее информативными индикаторами развития любого вида спорта служат результаты спортсменов на международных спортивных соревнованиях. Для изучения этого показателя были использованы данные, представленные на сайте Федерации кёрлинга России [2].

Результаты выступления сборных России по кёрлингу на международных соревнованиях в период с 2010 по 2022 гг. представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты сборной команды России по кёрлингу на ЧМ и ОИ

Год	ЧМ по керлингу		Олимпийские игры	
	Женская сборная	Мужская сборная	Женская сборная	Мужская сборная
	Место		Место	
2010	8	не выступала	9	не выступала

Окончание таблицы 5

ЧМ по керлингу			Олимпийские игры	
Год	Женская сборная	Мужская сборная	Женская сборная	Мужская сборная
	Место		Место	
2011	6	не выступала	–	–
2012	9	не выступала	–	–
2013	6	10	–	–
2014	3	11	9	7
2015	3	12	–	–
2016	3	10	–	–
2017	2	12	–	–
2018	3	9	не выступала	не выступала
2019	5	9	–	–
2020	не выступала	дисквалифицирована	–	–
2021	2	4	–	–
2022	сборная исключена	сборная исключена	4	8

Приведенные выше результаты дают основание заключить, что сборные команды нашей страны в целом успешно выступают на основных международных соревнованиях по кёрлингу. Сравнивая выступления на международных соревнованиях наших сборных, не трудно заметить значительный разрыв в результатах, где доминируют женские сборные. По нашему мнению, это связано с тем, что тактическая игра у мужской команды более агрессивная. Основными конкурентами на сегодняшний момент являются сборные команды Канады, Швеции, Швейцарии и Южной Кореи.

Как отмечает Д. А. Свищев, средства массовой информации являются важным элементом сопровождения любого вида спорта. Наряду с информацией, доставляемой СМИ, все более

значимыми становятся информационные ресурсы сети интернет, включающие группы новостей, форумы, чаты, специализированные спортивные сайты, крупные спортивные порталы, электронные библиотеки спортивной информации и др. Весь этот комплекс используется не только для доставки сведений о спортивных событиях, но и для формирования у различных групп населения позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом [5].

Нами были проанализированы социальные сети федераций по видам спорта кёрлинг, хоккей, футбол и лыжные гонки. Выбор данных видов обусловлен их включением в олимпийскую программу и развитием как популярных видов спорта в России (таблица 6).

Таблица 6 – Информационная деятельность федераций по видам спорта

Федерации по видам спорта	Кол-во подписчиков в социальной сети Вконтакте	Кол-во подписчиков в социальной сети Instagram	Кол-во подписчиков в YouTube	Кол-во просмотров в YouTube
Керлинг	6560	4230	6110	1586459
Хоккей	396466	-	93600	42307255
Футбол	466896	-	232000	49096015
Лыжные гонки	58265	53500	-	-

Анализируя таблицу 6, отметим, что керлинг, несмотря на то что и является олимпийским видом спорта, имеет сравнительно небольшие отклики от аудитории и очень сильно уступает другим популярным на территории России видам спорта.

**Выводы.** Проанализированные показатели развития кёрлинга в нашей стране свидетельствуют о положительной динамике как численности занимающихся кёрлингом, так и о постоянном росте спортивного мастерства спортивного резерва стра-

ны. При этом увеличение численности тренеров, их уровень профессионального мастерства приводит к увеличению притока занимающихся кёрлингом в спортивных школах. Сборные команды страны в целом успешно выступают на основных международных соревнованиях по кёрлингу, в частности отмечены хорошие результаты у женской сборной. Однако имеются проблемы с продвижением кёрлинга как вида спорта среди населения (по сравнению с другими олимпийскими видами спорта). Данный аспект требует проведения научных исследований.

### **Список цитируемых источников**

1. Ковалева, С. А., История становления керлинга как олимпийского вида спорта / С. А. Ковалева, К. А. Ковалева // Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Олимпизм: истоки, традиции и современность». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020. – С. 290–293.

2. Официальный сайт Федерации кёрлинга России. URL: <https://curling.ru/> (дата обращения: 27.10.2022).

3. Статистическая информация Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 27.10.2022).

4. Статистика и аналитика развития спорта в России. URL: <https://msrfinfo.ru/> (дата обращения: 27.10.2022).

5. Свищев, Д. А. Информационное сопровождение реализации программы развитие кёрлинга в России / Д. А. Свищев, Ю. В. Шулико // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 306–311.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ  
АВТОСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГОРОДЕ ОМСКЕ**

**FEATURES OF CARRYING  
OUT MOTOR SPORTS EVENTS IN THE CITY OF OMSK**

*Ковалев П. М.,  
студент Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Kovalev P. M.,  
student, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Зданович И. А.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТуМ ТуР  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Zdanovich I. A.,  
candidate in pedagogy, associate  
professor, department of theory  
and methods of tourism and  
recreation, of the Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу автоспортивных мероприятий, проводимых на территории Омской области, и учету их специфики для разработки региональной программы развития автомобильного спорта.

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of ongoing motorsport events held on the territory of the Omsk region and taking into account their specifics for the development of a regional program for the development of motorsports.

**Ключевые слова:** автоспорт, инфраструктура автоспорта, инвесторы, автодром.

**Keywords:** motorsport, motorsport infrastructure, investors, autodrome.

**Актуальность** обусловлена возрастанием популярности автоспорта у населения в регионе в рамках популяризации и развития автоспорта в России. Первый этап программы развития автоспорта в России подразумевает разработку региональных программ развития автомобильного спорта. Регионами-лидерами в развитии и продвижении автоспорта являются Санкт-Петербург,

Сочи и Красноярск. Появляются всё новые чемпионаты и виды автоспортивных дисциплин, что привлекает людей и их внимание. В Омской области на данный момент отсутствует программа развития автоспорта, которая учитывала бы специфику региона.

**Проблема** заключается в необходимости анализа проведенных соревнований и участников мероприятий для разработки программы развития автоспорта в Омской области.

**Цель исследования** – проанализировать автоспортивные мероприятия, проходящие на территории Омской области в 2022 году.

**Гипотеза исследования** – предполагается, если проанализировать автоспортивные соревнования, проводимые в Омской области, то можно определить вектор развития автоспорта в регионе и разработать программу развития автоспорта в Омской области.

**Задачи исследования:**

1. Изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие проведение соревнований и мероприятий автомобильной направленности.
2. Проанализировать автоспортивные мероприятия, проводимые на территории Омской области.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, математическая обработка данных, контент-анализ.

В настоящее время в Омской области организацией всех официальных соревнований по автоспорту занимается государственная организация «Региональная федерация автомобильного спорта Омской области» и команда организаторов Formula Drift Omsk (FDO), которая начала свою деятельность в 2021 году и в первый же год провела первые крупные показательные соревнования по дрифту; также соревнования проводятся и в настоящее время. Благодаря усилиям организаторов в Омске появился полноценный летний чемпионат по дрифту, на который ежегодно съезжаются пилоты из близлежащих регионов, таких как Тюменская и Новосибирская области. Также благодаря им появилась возможность для тренировок по дрифту на территории аэропорта

Федоровка, где каждый желающий может за 1000 рублей приехать на своём подготовленном автомобиле и потренироваться.

На сегодняшний день региональная федерация автомобильного спорта Омской области занимается организацией классических автоспортивных дисциплин, таких как автомногоборье, автокросс и ралли-кросс. Данные мероприятия организуются на треках с естественным покрытием, что позволяет им не зависеть от места проведения, так как местом проведения может быть выбрано любое свободное место и для постройки такого трека нужен только трактор для расчистки дороги и ограждения [2].

Команда Formula Drift Omsk в 2022 году стала организатором таких дисциплин, как дрифт и тайм атак. Связано это с тем, что на сегодняшний день две эти дисциплины имеют более стремительное развитие среди населения из-за своей зрелищности и доступности.

За сезон 2022 года в Омской области прошло 14 официальных автоспортивных соревнования, представленных в таблице 1. Данные мероприятия собирают большее количество зрителей. На первый этап Кубка по дрифту «Formula Drift Omsk» удалось привлечь 401 зрителя, из которых 20 человек приобрели билеты класса VIP, аккредитован 21 представитель СМИ. В соревнованиях приняли участие 24 пилота и механика.

На втором этапе посещаемость упала на 20 % и количество зрителей составило 319 человек. Связано это было с тем, что, начиная с 2022 года, вход для зрителей на чемпионат по дрифту стал платным, и для кого-то это стало решающим фактором, чтобы не посещать соревнования.

Между вторым и третьим этапом в Омской области был организован первый Чемпионат Омской области по дрифту, на котором были рекордные показатели посещения за весь сезон 2022 года.

Таблица 1 – Календарь автоспортивных соревнований  
на 2022 год

Дата	Наименование события	Пилоты и меха- ники	Зри- тели	Билет с местом на три- буне	ВИП	СМИ
9–10.07	Time Attack Omsk 2022, 1 этап, г. Омск, аэропорт Федоровка	60	32	0	0	1
10.07	Чемпионат и Первенство по автомногоборью, 2 этап, г. Омск	13	20	0	0	1
16–17.07	Кубок по дрифту «Formula Drift Omsk», 1 этап г. Омск, аэропорт Федоровка	20	401	0	19	21
23–24.07	Отборочный этап кубка Рос- сии по СФО, чемпионат Омской области по авто- кроссу г. Омск, СТЦ «Амурский»	90	312	0	0	2
06–07.08	Time Attack Omsk 2022 2 этап, г. Омск, аэропорт Федоровка	45	60	0	0	3
13–14.08	Кубок по дрифту «Formula Drift Omsk», 2 этап г. Омск, аэропорт Федоровка	22	319	25	16	15
10–11.09	Time Attack Omsk 2022, 3 этап г. Омск, аэропорт Федоровка	46	0	0	0	2
03–04.09	Чемпионат Омской области по дрег-рейсингу г. Омск, аэропорт Федоровка	32	40	0	0	3
17–18.09	Чемпионат Омской области по дрифту г. Омск, аэропорт Федоровка	27	574	81	89	22

## Окончание таблицы 1

Дата	Наименование события	Пилоты и механики	Зрители	Билет с местом на трибуне	ВИП	СМИ
24–25.09	Чемпионат Омской области по ралли-кроссу г. Омск, аэропорт Федоровка	93	103	0	0	5
02.10	Чемпионат и Первенство по автомногоборью, 2 этап г. Омск	13	30	0	0	2
08–09.10	Чемпионат Омской области по автокроссу г. Омск, СТЦ «Амурский»	98	240	0	0	15
15–16.10	Кубок по дрифту «Formula Drift Omsk», 3 этап г. Омск, аэропорт Федоровка	16	156	15	21	11

Связано это было со статусом соревнований и с активной рекламной компанией на всех каналах: радио, телевидении и в интернете. На этих соревнованиях пилоты получили официальные спортивные разряды. Количество зрителей на чемпионате Омской области по дрифту составило 574, из которых 89 было приобретено VIP билетов, 81 человек приобрел билет с местом на трибуне. Было привлечено 27 пилотов и механиков, также было привлечено 22 представителя СМИ. На третьем этапе кубка по дрифту «Formula Drift Omsk» был спад посещаемости из-за погодных условий и меньшего количества участников. Итого было 156 гостей, из которых 21 человек приобрел билета класса VIP, 15 человек приобрели вход на обычную трибуну. Пилотов и механиков было привлечено на 3 этапе 16 человек.

9 октября на территории аэропорта Федоровка был проведен уникальный для Омска формат дрифт-соревнований под названием «Кубок водокачки», уникальность данного мероприятия

заключается в формате его проведения. Перед началом соревнований гоночную трассу поливают водой для того, чтобы маломощные автомобили, подготовленные для зимнего дрифта, могли ехать по мокрому покрытию летом. «Кубок Водокачки» привлек самое большое количество пилотов и механиков среди всех летних соревнований – 62 пилота и механика. Объясняется это тем, что данное мероприятие рассчитано больше на пилотов, чем на зрителей. Подготовка автомобиля к подобному виду соревнований по стоимости в разы меньше, чем к нормальному летнему чемпионату; оно не такое зрелищное, как дрифт по сухому покрытию, где более мощные автомобили и много дыма от покрышек. Но даже при том, что уклон мероприятия был в сторону пилотов, удалось привлечь 203 зрителя.

На третьем этапе кубка по дрифту «Formula Drift Omsk» было привлечено 156 зрителей, из которых 15 приобрели билет с местом на трибуне и 21 билет класса VIP. Уменьшение пилотов обосновывается напряженной обстановкой в стране: в наше время стало сложнее содержать машину, поскольку подавляющее большинство гоночных автомобилей являются иномарками, и сегодня приобрести какую-либо запчасть стало очень затруднительно и дорого. Следовательно, и для зрителей снижение количества пилотов было важным фактором посещения соревнований. Также погодные условия сильно повлияли на посещаемость мероприятия, так как весь день шёл дождь.

### **Выводы:**

1. Анализ проведенных соревнований по автоспорту в Омской области показал, что имеется большое количество официальных соревнований по всем автодисциплинам разного уровня – от регионального до федерального. Однако имеется необходимость в постройке специализированного гоночного трека для их качественного проведения.

2. Установлено, что больше всего зрителей автоспорта собирается на более зрелищные соревнования, такие как дрифт и автокросс. Также количество зрителей зависит от множества

факторов, таких как погодные условия, место проведения мероприятия и их уровень.

3. Такой показатель, как количество СМИ показывает нам, насколько то или иное мероприятие интересно для освещения в информационной среде. Большее количество СМИ также собирается на более зрелищных мероприятиях, таких как дрифт и автокросс.

### **Список цитируемых источников**

1. Батурина, О. А. Социокультурные и экономические эффекты проведения автоспортивных мероприятий / О. А. Батурина, С. С. Маляренко // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Москва, 20 июля 2021 года. – Махачкала: ООО "Институт развития образования и консалтинга", 2021. – С. 136-140. – DOI 10.34755/IROK.2021.90.76.026.

2. Региональная федерация автомобильного спорта Омской области. Режим доступа: <https://omskraf.ru/> (дата обращения 15.11.2022).

3. Российская автомобильная федерация. Режим доступа: <http://raf.su> (дата обращения 15.11.2022).

## **АНАЛИЗ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ПРАЗДНИКОВ И ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТКРЫТЫХ ГОРОДСКИХ ПРОСТРАНСТВАХ ГОРОДА ОМСКА**

## **ANALYSIS OF SPORTS AND MASS HOLIDAYS AND PHYSICAL AND IMPROVEMENT EVENTS IN OPEN CITY SPACES OF THE CITY OF OMSK**

*Мерц Е. В.,  
студент Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Merz E. V.,  
student, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Кравчук Т. А.,  
канд. пед. наук, профессор  
кафедры теории и методики  
туризма и рекреации  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Kravchuk T. A.,  
candidate of pedagogy,  
professor of the department  
of theory and methodics of tourism  
and recreation, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассматривается специфика спортивно-массовых праздников и физкультурно-оздоровительных мероприятий в открытых городских пространствах города Омска с теоретической и практической точек зрения, механизм их реализации как особая форма маркетингового продвижения физической культуры и спорта.

**Abstract.** The article discusses the specifics of mass sports holidays and sports and recreational activities in the open urban spaces of the city of Omsk from a theoretical and practical point of view, the mechanism for their implementation, the features of the marketing promotion of physical culture and sports.

**Ключевые слова:** культурно-спортивное мероприятие, организация, маркетинг.

**Keywords:** cultural and sports event, organization, marketing.

**Проблема исследования** заключается в том, что в настоящее время, в связи с развитием и ростом популярности спортивно-зрелищных мероприятий, все более актуальной становится проблема обеспечения качества организации спортивно-зрелищных мероприятий как вида услуг.

**Актуальность исследования** обусловлена возрастанием роли и качества спортивно-массовых мероприятий в рамках продвижения физической культуры среди населения.

**Цель исследования** – определить критерии эффективности в организации спортивно-массовых праздников и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Задачи исследования:**

1. Изучить календарный план департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска.

2. Проанализировать мероприятия в открытых городских пространствах города Омска за 2022 год.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, контент-анализ.

В настоящее время на федеральном уровне большое внимание уделяется не только развитию спорта высших достижений, но и массового спорта. Помимо этого, наблюдается также развитие и рост популярности спортивно-зрелищных мероприятий, представляющих собой различные соревнования и мероприятия по видам спорта, которые проводятся в присутствии зрителей. В связи с тем, что массовый спорт является наиболее доступным для граждан, именно такая форма социальной активности должна считаться приоритетной. Занятия массовым спортом и проведение спортивно-массовых мероприятий имеют неоспоримый воспитательный и образовательный эффект, позволяющий раскрыть потенциал человека [1]. Поэтому перед организаторами таких мероприятий поставлена задача качественного исполнения каждого компонента мероприятия.

С целью выявления основополагающих критериев, на которых строится любое спортивное мероприятие, нами были отобраны конкретные примеры спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытых пространствах из календарного плана физкультурных мероприятий города Омска.

Анализ подобных мероприятий позволит нам выделить специфику этих мероприятий, рассмотреть с теоретической и практической точек зрения механизм реализации таких мероприятий, особенности маркетингового продвижения физической культуры и спорта.

Изучив научно-методическую литературу, мы выделили следующие основные критерии: организатор, тип мероприятия, содержание, маркетинг спонсоры мероприятия, количество участников, систематичность, локальность [2].

Исходя из описанных нами критериев, для дальнейшего анализа были отобраны следующие мероприятия, проведенные в Омске в 2022 году:

- городской пробег «Неделя бега – Эстафета памяти»;
- XXIII городской культурно-спортивный праздник «ВелоОмск – 2022» имени В. М. Соколова;
- фестиваль семейного спорта «Дружим с физкультурой» [3].

Таблица 1 – Характеристика и содержание мероприятий в открытых городских пространствах г. Омска в 2022 году

Критерий	Содержание
	Городской легкоатлетический пробег «Неделя бега – Эстафета памяти», посвященный 77-й годовщине со Дня Победы в Великой Отечественной войне (2022)
Организатор	Департамент по делам молодёжи, физической культуры и спорта Администрации города Омска, бюджетное учреждение города Омска «Спортивный город»
Тип мероприятия	Культурно-спортивное мероприятие
Содержание	Мероприятие представляет собой сочетание исторического и физкультурного аспекта, проводится на территории улиц административных округов города Омска, названных в честь Героев Советского Союза – ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Мероприятию предшествует культурная программа – митинги с возложением цветов к памятным местам Героев Советского Союза. Участники по желанию учувствуют в забеге по улицам, которые носят имена Героев Советского Союза. Цель мероприятия заключается в том, чтобы отдать дань уважения подвигу воинов Великой Отечественной войны, а также в популяризации здорового образа жизни среди населения города Омска.

Продолжение таблицы 1

Критерий	Содержание
Маркетинг	Расходы, связанные с организацией и проведением мероприятия, предусмотрены за счёт средств подпрограммы «Спортивный город». Активное участие принимают волонтеры. Всем участникам вручаются сертификаты городского легкоатлетического пробега «Неделя бега – Эстафета памяти» с изображением и краткой биографией Героев Советского Союза и ветеранов Великой Отечественной войны, а также георгиевские ленточки
Спонсоры мероприятия	Не предусмотрено наличие коммерческих партнеров
Количество участников	2021 год – 600 человек. 2022 – более 1000 человек
Систематичность	Ежегодное мероприятие, проводимое традиционно в мае каждого года. Исключением стал 2020 год, мероприятие было проведено в сентябре
Локальность	«Неделя бега – Эстафета памяти» – омское мероприятие. Возможны аналоги данных мероприятий в других городах и областях
XXIII городской культурно-спортивный праздник «ВелоОмск – 2022» имени В. М. Соколова	
Организатор	Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска, Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, Омский областной фонд поддержки детского и массового спорта, Омская региональная общественная организация «Федерация велосипедного спорта», БУ города Омска «Спортивный город»
Тип мероприятия	Культурно-спортивное мероприятие
Содержание	В программу праздника включен массовый заезд на 10 километров. Принять участие в нем могут все желающие. Кроме того, для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена дистанция 200 метров, а также детский заезд на 100 метров. Перед заездами традиционно проходит торжественное открытие мероприятия концертной программой

Продолжение таблицы 1

Критерий	Содержание
Маркетинг	<p>Размещение рекламно-информационных баннеров, рассылка пресс-релиза в СМИ.</p> <p>Интернет-СМИ:                      Официальный портал Администрации города Омска, «Город 55», «Вечерний Омск», «СуперОмск», «Время Омское», «БК55», «Спортивный город», «Омскинформ», «Ом 1», «Спорткомпас», «Омск 300», «Омскпресс», «ЗаОтдых», «Омску.ру», «ГлобалОмск», «Твой Омск».</p> <p>Печатные СМИ: «Спортивная газета», «Вечерний Омск».</p> <p>Электронные СМИ: ГТРК «Иртыш», ТРК «Антенна-7», ТК «12 канал», ТК «Омская телевизионная компания»</p>
Спонсоры мероприятия	<p>Титульный спонсор – Тинькофф Банк. Дополнительные коммерческие спонсоры – «Ванна-таун», «Гранд Фитнесс Холл», комплекс загородного отдыха «Сказка», АЗС «Топлайн», магазин «Технософия», магазин «Велоцентр», магазин «Рич Фэмили»</p>
Количество участников	<p>«ВелоОмск – 2021» собрал не менее 3000 участников.</p> <p>«ВелоОмск – 2022» собрал более 4500 участников</p>
Систематичность	<p>Традиционно мероприятие проводится ко Дню велопарадов в России (27 мая). 2020 год – исключение. В 2020 году мероприятие было перенесено на 19 сентября 2020 года</p>
Локальность	<p>Само мероприятие является локальным для города Омска, но проводится в День велопарадов в России. В связи с этим в других городах проводятся аналогичные заезды на велосипедах</p>
<p>Фестиваль семейного спорта «Дружим с физкультурой»</p>	
Организатор	<p>БУ города Омска «Спортивный город»</p>
Тип мероприятия	<p>Спортивно-культурное мероприятие</p>
Содержание	<p>Цели соревнований</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для стимулирования и увеличения количества семей, регулярно занимающихся физической культурой и массовым спортом.</li> <li>2. Внедрение здорового образа жизни в быт людей.</li> </ol>

## Окончание таблицы 1

Критерий	Содержание
	Задачами соревнований спартакиады являются пропаганда различных физкультурных занятий, создание условий для патриотического воспитания детей и подростков, укрепление семьи и создание положительного имиджа семейных спортивных традиций. В рамках программы соревнований принимает участие группа «семья», состоящая из родителей и одного ребёнка
Маркетинг	Анонсирующие сообщения на интернет-ресурсах «Спортивного города» и департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска. Расходы предусмотрены из средств подпрограммы «Спортивный город»
Спонсоры мероприятия	Коммерческие партнёры: санаторий «Коммунальник», студия детских праздников «Зефир», бассейн «Пингвин»
Количество участников	2021 год – 36 семей, 2022 год – 54 семьи
Систематичность	Ежегодные соревнования, этапы проводятся на протяжении года
Локальность	Омское мероприятие

Анализ физкультурных и спортивно-массовых мероприятий позволил нам определить перечень компонентов, необходимых для успешной реализации проектов, направленных на развитие физической культуры и спорта, популяризации здорового образа жизни.

Прежде всего необходимо определить цель проведения мероприятия – привлечение внимания к отдельным видам спорта; повышение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом; продвижение спортивных товаров и услуг; проведение мероприятия как способа повышения качества здоровья населения.

Исходя из выбранной цели мероприятия, формируется положение (программа) мероприятия и определяется состав

организаций, включённых в реализацию проекта. Как правило, ответственными за реализацию спортивно-культурных и физкультурно-культурных мероприятий являются органы государственной или муниципальной власти (например, департамент по делам молодёжи, физической культуры и спорта Администрации города Омска), бюджетные учреждения (например, БУ города Омска «Спортивный город»).

При организации мероприятий спортивной и физкультурной направленности большое значение имеет культурно-развлекательная программа открытия мероприятия (торжественное открытие, награждение участников, подведение итогов и т. д.). Наличие развлекательной культурной программы с различными интерактивными площадками, с приглашёнными гостями или другими известными лицами позволяет привлечь различные слои населения; значительно расширяется целевая аудитория таких мероприятий, что только положительно сказывается на повышении количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом [4].

При этом культурно-развлекательная программа мероприятий должна быть заведомо освещена в СМИ, в социальных группах проекта и т. д. путём создания пресс-анонсов.

Помимо культурно-развлекательной программы мероприятия, необходимо обратить внимание на способы стимулирования внимания населения к проведению мероприятий. В большинстве случаев это достигается не только активной работой с информационными партнёрами проектов, соревнований, стартов и т. д., но и проведением различных акций в рамках мероприятий (розыгрыши, подарки всем участникам, возможность выиграть сертификаты или иные призы и т. п.). По опыту реализации некоторых мероприятий необходимо отметить, что определение победителя розыгрыша или другой акции следует выполнять в конце мероприятия, после проведения всех основных событий программы мероприятия. Это позволит продлить интерес населения к ходу

события до его конца. Использование подобных маркетинговых приёмов предопределяет успех проекта.

Также больше внимания необходимо уделить коммерческим партнёрам мероприятий. Наличие коммерческих партнёров позволяет увеличить долю софинансирования при проведении мероприятий, снизив тем самым затраты организаторов. Это дополнительный источник освещения хода данных событий путём использования ресурсов партнёров (группы и страницы партнёров в социальных сетях, электронные сайты и т. д.).

**Заключение.** Таким образом, данный анализ позволил нам определить ключевые позиции, на которые необходимо обратить внимание при разработке положения или программы мероприятий такого типа. Следование данным позициям позволяет разработать достаточно качественное мероприятие, проведение которого способно решать сразу ряд задач: приобщение людей к ценностям физической культуры и спорта, воспитание юного поколения на данных ценностях; развитие института семьи за счёт участия семей в различных мероприятиях; разнообразие мероприятий развлекательного характера в календарном плане мероприятий подобного рода в городе; возможность продвижения и популяризации муниципальных и государственных органов в сфере физической культуры и спорта; возможность соединения коммерческого сектора при реализации мероприятий физкультурной и спортивной направленности как дополнительного источника софинансирования при проведении различных соревнований, стартов, фестивалей и других.

### **Список цитируемых источников**

1. Андросова, Г. А. Критерии эффективности государственного управления отраслью физической культуры и спорта / Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 2. – С. 46–49.

2. Можелев, Е. А. Особенности спортивно-зрелищных мероприятий и показатели оценки качества их организации и проведения / Е. А. Можелев // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2020. – Т. 7. – № 1. – С. 56–63.

3. Спортивные мероприятия в 2022 году // Бюджетное учреждение города Омска «Спортивный город» URL: <http://sports-gorod.ru/> (дата обращения: 15.10.2022)

4. Малыгин, А. В. Маркетинг спортивного события: анализ ключевых характеристик и типовых маркетинговых функций / А. В. Малыгин // Современная конкуренция. – 2017. – № 6. – С. 102–105.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

### DANCE SPORT IN THE OMSK REGION: PAST AND PRESENT

*Пальчиковская П. Д.,  
аспирант Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Palchikovskaya P. D.,  
postgraduate student, Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Берсенева Т. П.,  
доктор культурологии, доцент,  
профессор кафедры обществен-  
ных и гуманитарных дисциплин  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Berseneva T. P.,  
Dr of culturology, associate  
professor, professor  
of the department of social  
and humanitarian disciplines,  
Siberian state university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс формирования и развития танцевального спорта в Омской области сначала как вида культурно-досуговой деятельности, а затем как спортивного направления. Определяются предпосылки становления и детерминанты популяризации этого спортивного феномена в нашем регионе.

**Abstract.** The article discusses the process of formation and development of dance sport in the Omsk region, first as a type of cultural and leisure activity, and then as a sports direction. The prerequisites for the formation and determinants of the popularization of this sporting phenomenon in our region are determined.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, танцевальный спорт, спортивные бальные танцы, Омская область.

**Keywords:** sport; physical culture; dance sport; sports ballroom dancing; Omsk region.

На сегодняшний день танцевальный спорт представляет собой явление мирового масштаба. Этот специфический вид человеческой жизнедеятельности способствует гармоничному развитию и социализации личности в современном обществе. В связи с тем что спортивный бальный танец имеет европейское происхождение, в России путь его становления и развития представляется тернистым и противоречивым. Однако, пройдя идеологические запреты XX века, танцевальный спорт обрел свободу и популярность в нашей стране.

В контексте данного исследования представляется актуальной проблема формирования и распространения танцевального спорта в Омской области. С середины прошлого столетия Сибирь начала составлять достойную конкуренцию танцевальным центрам – Москве и Санкт-Петербургу. В ведущих сибирских городах появлялись первые танцевальные школы и ансамбли бального танца, активно завоевывающие награды всех престижных соревнований вплоть до наших дней. В настоящее время Омская область может похвастаться финалистами, призерами и победителями чемпионатов и первенств России, высококвалифицированными тренерами-преподавателями и судьями всероссийской и международной категории.

Помимо обеспечения досуга населения, бальные танцы в Омском регионе позиционируются как предмет профессиональной деятельности: колледжи культуры и искусств, университет физической культуры и спорта, функционирующие в Омске, являются отличной базой для формирования тренерско-преподавательского состава танцевальных школ.

Президент Российского танцевального союза С. Г. Попов неоднократно проводил в Омске чемпионаты Европы и мира и

всякий раз отмечал значимость нашего региона: «Это один из крупнейших городов Сибири, где традиции бальных танцев очень давние...из Омска вышло много известных танцоров и преподавателей» [6]. Многие танцоры из Омска достигли выдающихся результатов: Анна Фирстова, Евгений Имреков, Мария Тзапташвили, Елена Хворова.

Целью данной статьи является выявление особенностей становления танцевального спорта в Омской области и определение условий популяризации этого феномена в нашем регионе.

Для решения поставленной задачи нами использовался диахронический метод, позволивший рассмотреть генезис и развитие танцевального спорта в хронологической последовательности. Применение исторического метода дало возможность подвергнуть анализу предпосылки становления спортивного бального танца в России и в Омском регионе, в частности. Методы сравнения и обобщения, анализа и синтеза позволили отметить общее и особенное в процессе формирования и распространения танцевального спорта в России и Омской области.

Историю бального танца принято отсчитывать с эпохи Ренессанса. В XIV веке в Европе празднества при дворах начинали сопровождаться балами, для чего в повседневные занятия знатных особ обязательно включалось обучение танцам. Позднее на рубеже XIX и XX веков начали формироваться ассоциации и общества учителей бальных танцев, а в 1909 году были проведены первые полномасштабные соревнования – чемпионат мира по бальным танцам в Париже [3, с. 25].

В России бальный танец появился благодаря преобразованиям Петра I в XVIII веке. Император ввел в культурную жизнь русского общества ассамблеи, на которых танцевали все присутствующие. Постепенно балы стали доступны всему дворянскому сословию, в крестьянской среде продолжал существование народный танец.

После смены политического строя в России стали появляться комсомольские клубы, что позволило перенести «полу-

обрядные пляски» с улиц в закрытые помещения [4, с. 17]. В Советском Союзе были сделаны попытки соединить две ветви танцевального искусства, т.е. интегрировать классическую балльную хореографию и самобытный народный танец. К примеру, «Подгорка», «Венгерка фигурная», «Бальный гопак», основанные на фольклорном материале, исполнялись на танцевальных вечерах, а позднее – и на конкурсах балльных танцев [1, с 139–140].

По идеологическим причинам в СССР балльные танцы расценивались как пропаганда западных ценностей, преследовались антitanцевальными кампаниями и запрещались правительством.

Выходить из-под «железного занавеса» балльный танец начал только после VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов 1957 года, где впервые состоялся международный турнир по спортивным танцам. Учебные заведения стали выпускать преподавателей данной специальности, начала формироваться «отечественная программа танцев» в противовес западной. Танцевальными центрами стали Москва, Санкт-Петербург и Прибалтика, где открывались танцевальные школы и проводились соревнования [2, с. 324].

Если в центральной России, пусть и с некоторыми ограничениями, но все же балльный танец развивался, то в восточных регионах страны ситуация обстояла иначе. В силу отдаленности от танцевальных центров, невозможности регулярно выезжать в Москву и тем более за границу, дефицита прямого общения с профессионалами, недостатка письменных и видеоматериалов с конгрессов и семинаров по танцевальному спорту балльные танцы в Сибири распространялись и развивались гораздо медленнее, чем в западных регионах страны. Однако благодаря тем немногим танцорам, имеющим возможность перенимать опыт у профессионалов в ведущих танцевальных регионах, спортивные балльные танцы начали свою эволюцию и здесь.

В 50-60-х годах прошлого века в Западной Сибири начали формироваться первые ансамбли балльного танца. В Омске в 1967 году открылась школа балльного танца «Иртышские зори» на базе

Дворца культуры нефтяников. Под руководством С. В. Подкожурникова молодой ансамбль участвовал в различных престижных соревнованиях и завоевывал награды разного ранга. В 1972 году ансамбль удостоился звания «Народный коллектив самостоятельного творчества». После Сергея Васильевича коллективом руководили его воспитанники: В. Соломатов, В. В. Морозов и в настоящее время – Н. В. Хоменко [7].

В 1976 году в Омске у «Иртышских зорей» появился сильный соперник – народный ансамбль современного бального танца «Подснежник» на базе ДК «Текстильщик» под руководством Анатолия и Ольги Бережных. Практически все ученики Бережных впоследствии открыли свои танцевальные клубы, осуществляющие педагогическую деятельность и в наше время.

В отличие от крупных сибирских городов, где танцевальный спорт начинал развиваться, в селах это явление долгое время существовало только в рамках танцевальных вечеров. Особую роль в распространении бального танца за пределы экономических и политических центров играли показательные выступления городских коллективов. Демонстрируя на праздниках свои лучшие постановки, ансамбли мотивировали сельского зрителя к более серьезному подходу в изучении бальных танцев.

Позднее, в 80-е годы, в Омске открылось большое количество ансамблей и школ бального танца: ансамбль «Вдохновение» в ДК «Звездный», руководители В. Ложников и Л. Вольф; народный ансамбль бального танца «Серпантин» на базе ДК «Сибзавод», руководители Н. Ю. Кляут и С. В. Карнаушко; коллектив спортивного бального танца «Гармония» в ДК им. Красной Гвардии, руководители Евгений и Елена Кобзаревы; танцевальный клуб «Триумф», руководитель О. Г. Пономарева.

Постепенно Сибирь перенимала эстафету проведения крупных соревнований. Уже 15 декабря 1968 года в Омске в танцевальном зале Дворца культуры нефтяников прошел первый конкурс исполнителей современных бальных танцев. Помимо соревнований в международной программе по классу «Д»,

проводимых среди танцоров ансамбля Дворца культуры, в рамках данного конкурса в отечественной программе соревновались менее опытные ученики студии и все желающие, исполняя «Фигурный вальс», «Венгерку», «Вечерний ритм», «Сударушку», «Венгерский бальный», «Улыбку» и «Русский лирический».

Немаловажной проблемой для танцоров СССР являлся поиск соответствующих костюмов. Во-первых, латиноамериканская программа танцев предполагает откровенные наряды для партнерш, которые не соответствовали идеологии советского государства. Во-вторых, в СССР не существовали магазины и ателье, где можно было бы приобрести специализированные костюмы, поэтому спортсменки сами шили себе платья. Качественные ткани и фурнитура стоили дорого и находились в дефиците, что отражалось на качестве костюмов.

Тем не менее бальный танец в Союзе постепенно приобретал черты спорта: в 1970-е в Единой Всесоюзной спортивной классификации появляются спортивные танцы, а в 1988 году создаются Ассоциация бального танца СССР и Ассоциация профессиональных исполнителей и учителей бального танца, позволяющие советским спортсменам принимать участие в международных соревнованиях [3, с. 27]. Бальный танец стал восприниматься как феномен, способствующий продвижению советской идеологии. На телевидении набирали популярность программы «Танцуйте с нами», где снимались и омские танцоры, и «Танцевальный зал», приносящие танцевальному спорту еще большую известность. В 1980 году в рамках Олимпийских игр в Москве прошли три показательных турнира по танцевальному спорту.

После распада СССР танцевальный спорт получил возможность свободно развиваться. В 90-х годах в Омске открылось большое количество танцевальных школ, продолжающих свою деятельность до сих пор: танцевально-спортивный клуб «Ревранс» под руководством Н. Л. Псаревой в 1990 году; танцевально-спортивный клуб «Данс-колледж» в 1996 году под руководством Руслана и Эльвиры Шариповых – первых чемпионов

Сибири по Европейской программе среди «любителей»; студия спортивного бального танца «Ренессанс» под руководством Евгения и Юлии Райф, О. Б. Бережной в 1997 году.

В XXI веке в Омске начали проходить соревнования международного уровня. В 2002 году проводился Гран-При Русского танцевального союза среди профессионалов, в 2003 году Омск принимал чемпионат России среди профессионалов, в 2008 году – чемпионат Европы по двоеборью, в 2009 году – чемпионат мира по шоу среди профессионалов в латиноамериканской программе, кубок мира по латиноамериканской программе среди профессионалов, а в 2012 и 2016 – чемпионаты мира WDC среди профессионалов по европейскому шоу.

В 2007 году в Омске образовался Сибирский танцевальный союз, который в сотрудничестве с Администрацией Омска и областным правительством организует соревнования, творческие проекты и массовые выступления на открытых площадках города. Первым президентом союза был А. Г. Селянин, а с 2013 года и по сегодняшний день его место занимает М. В. Ларин. Одними из самых запоминающихся проектов этой организации стали «Давайте потанцуем» и «Звезда в танце», в рамках которых люди, не связанные с танцевальным спортом, занимаются в паре с профессионалами бальных танцев и демонстрируют показательные номера.

В 2012 году в Омске сформировалась Омская общественная организация инвалидов «Танцы без границ» под руководством И. А. Лаврова, продвигающая танцы на колясках для людей с ограниченными возможностями. Омичи не раз удостоивались наград на соревнованиях по танцам на колясках, в том числе бронзы чемпионата мира по латиноамериканской программе в 2019 в Германии. Ежегодно народный ансамбль «Танцы без границ» создает грандиозные концертные постановки, многие из которых исполняют под аккомпанемент духового оркестра Омской филармонии. Игорь Лавров, в свою очередь, организует масштабные показательные выступления выдающихся

звезд танцевального спорта: дуэль чемпионов мира Аруноса Бижокаса – Катюши Демидовой и Майкла Малитовски – Джоанны Люнис в 2010 году, выступления чемпионов мира и Европы в дисциплине формейшн команды из Тюмени «Вера» в 2011 и 2012 годах [5].

На сегодняшний день Омская область насчитывает 238 спортсменов высокого класса и еще больше представителей массового спорта, занимающихся в 20 спортивных клубах региона. Омские танцоры регулярно демонстрируют достойные выступления на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, защищают честь региона на чемпионатах Сибири и России, попадая в финалы и занимая призовые места на этих важных турнирах: омский дуэт Осетров Матвей и Герман Ева – чемпионы России в латиноамериканской программе в возрастной категории юниоры-1. В Омской области успешно реализуют профессиональную деятельность один судья категории WDSF, 7 судей Всероссийской категории, 32 судьи других спортивных категорий и 11 судей массового спорта, что говорит о высоком уровне подготовки тренерского корпуса и непосредственно воспитанников Омского региона [8].

В заключение следует отметить, что танцевальный спорт в нашей стране преодолел нелегкий путь идеологических запретов и непринятия общественностью. Однако танец всегда оставался явлением массовым, и благодаря плодотворной деятельности сторонников танцевального спорта с подпольных танцевальных вечеров вышел на грандиозную соревновательную арену. С 50-х годов прошлого века в Омской области танцевальный спорт начал набирать большую популярность не только как вид досуга, но и как новое спортивное направление. Преодолевая финансовые и идеологические трудности, в Омске сформировалось большое количество профессиональных танцевальных школ, воспитывающих высококлассных спортсменов, грамотных тренеров и компетентных судей, что дает возможность Омскому

региону создавать достойную конкуренцию на спортивной арене в России и за рубежом.

### Список цитируемых источников

1. Алякринская, М. А. Тенденции развития массового танца 1950-х гг.: бальный танец / М. А. Алякринская // Вестник СПбГИК. 2014. №2 (19). – С. 135–141.
2. Бредихин, А. Ю. Вехи истории изящных бальных танцев и изучение развития танцевальных программ / А. Ю. Бредихин // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 322–325.
3. Волхонская, Г. П., Окунева, А. Г. Танцевальный спорт России: история становления и развития / Г. П. Волхонская, А. Г. Окунева // Омский научный вестник. – 2015. – № 1 (135). – С. 25–28.
4. Лебина, Н. Б. Мужчина и женщина: тело, мода, культура. СССР – от-тепель. N.p.: Новое Литературное Обозрение. – 2015. – 208 с.
5. Архив Омской областной общественной организации «Танцы без границ» [Электронный ресурс] // Омская областная общественная организация "Танцы без границ". – URL: <http://tbgomsk.ru/arhiv.html> (дата обращения: 24.10.2022).
6. Мир будет танцевать в Омске [Электронный ресурс] // Омск-информ. – URL: <https://www.omskinform.ru/news/12525> (дата обращения: 24.10.2022).
7. Образцовый ансамбль бального танца «Иртышские зори» [Электронный ресурс] // Государственный центр народного творчества Омской области. – URL: <https://www.omsk-gcnt.ru/kollektivy/obraztsovyu-ansambl-balnogo-tantsa-irtyshskie-zori/> (дата обращения: 24.10.2022).
8. Региональные члены ФТСАРР(ТС), Омская область [Электронный ресурс] // Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. – URL: [https://dance.vfstsarr.ru/index.php?id=6&region\\_id=55](https://dance.vfstsarr.ru/index.php?id=6&region_id=55) (дата обращения: 24.10.2022).

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ СПОРТА

### EXISTENTIAL FOUNDATIONS OF SPORT

*Пащенко Д. А.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Pashchenko D. A.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Берсенева Т. П.,  
доктор культурологии, доцент,  
профессор кафедры  
общественных и гуманитарных  
дисциплин Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Berseneva T. P.,  
Dr of culturology,  
professor of the department  
of social and humanitarian  
disciplines, Siberian state  
university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье рассматривается спорт как способ выхода из так называемой пограничной ситуации, которая в экзистенциальной философии определяется как условие становления человека, пробуждение его эмоционального мира через переживание страдания. Вопросы выявления экзистенциальных оснований спорта рассмотрены с опорой на идеи представителя философии экзистенциализма Ж.-П. Сартра.

**Abstract.** The article considers sport as a way out of the so-called borderline situation, which in existential philosophy is defined as a condition for the formation of a person, the awakening of his emotional world through the experience of suffering. The issues of identifying the existential foundations of sport are considered based on the ideas of the representative of the philosophy of existentialism J.-P. Sartre.

**Ключевые слова:** экзистенциализм, Ж.-П.Сартр, пограничные ситуации, выбор, спорт.

**Keywords:** existentialism, J.-P.Sartre, borderline situations, choice, sport.

**Актуальность** данной статьи состоит в том, что в ней поднимаются проблемы, так или иначе близкие любому человеку. Почти каждый из нас задумывается о смысле жизни, о ее

конечности, о своей судьбе. Люди могут испытывать чувство одиночества, боль, страдание, сталкиваться с проблемой бессмысленности жизни. Экзистенциальная философия предлагает приемлемые выходы из такого рода состояний. Это может быть не только истинная любовь, бескорыстная дружба, творчество и религиозная вера, но и занятия спортом.

Исходя из этого, **целью** данной статьи является рассмотрение спорта как способа выхода из так называемой пограничной ситуации, которая в экзистенциальной философии определяется как условие становления человека, пробуждение его эмоционального мира через переживание страдания. Вопросы выявления экзистенциальных оснований спорта рассмотрены с опорой на идеи представителя философии экзистенциализма Ж.-П. Сартра.

Для решения данной задачи нами использовался диалектический метод, позволивший рассмотреть человеческое существование в единстве положительных и отрицательных аспектов, метод анализа научной литературы, методы сравнения и обобщения.

Философия существования, или экзистенциальная философия, возникла около 1930 года в Германии. Под экзистенциализмом понимается философское течение, которое уделяет внимание существованию человека, его одиночеству и оторванности, поискам своего «Я» и смысла жизни, который выражался бы в свободе от внешнего окружения и в свободе выбора [1].

Философы-экзистенциалисты считали, что именно в экстремальных ситуациях, перед лицом одиночества и в момент гибели, человек лишается иллюзий. В минуты просветления он ясно осознает свою смертную суть и парадоксальность окружающего мира.

В основу экзистенциализма были положены проблемы смысла жизни, проецирования человеческого сознания во времени и пространстве, одиночества, свободы, влекущей за собой ответственность, и, наконец, предназначения смерти [1].

Одним из представителей экзистенциализма был Ж.-П. Сартр – французский философ, представитель атеистического экзистенциализма.

Как Сартр понимал экзистенциализм? Прежде всего, по Сартру, религиозных и атеистических экзистенциалистов объединяет единое убеждение о том, что существование человека предшествует его сущности. Вот цитата Сартра на эту тему: «Что это означает «существование предшествует сущности»? Это означает, что человек сначала существует, появляется в мире, и только потом он определяется. Человек не поддается определению, т.к. первоначально ничего собой не представляет.

Человеком он становится лишь впоследствии, причем таким, каким он сделает себя сам. Таким образом, нет никакой природы человека, как нет и бога, который бы ее задумал. Человек просто существует, и он не только такой, каким себя представляет, но такой, каким он хочет стать. И поскольку он представляет себя после того, как начинает существовать, и проявляет волю после того, как начинает существовать, и после этого порыва к существованию, то он есть лишь то, что сам из себя делает» [2, с. 323].

Далее Сартр отмечает, что каждый человек является автором своего проекта бытия, каждый сам отвечает за свою жизнь.

Итак, согласно Сартру, человек – автор собственного проекта судьбы. В этом он свободен: нет никакого высшего и заранее заданного смысла жизни; смысл создает самостоятельно каждый человек. Человек такой, каким он хочет стать, насколько ему хватает сил и воли.

Согласно философии экзистенциализма, такое осознание своего предназначения приходит к человеку неслучайно, а в моменты высшего напряжения физических и духовных сил, когда человек стоит перед выбором: быть или не быть. Это может быть болезнь, трагедия, потеря близкого человека, серьезный жизненный выбор и другое. Такие ситуации в экзистенциализме называются пограничными ситуациями. Понятие ситуации делает

акцент на моменте сопротивляемости, тем самым подчеркивая сущность человеческой конечности [3].

Пограничные ситуации – это неизбежный выбор себя, который человек вынужден делать в одиночку в решающий момент его личного становления. Эти ситуации побуждают человека найти опору в своих собственных силах, заставляют обращаться к себе, лишая его посторонней помощи.

Радикальной пограничной ситуацией экзистенциализм считает смерть, причем смерть не другого, а свою собственную, то есть даже не саму смерть, а осознание своей конечности и смертности, когда человек начинает задаваться экзистенциальными вопросами о смысле жизни. И даже если человек способен раз-другой «уклониться» от пограничной ситуации, сбежав в суету повседневного существования, эти вопросы не перестают его мучить.

Человек всегда может выйти за пределы самого себя, стать чем-то большим, чем он есть. «Человек – это то, что следует преодолеть», – писал в своем философском трактате «Бытие и ничто» Ж.-П. Сартр.

Человечество находится в состоянии отчуждения от самого себя, утрачивая личностные ориентиры. Таким образом, происходит овеществление человеческой сути, подмена ее или вовсе отказ от своего подлинного «Я». Отсюда проистекает страдание. Единственно возможным выходом здесь может быть снятие самообмана через переосмысление собственного существования, в том числе посредством пограничной ситуации [4].

Проецируя положения философской концепции Ж.-П. Сартра на спорт, можно охарактеризовать его как деятельность, в которой выражено стремление целенаправленного формирования или изменения своей сущности через преодоление пограничной ситуации. В спорте делается акцент на воле к победе, на стремлении к постоянному внутреннему становлению, восхождению, перерождению. При этом воля к победе понимается как господство не над другими, а над самим собой.

К утверждениям Ж.-П. Сартра можно добавить то, что по сравнению с привычными ситуациями, в спорте сущность человека (его «бытие-для-себя») проявляется полно благодаря тому, что человек действует не односторонне, лишь как чисто рациональное или чисто физическое существо, а как целостность, проявляющая свои физические и духовные способности в комплексе.

Поэтому можно предположить, что экзистенциальными основаниями спорта являются, во-первых, попытка человека выявить свою сущность, т. е. определить «что Я есть на самом деле» (Ж.-П. Сартр); во-вторых, стремление сформировать свою сущность, т.е. создать и реализовать «проект» самого себя (Ж. П. Сартр) [5, с. 89].

Согласно идеям экзистенциализма, человек «первоначально ничего собой не представляет». И спортсменом он может стать лишь в процессе обретения своей сущности. Спортсмен станет таким, «каков его проект бытия». Он может выбрать в качестве проекта путь чемпиона или путь ординарного спортсмена [2, с. 322].

Спорт не только помогает преодолеть пограничную ситуацию, но и сам создает экзистенциальные ситуации. Спортсмен после тренировок чувствует боль в мышцах. Он ощущает тело. Вместе с болью приходит осознание своего существования. Помимо ментального декартовского подтверждения: «Мыслю, следовательно, существую», – человек получает и физическое, телесное доказательство бытия.

Спорт требует максимальных и интенсивных нагрузок, напряженной спортивной борьбы и соперничества, переживания успеха или неудачи. В ходе тренировок, соревнований у спортсменов могут возникать различные психические состояния, способствующие появлению изменений в организме и оказывающие влияние на его деятельность. Может возникать страх и экзистенциальная тревога.

На наш взгляд, для современного поколения спорт является доступным и действенным выходом из пограничной ситуации,

позволяющим пережить любую степень риска, испытать силу духа и расширить границы собственных физических возможностей.

Узнать свой предел и ощутить романтику самоопределения можно, например, в альпинизме. В горах каждый человек сталкивается с невозможным, со смертью, с непреодолимым страхом, абсолютной беспомощностью перед лицом стихии; он целиком зависит от силы своей воли.

Пограничные ситуации ставят перед человеком проблему выбора и определения масштаба собственной личности. Рискующие жизнью спортсмены могут делать выбор только за себя; могут оказаться в критической ситуации, когда не остается выхода, кроме того, чтобы переродиться, создать себя заново.

### **Список цитируемых источников**

1. Кушова, И. А. Некоторые проблемы бытия современного человека и экзистенциализм // Вестник ВятГУ. – 2010. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-bytiya-sovremennogo-cheloveka-i-ekzistentsializm> (дата обращения: 23.10.2022).

2. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. – М. : Политиздат, 1990. – 400 с.

3. Беспечанский, Ю. В. Экзистенциализм Ж.-П. Сартра и экзистенция М. Хайдеггера: два представления о гуманизме в европейской философии XX века // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsializm-zh-p-sartra-i-ekzistentsiya-m-haydeggera-dva-predstavleniya-o-gumanizme-v-evropeyskoy-filosofii-hh-veka> (дата обращения: 23.10.2022).

4. Николина, О. И. Человек в пограничной ситуации: тождество фактичности и трансцендентности (на примере философии Ж.-П. Сартра) / О. И. Николина, О. А. Сизикова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2018. – № 3 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-v-pogranichnoy-situatsii-tozhdestvo-faktichnosti-i-transsendentnosti-na-primere-filosofii-zh-p-sartra> (дата обращения: 23.10.2022).

5. Сартр, Ж.-П. Бытие и ничто // Философские науки. – 1989. – № 3. – 928 с.

6. Елисева, Н. В. Пограничные ситуации в экзистенции // Психология и психотехника. – №4 (55). – 2013. – URL: [http://www.nbpublish.com/library\\_get\\_pdf.php?id=24212](http://www.nbpublish.com/library_get_pdf.php?id=24212). (дата обращения: 23.10.2022).

7. Больнов, О. Ф. Философия экзистенциализма [Электронный ресурс] – URL: <http://elenakosilova.narod.ru/studia/bollnow.htm> (дата обращения: 23.10.2022).

## ПСИХОАНАЛИЗ О СПОРТЕ КАК ОДНОМ ИЗ ВИДОВ СУБЛИМАЦИИ

## PSYCHOANALYSIS ABOUT SPORTS AS ONE OF THE TYPES OF SUBLIMATION

*Пащенко У. А.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Pashchenko U. A.,  
student, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Берсенева Т. П.,  
доктор культурологии, доцент,  
профессор кафедры  
общественных и гуманитарных  
дисциплин Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Berseneva T. P.,  
Dr of culturology,  
professor of the department  
of social and humanitarian  
disciplines Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье сделана попытка анализа основной идеи психоанализа, выдвинутой австрийским ученым З. Фрейдом, что спорт является действенным способом сублимации, т.е. перенаправления бессознательных сексуальных и агрессивных энергий в одобряемое социумом русло.

**Abstract.** The article attempts to analyze the main idea of psychoanalysis, put forward by the Austrian scientist Z. Freud, that sport is an effective way of sublimation, i.e. redirecting unconscious sexual and aggressive energies into a channel approved by society.

**Ключевые слова:** З. Фрейд, сублимация, либидо, Эрос, Танатос, бессознательное, спорт.

**Keywords:** Z. Freud, sublimation, libido, Eros, Thanatos, unconscious, sport.

**Актуальность.** Проблема поиска гармонии человека с самим собой и миром существовала во все времена. Это так называемая вечная проблема, и каждое поколение каким-то образом пытается ее решить для себя. Представляется, что эта проблема обострилась в наше нестабильное и противоречивое время. Как не потерять себя, как сделать так, чтобы животные инстинкты не возобладали в человеческом обществе.

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, мы обратились к работам австрийского психоаналитика, философа и культуролога Зигмунда Фрейда, который в своих работах рассматривал возможные пути выхода человека из неадекватных ситуаций. Эти пути З. Фрейд назвал сублимацией. Исходя из этого, целью данной статьи является рассмотрение точки зрения З. Фрейда на спорт как на один из видов сублимации наряду с искусством, религией и наукой.

Для решения поставленной задачи нами использовался метод анализа научной литературы, методы анализа и синтеза, сравнения и обобщения.

Как известно, З. Фрейд в своих работах строение человеческой психики представлял как сочетание трех структур: «Я», «Оно» и «Сверх-Я». «Сверх-Я» олицетворяет совесть, идеалы, социальные нормы и все то, что ограничивает индивида, делает его цивилизованным и позволяет жить в человеческом обществе. «Я» – сфера сознательного, структура личности, которая соответствует представлению человека о себе самом и ожиданиям от него окружающих. «Оно» – бессознательная часть психики, в которой остаются влечения индивида, вытесненные из сознания инстинкты, как не соответствующие требованиям общества. Это неизведанная, недоступная часть личности, в которой нет никаких моральных установок, нравственных оценок, понятий добра и зла. Бессознательное ярче всего проявляет себя в инстинктах.

Человек, по Фрейду, подчинен двум главным инстинктам: инстинкту жизни (Эрос), который включает все силы и цели, служащие для поддержания жизненно важных процессов и

обеспечивающие продолжение человеческого рода; инстинкту смерти (Танатос) – это все проявления животной жестокости и агрессии у человека ради своего самосохранения. Эрос и Танатос находят свое развитие в принципе удовольствия и принципе реальности, руководящие психической жизнью человека [1, с. 369, 375, 378].

Бессознательные инстинкты. Эрос (сексуальный инстинкт, который З. Фрейд назвал либидо [2]) и Танатос (инстинкт самосохранения) пытаются реализоваться в реальной жизни человека, но общество пресекает всяческое нерегламентированное их проявление с помощью «Сверх-Я», побуждая человека посредством различных моральных законов и норм направить бессознательную энергию в область сознания.

При этом, естественно, известная часть эротических стремлений должна быть направлена на прямое удовлетворение и должна найти его в жизни [3, с. 272, 273]. А что же делать человеку с другой частью эротической энергии, которая, не найдя реализации, может привести к страданиям, а порой к психическим нарушениям и неврозам?

Яркий пример такого состояния можно прочесть в поэме В. Маяковского «Облако в штанах», где описывается эпизод, когда главный герой, не дождавшись долгожданного свидания, чуть ли не сходит с ума:

Слышу:

Тихо, как больной с кровати, спрыгнул нерв.

И вот, –

Сначала прошелся едва-едва, потом забегал, взволнованный, четкий.

Теперь и он, и новые два

Мечутся отчаянной чечеткой.

Нервы –

Большие, маленькие, многие! –

Скачут бешеные, и уже у нервов подкашиваются ноги!

Рискнем сам факт написания В. Маяковским этой поэмы объяснить, опираясь на идеи З. Фрейда, который ввел понятие сублимации [4].

Термин «сублимация» образован от латинского слова *sublimatio*, которое в переводе означает «вознесение» или «одухотворение». В физике это слово является синонимом слова «возгонка» и подразумевает процесс преобразования вещества из твердой формы в газообразную. З. Фрейд провел параллель между этим физическим явлением и особым психическим процессом, при котором человеку удается сдержать сильные переживания и пустить эту нереализованную энергию в конструктивное русло. Ученый описывал данный процесс как перенаправление энергии неприемлемых желаний (сексуальных, садистских) на решение полезных задач.

Зигмунд Фрейд рассматривал сублимацию как возможность человека возвыситься над низменными инстинктами, трансформируя болезненные эмоции в энергию для важной и востребованной работы.

Сублимация – защитный механизм психики, представляющий снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, соответствующих моральным принципам человечества. Суть сублимации, по Фрейду, в том, что нереализованная энергия, главным образом сексуальная – либидо, и энергия самосохранения находят выход за пределами человеческой телесности, трансформируются в социально-полезную деятельность.

Схема сублимации, выстроенная на основе определений, данных Фрейдом, будет выглядеть следующим образом: человек, имея какое-либо желание, не может осуществить его, поскольку окружающий его мир либо не дает ему сделать это, либо формирует у него такие психологические установки, которые не позволяют человеку осуществить данное желание. Вслед за этим происходит выбор альтернативной деятельности (т.е. сублимации), в которой человек может хотя бы частично получить

удовлетворение от воплощения в жизнь любого желания без обязательного вытеснения [5, с. 71]. В этом случае любая деятельность человека (творческая, интеллектуальная, спортивная) считается способом сублимации. Вспомним В. Маяковского, который в порыве нереализованной страсти создал прекрасное поэтическое произведение.

Личность реализует запретные желания в одобряемой и уважаемой обществом форме. При этом испытывает наслаждение и радость от занятий спортом, интересной работы, написанной книги, созданной картины, путешествий, игры и физического труда. Способность сублимировать считается необходимым условием психического здоровья и успешной психотерапии.

Спорт – один из самых распространенных методов сублимации сексуальной энергии, а спортивные соревнования помогают удовлетворить тягу человека к доминированию над другими людьми.

Если человек испытывает тягу к агрессии, садизму, насилию, он может попытаться реализовать себя в спорте, преимущественно в борьбе: в боксе, боксируя грушу и парируя с соперником, в восточных единоборствах, конкурируя с оппонентом.

Пробежка в парке избавляет от внутреннего напряжения. Раздражение и тоска проходят, если человек занят физическими нагрузками, йогой, фитнесом, плаванием.

Занятия спортом – стимул к разрядке агрессии и проявление здоровой конкуренции, что можно заметить у спортсменов, занимающихся любым видом спорта. При помощи работы над телом человеку удастся переключить сознание с навязчивых мыслей на поиск цели и борьбу со стрессом.

### **Список цитируемых источников**

1. Фрейд, З. О психоанализе / Психология бессознательного. – М., 1990. – 448 с.

2. Жуков, В. Н. З. Фрейд: концепция человека // Образование и право. – 2021. – №7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/z-freyd-kontsepsiya-cheloveka> (дата обращения: 23.10.2022).

3. Фрейд, З. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения / З. Фрейд. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.

4. Вошинчук, А. Н. Трактовка концепции сублимации у Б. П. Вышеславцева // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2011. – № 3–1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/traktovka-kontsepsii-sublimateitsii-u-b-p-vysheslavtseva> (дата обращения: 23.10.2022).

5. Фрейд, З. Очерк психоанализа / З. Фрейд. – М., 1940–1952. – 368 с.

## **АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО РАКЕТЛОНА НА ОСНОВЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **ANALYSIS OF DEVELOPMENT OF DOMESTIC RACKETLEON ON THE BASIS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH**

*Фатхутдинова А. А.,  
студент Поволжского  
государственного университета  
физической культуры, спорта  
и туризма,  
Российская Федерация, г. Казань*

*Fathutdinova A. A.,  
student, Volga region state  
university of physical culture,  
sport and tourism,  
Russian Federation, Kazan*

*Фонарев Д. В.,  
доктор пед. наук, профессор  
кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
Поволжского государственного  
университета физической  
культуры, спорта и туризма,  
Российская Федерация, г. Казань*

*Fonarev D. V.,  
Dr ped. sciences, professor  
of the department of theory and  
methodics of physical culture and  
sports, Volga region state  
university physical culture,  
sports and tourism,  
Russian Federation, Kazan*

**Аннотация.** В статье приведены результаты социологического исследования ведущих ракетлонистов из Москвы, Санкт-Петербурга и Казани. В основу нашего социологического опроса легли вопросы, которые помогли выявить организационные условия развития ракетлона в регионах.

**Abstract.** The article presents the results of a sociological study of leading racketlon players from different cities: Moscow, St. Petersburg and Kazan. Our

sociological survey was based on questions that helped to identify the organizational conditions for the development of racketlon in the regions.

**Ключевые слова:** ракетлон, спорт, спортсмены, организационные условия, программно-целевой подход.

**Keywords:** racketlon, sports, athletes, organizational conditions, program-targeted approach.

На сегодняшний день динамика развития любого спорта зависит от многих условий и факторов. Обоснование развития видов спорта в научных работах происходит на основе программно-целевого подхода, о чем свидетельствуют публикации Ближневского А. Ю., Узберга Е. Н., Брюсова Г. П., Алексева В. Н. и др. [1, 5, 6, 7].

Рассматривая тенденцию развития спорта, следует упомянуть об организационных факторах. Выявление этих факторов во многом зависит не только от изменения внешних условий, но и от разрешения внутренних противоречий. К внутренним факторам относятся наличие материально-технической базы, кадрового потенциала, тренерского и судейского состава и т. д. К внешним факторам относятся правовой, политический, экономический и социальный факторы [2, 3, 4].

В нашей работе представлены результаты социологического исследования ведущих ракетлонистов из разных регионов.

**Проблема нашего исследования** заключается в ответе на вопрос: «Каковы внутренние и внешние факторы развития ракетлона в регионах?».

**Цель исследования** – выявить существующие организационные условия для развития ракетлона в регионах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления существующих внутренних и внешних факторов в части организационных условий развития ракетлона в регионах нами был разработан анкетный опрос, в котором приняли участие 56 ракетлонистов из Москвы, Санкт-Петербурга и Казани.

Средний возраст мужчин и женщин, занимающихся ракетлоном в Москве, составил 42 года и 33 года, соответственно; в Санкт-Петербурге этот показатель несколько ниже: мужчины – 44 года, женщины – 35 лет, а в Казани показатель среднего возраста мужчин и женщин выше всех и составил 29 лет и 25 лет. Данная статистика говорит о том, что в различных регионах ракетлоном занимаются спортсмены разных возрастных категорий (рисунок 1).

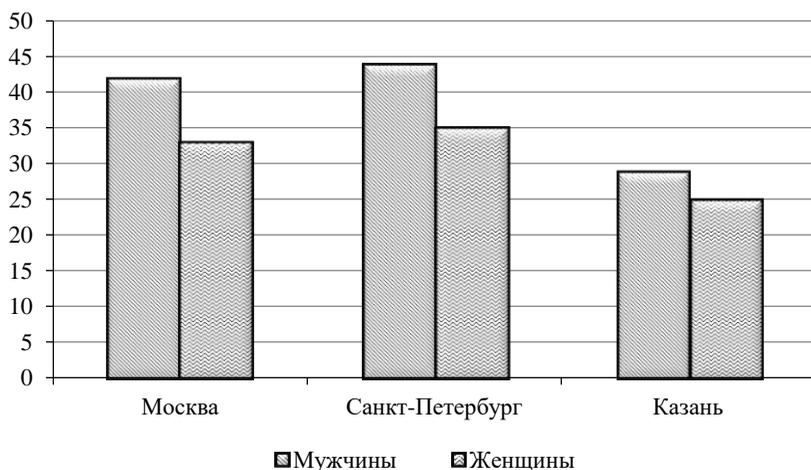


Рисунок 1 – Средний возраст мужчин и женщин, занимающихся ракетлоном в регионах

Чтобы выявить, насколько развит ракетлон в регионах, был задан вопрос: «Существуют ли тренировочные базы для занятий ракетлоном?» 100 % спортсменов из Казани ответили «нет» и отметили, что есть объекты отдельно по видам спорта, которые находятся в разных местах, а для 100 % ракетлонистов из Москвы и Санкт-Петербурга созданы комфортные условия, когда тренировочный процесс проходит под одной крышей.

На вопрос «Проводятся ли рекламные компании по ракетлону в социальных сетях?» 90 % спортсменов из Москвы

ответили «да», только 25 % из опрошенных ракетлонистов Казани ответили «да, но редко (ВК, Инстаграм, Телеграм)», 75 % – нет, а в Санкт-Петербурге ракетлон не рекламируют (рисунок 2).

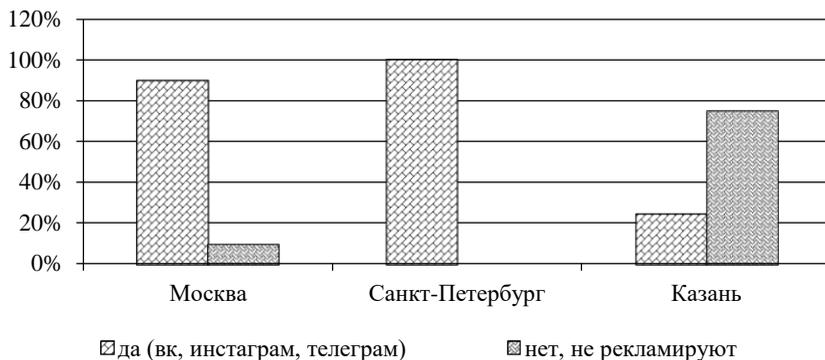


Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Проводятся ли рекламные компании по ракетлону в социальных сетях?»

В ответе на вопрос «Проводятся ли мастер-классы (показательные матчи для подростков и взрослых) по ракетлону?» практически все опрошенные респонденты из всех регионов ответили, что «не проводят» либо спортсмены не владеют информацией.

На вопрос «Существуют ли отделения в спортивных школах по видам спорта (настольный теннис, бадминтон, сквош, теннис)?» все опрошенные из Казани и Санкт-Петербурга дали ответ: «да, кроме сквоша». Респонденты отмечают, что сквош используется как коммерческая деятельность. В Москве клубы по сквошу предоставляют льготы и бесплатные занятия.

На вопрос «Имеются ли тренеры и судьи по ракетлону?» опрошенные респонденты единогласно ответили, что «есть тренеры и судьи отдельно по 4 видам спорта: настольный теннис, бадминтон, сквош, теннис».

В ответе на вопрос «Какие факторы затрудняют развитие ракетлона в Вашем регионе?» ответы респондентов распределились следующим образом: 80 % опрошенных спортсменов

из Москвы, Санкт-Петербурга и Казани отметили, что главными факторами, затрудняющими развитие ракетлона являются: «отсутствие поддержки со стороны главы (президента) региона», «низкая популярность ракетлона как вида спорта в регионе» и «отсутствие финансовых возможностей людей» (рисунок 3).

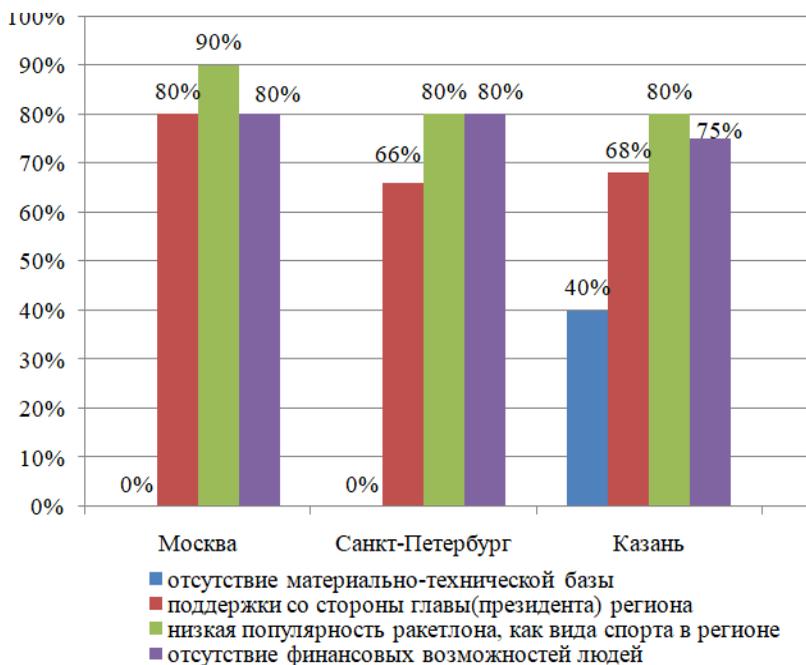


Рисунок 3 – Ответ на вопрос «Какие факторы затрудняют развитие ракетлона в Вашем регионе?»

При ответе на вопрос «Как Вы оцениваете уровень развития ракетлона в Вашем регионе?» 80 % опрошенных из Казани, 50 % из Санкт-Петербурга ответили, что уровень развития ракетлона «низкий»; 15 % респондентов из Москвы считают, что, «по сравнению с другими регионами высокий, а с другими странами – низкий» и 60 % спортсменов из Москвы отмечают «средний» уровень развития ракетлона в их регионе (рисунок 4).

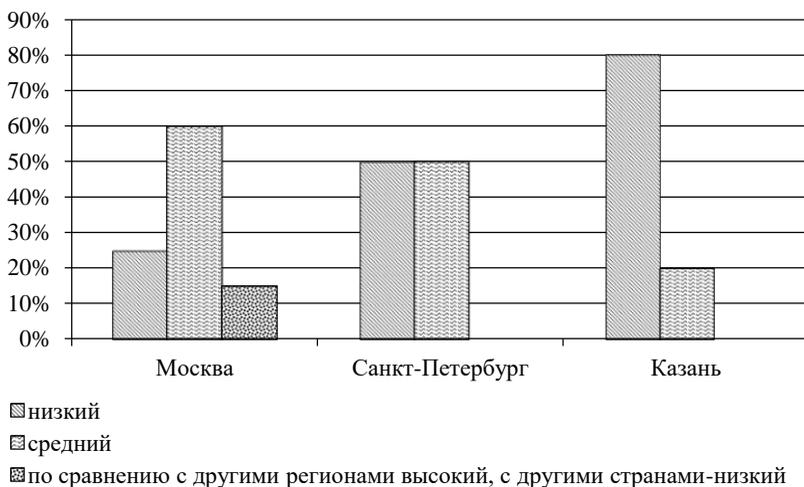


Рисунок 4 – Ответ на вопрос «Как Вы оцениваете уровень развития ракетлона в Вашем регионе?»

Популярность любого вида спорта в регионах определяется количеством занимающихся. Мнения московских спортсменов разделились в ответе на вопрос «Популярен ли ракетлон в Вашем регионе?». 40 % опрошенных считают, что, по сравнению с другими регионами, в Москве ракетлон популярен, остальные 60 % склонны к тому, что ракетлон является «непопулярным» видом спорта. 65 % спортсменов из Казани и 90 % из Санкт-Петербурга отмечают, что ракетлон «скорее непопулярный вид спорта» в их регионе развития, а 35 % опрошенных из Казани считают ракетлон «вообще непопулярным» в своем регионе.

**Выводы.** Проанализировав результаты социологического опроса ракетлонистов из разных регионов, мы можем сказать, что ракетлон на сегодняшний день является непопулярным видом спорта. Практически ни в одном из опрошенных регионов не проводятся мастер-классы, очень редко используется реклама в социальных сетях, отсутствует отделение по виду спорта – сквош. Главными факторами, затрудняющими развитие ракетлона

в регионах, спортсмены отмечают: «отсутствие материально-технической базы», «отсутствие поддержки со стороны главы (президента) региона», «низкая популярность ракетлона как вида спорта в регионе» и «отсутствие финансовых возможностей людей». Результаты социологического опроса определили стратегию нашей дальнейшей работы. Мы считаем, что изменить ситуацию возможно, если использовать программно-целевой подход.

### Список цитируемых источников

1. Алексеев, В. Н. Система управления процессом развития российского футбола в современных условиях: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / В. Н. Алексеев. – Майкоп, 2009. – 42 с. – Текст: электронный // DissersCat: Электронная библиотека диссертаций: сайт – URL:<https://www.disserscat.com/content/sistema-upravleniya-razvitiem-rossiiskogo-futbola-v-sovremennykh-usloviyakh> (дата обращения: 06.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Архипова, С. А. Классификация факторов, обуславливающих развитие физической культуры и спорта / С. А. Архипова / Известия Тульского государственного университета. – 2011. – № 3-2. – С. 161–166. – Текст: электронный. – ISSN – 2071– 6141. – // eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: сайт.URL: <https://elibrary.ru/article/n/klassifikatsiya-faktorov-obuslavlivayuschih-razvitiye-fizicheskoy-kultury-i-sporta>. (дата обращения: 31.05.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Архипова, С. А. Управление развитием физической культуры и спорта на основе программно-целевого подхода (на примере Тульской области): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С.А. Архипова. – Тула, 2009. – 22 с. – Текст: электронный // DissersCat: Электронная библиотека диссертаций: сайт – URL: <https://www.disserscat.com/content/upravlenie-razvitiem-fizicheskoi-kultury-i-sportana-osnove-programmno-tselevogo-podkhoda> (дата обращения: 11.12.2021). – Режим доступа: для авториз.пользователей.

4. Бескровная, В. А. Государственное регулирование сферы физкультурно-спортивных услуг: методологические и организационно-экономические основы: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора экономических наук: 08.00.05 / В.А. Бескровная. – Санкт – Петербург, 2008. – 36 с. – Текст: электронный // DissersCat: Электронная библиотека диссертаций: сайт – URL:<https://www.disserscat.com/content/gosudarstvennoe-regulirovanie-sfery>

fizkulturno – sportivnykh – uslug – metodologicheskie –i –organi / read (дата обращения: 31.05.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Близнаевский, А. Ю. Информационно-аналитический подход к совершенствованию управления развитием региональной системы физической культуры и спорта / А. Ю. Близнаевский, С. С. Филиппов. – Текст: электронный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 13–19. – КиберЛенинка: Электронная библиотечная система: сайт. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-analiticheskiy-podhod-k-sovershenstvovaniyu-upravleniya-razvitiem-regionalnoy-sistemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 28.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Брюсов, Г. П. Модель деятельности спортивной федерации по развитию спорта в современных социально-экономических условиях (на примере федерации спортивной борьбы России): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Г. П. Брюсов. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с. – Текст: электронный// DissersCat: Электронная библиотека диссертаций: сайт – URL: <https://www.disserscat.com/content/model-deyatelnosti-sportivnoi-federatsii-po-razvitiyu-vida-sporta-v-sovremennykh-sotsialno-e> (дата обращения: 04.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Узберг, Е. Н. Региональная модель управления в сфере высших достижений: на примере Воронежской области: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Е. Н. Узберг, А. В. Панюков. – 2009. – № 1 (20). – С. 11–21. – Текст: электронный // DissersCat: Электронная библиотека диссертаций : сайт – URL:<https://www.disserscat.com/content/regionalnaya-model-upravleniya-v-sfere-sporta-vysshikh-dostizhenii> (дата обращения: 16.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

**РАЗДЕЛ.  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ТУРИЗМА В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

**FEATURES OF THE INTRODUCTION OF SPORTS  
AND HEALTH TOURISM IN A RURAL SCHOOL**

*Андреева М. В.,  
студент Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Andreeva M. V.,  
student of the North-Eastern  
federal university named  
after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

*Тимофеев В. С.,  
старший преподаватель  
кафедры физвоспитания,  
Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Timofeev V. S.,  
senior lecturer, department  
of physical education,  
North-Eastern federal university  
named after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования по внедрению элементов спортивно-оздоровительного туризма в условиях деятельности школьного лагеря в сельской местности. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

**Abstract.** The article presents the results of a study on the introduction of elements of sports and health tourism in the context of a school camp in rural areas. The obtained data testify to the effectiveness of the proposed method.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, лагерь, школьники, поход, физическая работоспособность, комплекс упражнений.

**Keywords:** sports and health tourism, camp, schoolchildren, hiking, physical performance, a set of exercises.

Одной из важных задач государства является сохранение здоровья подрастающего поколения. В нашем исследовании представлена методика, направленная на решение поставленной государством задачи.

**Цель** – оптимизация физического состояния учащихся сельских школ с использованием комплексных упражнений спортивно-оздоровительного туризма.

**Гипотеза исследования.** Предполагаем, что внедрение в процесс физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ Республики Саха (Якутия) методики использования оздоровительно-рекреационного туризма, дифференцируемой с учетом возрастных особенностей учащихся, климато-географических и материально-технических условий проживания, основанной на самобытных средствах двигательной активности коренных народов Саха, позволит повысить интерес к занятиям туризмом; оптимизировать физическое состояние школьников; приобщить детей к национальной культуре, традициям предков и на этой основе повысить их двигательную активность.

В рамках исследования в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был включен недельный туристический поход с использованием специально подобранного комплекса упражнений, основу которых составляли кардиоупражнения и спортивная ходьба. В заключительной части обязательным элементом было обливание холодной водой (+8 °С).

Научно-экологический лагерь работал в течение одного сезона. В течение сезона воспитанники две недели занимались на базе школы по специальной программе, суть которой заключается в закреплении и углублении теоретических знаний, полученных

по естественно-научным предметам во время учебного года и в научно-исследовательской работе. Третья, завершающая, неделя полностью посвящается оздоровительному туризму.

В условиях сельской школы оздоровительно-туристическая работа имеет свои особенности.

1. Ландшафт местности характеризуется особенностями аласной экосистемы. Данная экосистема отличается отсутствием речной долины, гор, болот.

2. В местности много озер, лесных массивов смешанного типа.

3. Местность «Хана» специфична тем, что имеет культурно-спортивную направленность, так как в ней находится много культурно-исторических памятников республиканского значения [3].

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что наиболее оптимальным является пеший туризм. Данный вид туризма требует особой физической подготовки, выносливости, терпения, умения ориентироваться в местности. План недельного туристического похода представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План-сетка недельного туристического похода научно-экологического лагеря «Эрчим»

Дата	Виды деятельности
20.06.2022	Установочная беседа. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) и пожарной безопасности (ПБ). Медобследование. Спортивные игры на свежем воздухе. Установка бивака. Проведение комплекса тренировочных упражнений
21.06.2022	Проведение комплекса тренировочных упражнений. Подвижные игры на свежем воздухе. Купание в открытых водоемах. Игры на ориентирование
22.06.2022	Проведение комплекса тренировочных упражнений. Игры на свежем воздухе. Экскурсия по достопримечательным местам данной местности

## Окончание таблицы 1

Дата	Виды деятельности
23.06.2022	Проведение комплекса тренировочных упражнений. Игры с элементами туризма: полоса препятствий, разжигание костра, преодоление рва
24.06.2022	Проведение комплекса тренировочных упражнений. Игры на свежем воздухе. Игры «Транспортировка пострадавшего», «Знатоки медицины», «Кольцевая туристская эстафета»
25.06.22	Проведение комплекса тренировочных упражнений. Игры на свежем воздухе. Общественно-полезная работа, уборка территории. Подвижные игры
26.06.22	Закрытие лагеря. Медико-педагогическое тестирование

С целью определения уровня функциональной подготовленности учащихся в условиях лагеря были измерены показатели функциональной дыхательной системы и проведена оценка физической работоспособности.

Для определения функциональной деятельности дыхательной системы использовали пробу Серкина [1] (данные представлены на рис. 1).

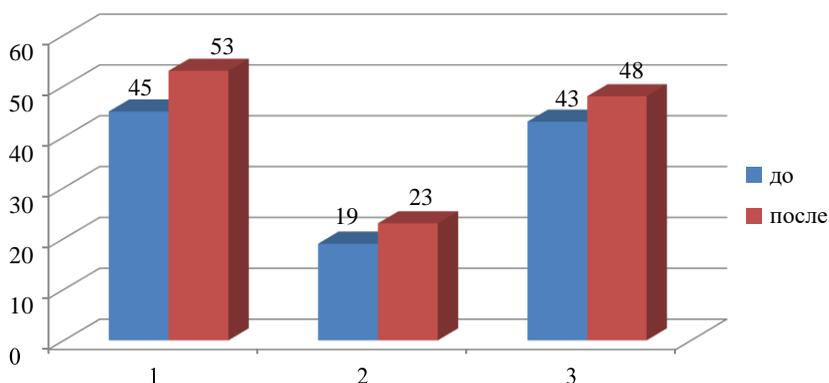


Рисунок 1 – Динамика результатов пробы Серкина в ходе исследования

Как показывает рисунок 1, наблюдается прирост показателей в ходе эксперимента:

- 1) задержка дыхания в положении сидя на 5 секунд в среднем;
- 2) задержка после двадцати приседаний;
- 3) при повторной задержке дыхания в положении сидя.

Для оценки физической работоспособности применяли гарвардский степ-тест [2]. Индекс гарвардского степ-теста показывает, как быстро происходит восстановление процессов в организме после интенсивной непродолжительной физической нагрузки. Чем быстрее восстанавливается пульс после тестирования, тем выше индекс.

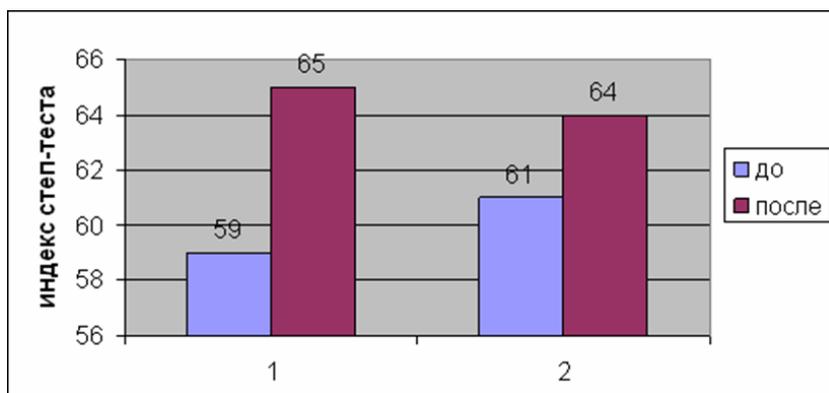


Рисунок 2 – Динамика результатов Гарвардского степ-теста

Полученные результаты Гарвардского степ-теста, отраженные на рисунке 2, и вычисление индекса степ-теста (ИСТ), свидетельствуют, что в начале исследования ИСТ в среднем составлял 59, в конце исследования 65. Выяснилось, что в начале исследования юные спортсмены, занимающиеся туризмом, имели уровень физической работоспособности ниже среднего. В конце исследования группа имела уже средний уровень физической работоспособности, а контрольная группа оставалась на той

же оценке («ниже среднего») уровня физической работоспособности. Причем отмечается достоверность динамики изменения ИСТ в экспериментальной группе ( $p < 0,001$ ).

Анализируя все взятые показатели, можно удостовериться, что подобранный комплекс упражнений по итогам проведенных исследований повлиял на улучшение координационных показателей и результатов на выносливость.

Вывод. Таким образом, можно отметить достоверно положительные изменения в улучшении здоровья, физической подготовленности и в развитии специальных знаний, умений и навыков по туризму школьников. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики использования элементов туризма в учебно-воспитательном процессе.

### **Список цитируемых источников**

1. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – М.: Физкультура и спорт. 1998. – 204 с.
2. Пашин А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарица. – Пенза: Изд-во ПГУ. 2015. – 142 с.
3. Портнягин Г. Г. МайаБатта Бэрт Хара бухатыыр / Г. Г. Портнягин. – Борогон: Муру саһарБата. 2017. – 52 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ  
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF ATHLETES  
IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

*Анискова С. С.,  
студент Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Aniskova S. S.,  
student of the Kemerovo State  
University,  
Russian Federation, Kemerovo*

*Степанов С. В.,  
доцент, кандидат технических  
наук, Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Stepanov S. V.,  
associate professor,  
candidate of technical sciences,  
Russian Federation, Kemerovo*

**Аннотация.** В статье рассмотрена роль психолого-педагогического сопровождения спортсмена в предсоревновательный период на основе исследования школьников, занимающихся спортом. Выявлены основные психологические «страхи» юных спортсменов. На основе исследования предложены упражнения для «снятия» психологического напряжения.

**Abstract.** The article considers the role of psychological and pedagogical support of an athlete in the pre-competitive period based on a study of schoolchildren involved in sports. The main psychological "fears" of young athletes are revealed. On the basis of the study, exercises were proposed to "relieve" psychological stress.

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, предсоревновательный период, спортсмен, психическое здоровье.

**Keywords:** psychological and pedagogical support, pre-competition period, athlete, mental health.

На сегодняшний день успех в различных видах спорта зависит от множества факторов, одним из которых является психолого-педагогическое сопровождение. Психологическое сопровождение – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и прежде всего

обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [4, с. 237]. Несомненно, участие и победа в соревнованиях говорят о высоких достижениях спортсмена, но также любое соревнование – это своего рода «разрядка» нервно-психического потенциала и причина различных физических и психологических травм. Следовательно, организация подготовки спортсмена должна быть направлена на психологическое здоровье. В настоящее время не все спортсмены психологически подготовлены к выступлению на соревнованиях, о чем свидетельствуют эмоциональные срывы, поэтому необходимо научить спортсменов бороться со стрессом. **Проблема нашей работы** связана с изучением необходимости получения юными спортсменами психологической поддержки в предсоревновательный период. Мы ставим перед собой **цель** – выявить основные психологические проблемы школьников, занимающихся спортом. Из цели вытекает **гипотеза**, что выявленные проблемы позволят разработать программу психолого-педагогической поддержки юных спортсменов. Для достижения нашей цели мы ставим перед собой ряд следующих **задач**.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения спортсменов в предсоревновательный период.

2. Исследовать психическую надежность школьников, занимающихся спортом.

3. Подобрать методики, упражнения, которые будут направлены на сохранение психического здоровья учащихся спортсменов.

**Методы исследования:** анализ литературы по теме исследования; беседа, методика оценки психической надежности спортсмена В. Э. Мильмана; методы обработки результатов (количественный и качественный анализы результатов исследования).

Психологическая защита спортсмена как способность противостоять отрицательному влиянию предсоревновательной и

соревновательной ситуации тесно связана с психическим напряжением в этот период. Любые тренировки в спорте должны сопровождаться психологической подготовкой спортсмена. Психологическое сопровождение в спорте – это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность. М. Р. Битянова рассматривает психологическое сопровождение более углубленно в педагогической деятельности и считает, что сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида [1].

Нами было проведено исследование на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 99» города Кемерово, в котором принимало участие 25 человек, из них 13 мальчиков и 12 девочек. В исследовании участвовали ученики начальной школы, которые уже длительное время занимаются спортом и участвуют в соревнованиях. Участники исследования занимаются такими видами спорта, как футбол, плавание, карате, шахматы, художественная гимнастика, легкая атлетика, баскетбол. Цель исследования – узнать, сколько человек подвержены стрессу во время соревнования и в чем это проявляется. Мы использовали методику оценки психической надежности спортсмена В. Э. Мильмана. Кроме этого, была проведена индивидуальная беседа с каждым из респондентов. Методика оценки предполагала ответы на следующие вопросы.

- В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?
- Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?
- Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?
- Сильно ли действуют на вас неудачи?

В процессе исследования было выявлено, что 88 % ребят в период соревнований показывают наилучший результат, когда находятся в спокойном состоянии. Также 76 % респондентов указали, что сильно волнуются в период соревнований. Другим ребятам (68 %) волнение мешает выступать на соревнованиях. 96 % респондентов указали, что неудача сильно влияет на их эмоциональное состояние.

Далее во время беседы с респондентами, в которой ребята наиболее точно и подробно делились своими эмоциональными переживаниями, мы уточнили моменты, которые заставляют их переживать и волноваться в период соревнований. Некоторые ответы приведены ниже.

- «Меня беспокоит то, как будет выглядеть мой наряд и прическа, когда я буду выступать, я хочу быть самой красивой, я боюсь, что надо мной будут смеяться» (Полина Б., 8 лет – художественная гимнастика).

- «Я переживаю, что проиграю, потому что тренер и мои родители тратят много времени на мои тренировки» (Никита П., 9 лет – карате).

- «Мой брат лучше меня играет в футбол, я переживаю, что буду не как он, я всегда думаю об этом перед важной игрой» (Илья Ф., 9 лет – футбол).

- «Во время соревнований мне как будто становится тяжело дышать, я сильно переживаю, что не окажусь в числе первых» (Кирилл Б., 9 лет – легкая атлетика).

- «Я точно могу проиграть, потому что другие ребята тренируются дольше меня» (Ксения Б., 9 лет – баскетбол).

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что несмотря на отличные знания теории и практики в своем виде спорта, большинство спортсменов не получают психолого-педагогического сопровождения. У ребят много проблем личного характера, поэтому им необходимо оказывать поддержку, которая успокоит и проведет в норму их эмоциональное состояние.

На следующем этапе исследования мы подобрали комплекс упражнений, техник, рекомендаций, которые направлены на снижение волнения и стресса. Перечислим их.

- Внутренний настрой на победу. Необходимо представить себя победителем, представить себя стоящим на первом месте на пьедестале и держащим кубок.

- Контролировать дыхание. Спина должна быть прямой. Необходимо сделать глубокий, но короткий вдох. Через 4 секунды можно совершить долгий и полный выдох. После этого нужно дышать 5 секунд в привычном темпе, потом повторить данное упражнение.

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох.

- Запишите свои переживания в период соревнования, свои страхи. Просто поставьте таймер на 20 минут и начните записывать все, что вас беспокоит, не обращая внимания на ошибки и пунктуацию.

- Питье простой воды или горячего напитка. Жидкость, выпитая неспеша, мелкими глотками, позволяет снизить эмоциональное напряжение.

В завершении своей работы отметим, что спортсменам необходимо с ранних лет оказывать психолого-педагогическую поддержку, учить их самостоятельно бороться со стрессом. Эту деятельность должен осуществлять спортивный психолог, работающий совместно с тренером.

### **Список цитируемых источников**

1. Битянова М. Р. Психолог в школе: содержание и организация работы. – М. : Сентябрь, 1998.

2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Мильман В. Э. Мотивация творчества и роста: структура, диагностика, развитие: теорет., эксперим. и прикладное исслед. диалектики созидания и потребления. – М., 2005 (ООО Мирая и ко). – 165 с.

4. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивые». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

5. Субботина Л. Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях лично-ориентированного обучения : дис. канд. пед. наук / Л. Г. Субботина. Кемерово, 2002. – 213 с.

6. Уляева Л. Г., Мельник Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Под общ. ред. Л. Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с.

7. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.

8. Цзен Н. В. Психотренинг Текст. : игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. М. : Физкультура и спорт, 1988.– 272 с.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

### **PRACTICAL ASPECTS OF INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS TO PARTICIPATE IN PHYSICAL AND SPORTS EVENTS**

***Аносов В. В.,  
председатель межрегиональной  
общественной организации  
по оказанию правовой помощи  
населению, просвещению,  
поддержке творчества и спорта  
«Здоровая страна»,  
Российская Федерация,  
г. Санкт-Петербург***

***Anosov V. V.,  
chairman of the interregional  
public organization for  
the provision of legal assistance  
to the population, education,  
support for creativity and sports  
«Healthy Country»,  
Russian Federation ,  
St. Petersburg***

**Аннотация.** В настоящей статье рассмотрены практические аспекты повышения мотивации обучающихся общеобразовательных учреждений к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях. Основное внимание уделено совершенствованию подхода организаторов физкультурно-спортивных мероприятий

к формированию наградного фонда с учетом возрастных потребностей обучающихся и потребностей учебного процесса.

**Abstract.** This article discusses the practical aspects of increasing the motivation of students of educational institutions to participate in physical culture and sports events. The main attention is paid to improving the approach of the organizers of physical culture and sports events to the formation of the award fund, taking into account the age needs of students and the needs of the educational process.

**Ключевые слова:** школьный спорт; массовый спорт; межотраслевое сотрудничество; обучающиеся; награды.

**Keywords:** school sports; mass sports; intersectoral cooperation; students; awards.

**Проблематика исследования** обусловлена многолетней практикой индивидуальных и коллективных участников межрегиональной общественной организации по оказанию правовой помощи населению, просвещению, поддержке творчества и спорта «Здоровая страна» по реализации физкультурно-спортивных проектов, включая соответствующую работу с обучающимися общеобразовательных учреждений как в рамках собственных мероприятий, так и в рамках сотрудничества с представляющими их образовательными учреждениями.

Проблемное поле сводится к двум аспектам:

1) со временем у спортсменов начинает проявляться пресыщение стандартными наградами (кубки, медали, грамоты и пр.). Особенно ярко данный аспект выражается у спортсменов, систематически участвующих в мероприятиях и демонстрирующих высокие результаты;

2) со временем у спортсменов начинает появляться противопоставление между занятиями спортом и качественным освоением общеобразовательных программ.

Приведенные выше проблемы указывают на актуальность поиска практических решений по совершенствованию подхода организаторов физкультурно-спортивных мероприятий к формированию наградного фонда. При этом необходимо учитывать, что награждение победителей, призеров и иных определенных к

награждению лиц является кульминационным моментом всех физкультурно-спортивных мероприятий, призванным формировать и поддерживать на высоком уровне положительное субъективное отношение спортсмена к занятиям, а также публично стимулировать всех спортсменов к дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности.

**Цель исследования** заключается в поиске одного из возможных путей по насыщению наградного фонда физкультурно-спортивных мероприятий новыми объектами, позволяющими преодолевать пресыщение стандартными наградами и сглаживать противоречие между занятиями спортом и качественным освоением обучающимися общеобразовательных программ, в том числе с опорой на самообразование как существенный фактор наряду с учебными заведениями [1].

**Гипотеза** – использование в качестве наградного фонда эколого-просветительской литературы позволит вывести наградной процесс участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях обучающихся на качественно новый уровень.

В методологическую основу наблюдения были взяты отзывы непосредственных участников мероприятий, а также гостей и иных заинтересованных лиц: педагогов, родителей, представителей общественности и экспертов.

Пространством исследования выступили собственные проекты МОО «Здоровая страна» (Невская Волейбольная Лига, Открытый ринг, Любительская Мультиспортивная Лига), сторонние мероприятия, а также плановые мероприятия образовательных учреждений, включая деятельность школьных спортивных клубов.

В качестве наградной атрибутики в 2018–2022 гг. была массово (более 3000 экземпляров в совокупности) использована экологическая литература: детский экологический журнал «У Лукоморья» и ряд изданий о природе Санкт-Петербурга и Ленинградской области, безвозмездно полученных от государственных органов.

Вручение экологической просветительской литературы в качестве награды за участие и победу (с учетом различных видов мероприятий, в том числе и с условной соревновательностью) подчеркивает в глазах аудитории ценность экологического знания, ставит его в один ряд с традиционным атрибутами, демонстрирует его важность распространения.

Помимо непосредственного эффекта в качестве спортивной составляющей положительное влияние заключается в том, что в процесс экологического просвещения активно включаются граждане, не имеющие по роду деятельности отношения к сфере экологии. Например, большинство родственников детей и подростков включаются в результате публичного стимулирования участников мероприятий к самостоятельной популяризации проблем экологии через дальнейшее распространение полученной и изученной ими литературы. Данный фактор также позволил задействовать сетевые связи и наглядно продемонстрировал готовность включения участников в выполнение долгосрочных заданий.

Практика награждения спортсменов экологической литературой привела к реализации обособленного проекта «Экознание в награду», отмеченного в 2021 г. специальным дипломом жюри международного конкурса «Экологическая культура. Мир и согласие», реализуемого Неправительственным экологическим фондом имени В. И. Вернадского.

В качестве практического примера стоит отметить следующее событие. 30 августа 2022 г. МОО «Здоровая страна» с привлечением депутатов и представителей общественности провела церемонию награждения экологической литературой Я. Киселева – обучающегося общеобразовательной школы из Красносельского района Санкт-Петербурга, являющегося победителем множества турниров по самбо и иным видам единоборств, многократным чемпионом Санкт-Петербурга, России и Европы, двукратным чемпионом мира. Данное событие, послужив основой публикации в муниципальном вестнике «Юго-Запад» [2], обеспечило как положительный отзыв со стороны юного спортсмена,

так и отзывы со стороны родителей, педагогов и жителей района, изъявивших желание в продолжении подобной практики и указавших на важность поощрения спортсменов из числа обучающихся наградами, практически полезными для них.

В качестве выводов проведенного в 2018–2022 гг. наблюдения необходимо отметить, что использование экологической литературы в качестве награды для спортсменов позволяет:

1) разнообразить традиционный наградной набор, повысив для спортсмена и окружающих значимость как самой награды, так и связанного с ней повода (непосредственного спортивного достижения);

2) сглаживать фактическое противоречие между занятиями спортом и качественным освоением общеобразовательных программ за счет привлечения внимания спортсмена к литературе, прямо связанной с содержанием основных учебных предметов;

3) достичь ряд побочных социальных эффектов, включая укрепление связей, популяризацию благотворительности, привлечение внимания широкой общественности к выдающимся спортсменам как примерам подражания для их сверстников.

### **Список цитируемых источников**

1. Левашова О. Б. ЭкоЗнание в награду // Муниципальный вестник Юго-Запад. – 2022. – № 23. – С. 8.

2. Паргачева И. П., Леонов Ю. С., Сундатова О. Ю., Здоровец Я. И. и др. Экологическое просвещение – чистая страна [Электронный ресурс]: аналитический доклад / Под ред. В. Д. Кривова, 2017. URL: <http://council.gov.ru/media/files/5ZAAImtXA3RMvEFtzGX3cJbn1EI8nyUE.pdf> (дата обращения: 26.10.2022).

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ  
И НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ**

**HEALTH IMPROVEMENT METHODS PHYSICAL CULTURE  
AND SPORT FOR FCIS TO IMPROVE THE HEALTH, ACTIVITY  
AND MOOD OF STUDENTS DURING THE SESSION**

*Асадуллина А. И.,  
студент Уфимского государ-  
ственного нефтяного  
технического университета,  
Российская Федерация, г. Уфа*

*Asadullina A. I.,  
student of Ufa state petroleum  
technical university,  
Russian Federation, Ufa*

*Малушко О. А.,  
канд. фил. наук,  
доцент кафедры физического  
воспитания Уфимского  
государственного нефтяного  
технического университета,  
Российская Федерация, г. Уфа*

*Malushko O. A.,  
candidate of philosophy,  
associate professor of the depart-  
ment physical education,  
Ufa state of petroleum technical  
university,  
Russian Federation, Ufa*

**Аннотация.** В статье проведено исследование влияния физической культуры и спорта на улучшение самочувствия, активности и настроения (САН) студентов в период сессии. Рассмотрен процесс эмоционального состояния студентов, методы физической культуры для улучшения самочувствия, активности и настроения.

**Abstract.** The article studies the influence of physical culture and sports on the improvement of students' sanity during the session. The process of students' emotional state, methods of physical culture for improving well-being, activity and mood are considered.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; самочувствие; активность; настроение; студенты.

**Keywords:** physical education; sports; well-being; activity; mood; students.

На сегодняшний день образование в высшем учебном заведении связано с высокими психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками, повышенными требованиями к объему и

качеству осваиваемых учащимися знаний. Все это приводит к нарушению двигательного режима, снижению уровня функциональных возможностей организма студентов, их адаптационного потенциала, показателей работоспособности и повышению утомляемости.

Значимость физической культуры и спорта в сфере образования возрастает с каждым годом, ведь физическая культура благотворно влияет на все системы организма: тренирует вестибулярный аппарат, ускоряет обмен веществ в организме, укрепляет сердечно-сосудистую систему и все здоровье в целом.

Роль физических нагрузок не ограничивается только благоприятным воздействием на здоровье. У людей, постоянно занимающихся физическими упражнениями, регулярная мышечная деятельность способствует повышению психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма при длительной напряженной умственной или физической работе. Оптимальные физические нагрузки положительно влияют на психологическое состояние студентов, активизируя защитные силы организма [1].

Экзаменационная сессия является частым источником травматического воздействия на студентов. Занятость студентов во время сессии, несомненно, очень высока. Активная и высокая интеллектуальная нагрузка, устранение «долгов», работа с большим объемом информации, которую необходимо усвоить в кратчайшие сроки, несоблюдение режима дня, малое количество сна – причины, напрямую влияющие на возникновение плохого настроения, утомляемости и стресса у студентов.

Доказано, что напряженная умственная деятельность без достаточного отдыха между рабочими днями приводит к появлению перенапряжения. Оно проявляется прежде всего в повышении артериального давления, росте периферического сопротивления, изменении мозгового кровотока и экскреции катехоламинов (ночное снижение продукции этих гормонов при переутомлении отсутствует) [2].

Умственное переутомление является следствием того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая сигналов о своей усталости, которая ощущается только после наступления фазы переутомления.

Переутомление может вызвать заболевание нервной системы, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, гипертоническую болезнь и язву желудка, сопровождающиеся снижением силы организма. Таким образом, все студенты вуза два раза в год находятся в длительном эмоциональном напряжении, что является фактором риска [3].

Одним из самых результативных и доступных для студентов способов борьбы с утомляемостью и плохим настроением в период сессии является спорт и физическая активность. Постоянные физические нагрузки не только оказывают положительное воздействие на тело человека, но и улучшают его психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон.

Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, отличаются выносливостью, хорошей умственной активностью, стойкостью, умением контролировать свои эмоции, стрессоустойчивостью и уверенностью. Те, кто ведет активный образ жизни и систематически выдерживает физические нагрузки, способен выполнять значительно больший объем работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это объясняется резервными возможностями организма.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры. Ее суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости,

оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск [4].

К средствам физической культуры относятся любые двигательные нагрузки: прогулка, пробежка, выполнение элементарного комплекса упражнений, занятия в тренажерном зале и т. д.

При отборе наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных методик для студентов следует опираться на следующие критерии: доступность, соответствие половозрастным возможностям, целесообразность, адекватность, оздоровительная направленность, комплексность воздействия, всесторонность, наибольшая результативность занятия [5].

К физкультурно-оздоровительным методикам, благотворно влияющим на самочувствие, активность и настроение студентов в период сессии, можно отнести следующие: некоторые методики дыхательных упражнений; разновидности танцевальной аэробики; различные фитнес-направления, в том числе все виды изометрического тренинга (пилатес, изотон, калланетик, стретчинг, йога); пауэрлифтинг и др.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом [6]. Занятия аэробикой заряжают позитивным настроением за счет выполнения ритмичных упражнений, музыкального сопровождения.

В результате занятий аэробикой укрепляется костная система, повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшается сон, настроение, уменьшается напряжение.

В сферу фитнеса сегодня относят комплексные системы занятий физической культурой, включающие не только поддержание хорошей физической формы, но и воспитание интеллектуального, эмоционального, социального и духовного начал [7].

Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм

функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т. д.

Наиболее статичная из всех изометрических практик йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. Исследователями доказано, что занятия йогой оказывают колоссальное воздействие на организм. В результате занятий снижается уровень кортизола в организме, вследствие чего уходит нервное напряжение [8].

Таким образом, существует довольно много физкультурно-оздоровительных методик, которые благотворно влияют не только на здоровье студентов, но и на их эмоциональное состояние.

Нами было проведено исследование самочувствия, активности и настроения физически подготовленных и неподготовленных студентов. Цель исследования – подтвердить положительное влияние физкультурно-оздоровительных методик на самочувствие студентов в период сессии.

Исследование проводилось с помощью опросника САН. Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния –самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений [9].

В опросе участвовали респонденты разного уровня физической подготовки: 15 человек, занимающихся спортом 2–3 раза в неделю, 13 человек, которые не занимаются спортом вообще и 2 профессиональных спортсмена (рис. 1).

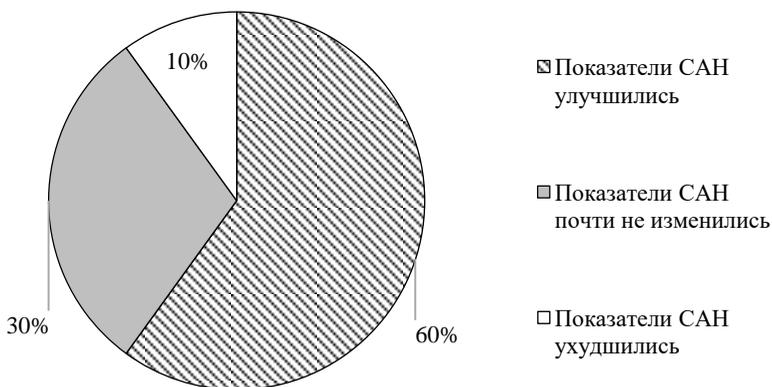


Рисунок 1 – Изменение показателей САН у студентов после физических нагрузок

По результатам исследования, 60 % опрошенных после физической нагрузки отмечают полноту сил, улучшение самочувствия, а также чувствуют себя более отдохнувшими, счастливыми и бодрыми. 10 % опрошенных, наоборот, отметили, что чувствуют себя более вялыми и уставшими после физических нагрузок. У них преобладает плохое настроение и снижение активности. У 30 % самочувствие, активность и настроение остается на том же уровне, что и до физических нагрузок, либо находится в пределах нормы.

По результатам опроса, мы можем наблюдать, что у большинства респондентов улучшается самочувствие, активность и настроение после физической нагрузки.

**Заключение.** Исследование самочувствия, активности и настроения физически подготовленных и неподготовленных студентов показало, что у физически подготовленных студентов САН свидетельствует о благоприятном и нормальном состоянии. У другой группы студентов самочувствие до и после физических нагрузок остается примерно на одном и том же уровне. И лишь у 10 % опрошенных преобладает плохое настроение, снижение активности и всего самочувствия в целом.

## Список цитируемых источников

1. Карнаухова Я. В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я. В. Карнаухова, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7–2.

2. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности человека : учебное пособие к элективному курсу. – Волгоград: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 84 с.

3. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 8–1. – С. 51–56.

4. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 59 с.

5. Малушко О. А. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «силовой фитнес»: учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета / О. А. Малушко, З. З. Бережнова, О. В. Азовцева. – Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – 99 с.

6. Токарь Е. В. Аэробика в вузе: учебное пособие / Е. В. Токарь. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013. – 3 с.

7. Сапожникова О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 7 с.

8. Малушко О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Материалы II Международной научно-практической конференции: «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации» (Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.). – Орехово-Зуево: Издательство ГГТУ, 2016. – С. 73–79.

9. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 100 с.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

### THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON HUMAN BEHAVIOR

*Байсейитова Г. Б.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
науки и технологий,  
Российская Федерация,  
г. Красноярск*

*Baiseyitova G. B.,  
student of the Siberian state  
university of science  
and technology,  
Russian Federation, Krasnoyarsk*

*Зотин В. В.,  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
и здоровья Сибирского  
государственного университета  
науки и технологий,  
Российская Федерация,  
г. Красноярск*

*Zotin V. V.,  
senior lecturer of the department  
of physical culture and health,  
Siberian state university  
of science and technology,  
Russian Federation, Krasnoyarsk*

**Аннотация.** Спорт занимает особое место в человеческом обществе, поскольку он учит нас ежедневно менять жизнь к лучшему. Занимаясь спортом, человек узнает, что нет никаких барьеров с точки зрения социальных, политических и этнических аспектов. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойном воздействии спорта на человека: как на его организм, так и на его психику.

**Abstract.** Sport occupies a special place in human society, because it teaches us to change our lives for the better every day. By doing sports, a person learns that there are no barriers in terms of social, political and ethnic aspects. In many ways, it is for this reason that it is customary to talk about a strong dual effect on a person: both on the human body and on his psyche.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; развитие; воздействие.

**Keywords:** physical education; development; impact.

Психологи считают, что у нас есть несколько универсальных мотивационных механизмов, которые демонстрируют специфические возможности обработки информации. Хотя они

разделяются, они не остаются статичными, а скорее, формируются в течение нашей жизни.

Существует рациональный взгляд на объяснение нашего поведения. Например, мы все знаем, что физические упражнения и отказ от переедания полезны для нас, но мы часто игнорируем логические следствия такого знания. Действительно, исследования показали, что рассуждения часто оказывают ограниченное влияние на наше поведение и большая часть познания происходит вне нашего сознания [1].

Было выдвинуто предположение, что спорт может служить возможностью как продемонстрировать наши привлекательные качества потенциальным партнерам, так и получить социальный статус. Исследования подтвердили, что конкуренция между мужчинами может быть связана с мотивацией произвести впечатление на потенциальных партнеров.

Хотя аргументы, вероятно, оправданы и дают четкое представление об универсальном поведении, существует ограниченное, очевидное практическое применение на индивидуальном уровне, чтобы улучшить результаты в спорте [2].

Люди имеют встроенные, неявные психологические навыки, которые обеспечивают выживание благодаря их устойчивости как к усталости, так и к течению времени.

Исследования показывают: неявное, автоматическое обучение и поведение более устойчивы к стрессу в отличие от явного изученного поведения, включающего преднамеренное, сознательное мышление. Опытный баскетболист, способный передать мяч без сознательного мышления, сможет реагировать быстрее при сильном стрессе, чем новичок, требующий больших когнитивных инвестиций.

Несмотря на крайнюю усталость после длительного цикла, бега или плавания, человек все еще должен быть в состоянии быстро реагировать на предупреждение об опасности. Неявное поведение, будь то врожденное или изученное, обеспечивает такую быструю реакцию [3].

Эволюционная теория дает четкое окончательное объяснение того, почему для спортивного человека интернализированное и автоматическое спортивное поведение имеет решающее значение для производительности.

Психология опирается на ряд дисциплин, от когнитивной науки, социологии до антропологии, и может дать полезное представление о спортивном поведении и производительности.

Важно отметить, что наука пытается понять множество поведенческих влияний, включая экологическую обоснованность – влияние обстановки на деятельность или поведение – культуру и наследование. Действительно, эволюционная психология может помочь нашему пониманию как спорта, так и физических упражнений благодаря признанию культуры как социально передаваемой или «вызываемой» в ответ на унаследованные психологические адаптации [4].

Поэтому как люди мы можем продемонстрировать большие различия в поведении в зависимости от контекста и, возможно, что более важно, нашего восприятия его.

Иногда трудно полностью понять, как непосредственно эволюционная психология может практически принести пользу спортивному исполнителю. Однако, несомненно, подход, который является междисциплинарным и предсказывает как универсальное поведение, так и индивидуальные вариации в контексте спорта, предложит до сих пор непризнанные идеи.

### **Список цитируемых источников**

1. Зароднюк Г. В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221–222.
2. Андреев Т. А. Роль физической культуры в жизни студентов / Т. А. Андреев, М. И. Ситникова // Материалы V региональной научной конференции молодых ученых «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи». – Чурапча: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2019. – С. 27–28.

3. Зотин В. В., Мельничук А. А., Приходов Д. С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного тренера России Э. В. Агафонова «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования». – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2012. – С.280–283.

4. Зотин В. В., Кириченко К. Е. Процесс развития интеллектуального возраста // Сборник трудов V международной научно- практической конференции «Студенчество в науке – инновационный потенциал будущего». – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный торгово-технологический институт, 2017. – С.253–256.

## **МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАБИЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ BOSU ДЛЯ ЖЕНЩИН С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В ПЕРИОД РЕМИССИИ**

## **METHODS OF PHYSICAL FITNESS CLASSES USING THE UNSTABLE BOSU PLATFORM FOR WOMEN WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR SPINE DURING REMISSION**

*Белан О. В.,  
студент Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Belan O. V.,  
student Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Таламова И. Г.,  
канд. биол. наук, доцент,  
доцент кафедры теории и мето-  
дики адаптивной физической  
культуры Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Talamova I. G.,  
candidate of biology, associate  
professor, associate professor  
of the department of theory  
and methodology adaptive physical  
education, Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В данной статье описывается методика физкультурно-оздоровительной тренировки для женщин с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника в период ремиссии с применением нестабильной платформы BOSU. Анализируются промежуточные результаты исследования, которое было проведено в течение двух месяцев.

**Abstract.** This article describes a method of physical fitness training for women with osteochondrosis of the lumbar spine during remission using an unstable BOSU platform. The interim results of the study, which was conducted within two months, are analyzed.

**Ключевые слова:** позвоночник, остеохондроз, оздоровительная тренировка, платформа BOSU.

**Keywords:** spine, osteochondrosis, wellness training, BOSU platform.

**Актуальность.** Остеохондроз позвоночника – это патология позвоночного столба, характеризующаяся в первую очередь дегенеративно-дистрофическими нарушениями межпозвонковых дисков, а также близлежащих суставов, тканей и тел самих позвонков [1].

Причины развития остеохондроза поясничного отдела позвоночника различны: возрастные изменения межпозвонковых дисков, тяжелые физические нагрузки, которым подвергаются как люди, занимающиеся рядом определенных профессий (строители, грузчики и другие), так и спортсмены. Но наиболее распространенной причиной остеохондроза поясничного отдела позвоночника на сегодняшний день является гиподинамия [2].

В связи с тем, что функциональные нарушения позвоночника обуславливаются врожденной либо приобретенной недостаточностью мышечно-связочного аппарата, конечная цель всех восстановительных мероприятий заключается в его укреплении и создании условий для полноценного функционирования позвоночника. В связи с этим стали появляться новые направления в фитнесе, которые бы смогли решить проблему остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Но особенности их применения остаются недостаточно исследованными, поэтому данная проблема является актуальной.

**Цель исследования:** обоснование методики физкультурно-оздоровительных занятий с применением нестабильной платформы для женщин с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

**Методы исследования.**

1. Педагогическое тестирование.
2. Стабилометрия.
3. Анкетирование.
4. Педагогический эксперимент.

Нами были проведены исследования в контрольной и экспериментальной группе до начала педагогического эксперимента, которые состояли из тестовых упражнений, оценивающих функциональные возможности мышц корсетного пояса и подвижность позвоночного столба. Проводились следующие тесты: «Тест Шобера», «Наклон вперед», «Оценка гибкости позвоночного столба во фронтальной плоскости», «Оценка силы мышц-разгибателей позвоночника», «Оценка функциональной способности мышцы пресса» [3].

Тест Шобера, необходимый для оценки подвижности поясничного отдела позвоночника, позволил выявить неудовлетворительный уровень подвижности, поскольку в норме данный показатель должен быть приближен к значению в семь сантиметров, чего не наблюдается ни в одной из групп. В контрольной группе среднее значение было равно  $4,8 \pm 0,8$  см, в экспериментальной  $4,6 \pm 1,1$  см. Тесты «Наклон вперед» и «Оценка гибкости позвоночника во фронтальной плоскости» позволяют оценить уровень подвижности поясничного отдела позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях. В тесте «Наклон вперед» среднее значение показателя в контрольной группе было равно  $13,0 \pm 1,6$  см, в экспериментальной группе  $12,6 \pm 1,7$  см. В тесте «Оценка гибкости позвоночника во фронтальной плоскости вправо и влево» среднее значение показателя в контрольной группе было равно  $51,8 \pm 2,9$  см и  $51,0 \pm 2,6$  см, а в экспериментальной группе  $53,0 \pm 2,6$  см и  $52,0 \pm 3,0$  см. По всем показателям не было

выявлено достоверных межгрупповых различий. Согласно результатам теста по оценке силы мышц-разгибателей позвоночника состояние данных мышц в обеих группах находится на низком уровне: в контрольной группе  $46,8 \pm 5,8$  с, в экспериментальной  $40,4 \pm 46,0$  с ( $P > 0,05$ ). Исходя из оценки силы мышц брюшного пресса, в обеих группах установлено его неудовлетворительное состояние, о чем свидетельствует крайне малое количество повторений упражнения за 60 с. В контрольной группе среднее значение было равно  $34,8 \pm 4,0$  (кол-во раз), в экспериментальной группе  $33,8 \pm 2,9$  (кол-во раз).

Стабилометрия проводилась с целью изучения статокинетических функций испытуемых, по которым возможно судить об уровне координационных способностей (равновесие) и опосредованно оценить состояние мышц-стабилизаторов позвоночника. Были рассмотрены такие показатели, как «площадь статокинезиограммы» (S), скорость перемещения ЦД (V), длина статокинезиограммы [3]. По всем показателям не было выявлено достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах. Результаты стабилометрии представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты стабилометрии до эксперимента (ГО – глаза открыты, ГЗ – глаза закрыты)

Показатель		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Площадь статокинезиограммы (мм <sup>2</sup> )	ГО	$176,5 \pm 17,1$	$170,5 \pm 17,1$
	ГЗ	$514,8 \pm 9,7$	$510,6 \pm 10,0$
Скорость перемещения ЦД (мм/с)	ГО	$13,2 \pm 1,2$	$12,9 \pm 1,2$
	ГЗ	$18,0 \pm 1,1$	$17,7 \pm 0,9$
Длина статокинезиограммы (мм)	ГО	$458,8 \pm 8,4$	$450,3 \pm 8,4$
	ГЗ	$714,5 \pm 15,1$	$708,6 \pm 16,4$

Для оценки анализа эффективности методики была создана анкета «Изучение жалоб среди лиц, имеющих заболевание «остеохондроз» из 12 вопросов с учетом часто встречающихся жалоб при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника. Шкала оценивания была представлена от 0 до 4 баллов, где 0 – отсутствие симптома, 4 – максимальное проявление симптоматики. По результатам анкетирования между группами до эксперимента не выявлено достоверных отличий. В контрольной группе средний балл составил  $43,4 \pm 2,4$ , в экспериментальной группе  $44,8 \pm 2,4$  балла. Максимальный балл в анкете 48 баллов.

Проанализировав данные исследований, мы выявили, что все показатели находятся ниже нормы. Для восстановления данных показателей у женщин с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника в период ремиссии нами была предложена методика физкультурно-оздоровительных занятий.

**Организация исследования.** Методика рассчитана на полтора месяца с регулярностью занятий три раза в неделю и продолжительностью одного занятия 60 минут. Педагогический эксперимент проходил в Академии здорового фитнеса «Genesis Gym» в зале для групповых занятий с применением нестабильной платформы BOSU.

Занятия проводились малогрупповым методом (по 5 человек в группе) как в контрольной, так и в экспериментальной группе под руководством и наблюдением инструктора.

Каждое физкультурно-оздоровительное занятие включало в себя вводно-подготовительную, основную и заключительную часть. Распределение времени занятия на части происходило следующим образом: вводно-подготовительная составляет 7–10 мин., основная – 35–40 мин. и на заключительную часть отводится 10–15 мин. В процессе занятий применялась нестабильная платформа BOSU.

Подготовительная часть включала в себя суставную гимнастику, проводимую круговым методом, что позволило рассеять нагрузку и увеличить моторную плотность разминки, благодаря

чему стало возможным сократить время, уделяемое на подготовительную часть, без ущерба качеству.

В основной части предлагался комплекс упражнений круговым методом. Данный метод включал в себя 4 силовых упражнения на нестабильной платформе BOSU, которые выполнялись по кругу. Упражнения были направлены на основные группы мышц: мышцы спины, брюшного пресса, ягодиц, мышц-стабилизаторов в рамках одной тренировки.

Длительность перерывов отдыха между физическими упражнениями достигала от 30 секунд до 1 минуты.

На заключительную часть отводилось немного больше времени, чем в классической структуре занятия, так как применялись мягкие мануальные техники, такие как миофасциальный релиз и постизометрическая релаксация.

Распределение средств по частям занятия и примерный план физкультурно-оздоровительного занятия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Методика проведения физкультурно-оздоровительной тренировки для лиц с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника в экспериментальной группе

Часть занятия	Содержание	ОМУ
Вводно-подготовительная	1. Общая суставная гимнастика	И. п. – стоя, темп средний. Применяются упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов и увеличение эластичности связок и сухожилий
Основная	Силовые упражнения на нестабильной платформе BOSU	И. п. – стоя, лежа на животе и спине, сидя. Темп медленный или средний. Применяются силовые упражнения на нестабильной платформе BOSU. При необходимости использовался дополнительный инвентарь: гантели, бодибары, мячи, спортивные ленты

## Окончание таблицы 2

Часть занятия	Содержание	ОМУ
	+Упражнения на расслабление	И. п. – лежа на спине и животе. Применяются упражнения на расслабление поясничного отдела позвоночника
	+Дыхательные упражнения	И. п. – лежа на спине. Темп медленный. Применяется диафрагмальное дыхание в течение одной минуты

В контрольной группе мы использовали ту же методику, упражнения основной части в контрольной группе являлись аналогом упражнений для экспериментальной группы, однако исключили применение нестабильной платформы BOSU. Все упражнения выполнялись также по круговому методу, но на гимнастическом коврике с применением при необходимости дополнительного инвентаря.

Через полтора месяца регулярных занятий нами были проведены промежуточные исследования в контрольной и экспериментальной группах. По тесту «Тест Шобера» в контрольной группе среднее значение показателя было равно  $5,1 \pm 0,9$  см, в экспериментальной  $5,0 \pm 1,2$  см. По тесту «Наклон вперед» в контрольной группе среднее значение показателя было равно  $11,5 \pm 1,6$  см, в экспериментальной  $11,3 \pm 1,7$  см. В тесте «Оценка гибкости позвоночного столба во фронтальной плоскости вправо и влево» в контрольной группе среднее значение показателя было равно  $50,8 \pm 2,3$  см и  $50,3 \pm 2,7$  см, в экспериментальной  $49,3 \pm 2,2$  см и  $48,6 \pm 2,5$  см. По тесту «Оценка силы мышц-разгибателей позвоночника» в контрольной группе среднее значение показателя было равно  $45,9 \pm 5,2$  с, в экспериментальной  $46,7 \pm 3,5$  с. Тест «Оценка функциональной способности мышцы пресса» выявил в контрольной группе среднее значение показателя  $36,3 \pm 4,2$  (кол-во раз), в экспериментальной  $38,7 \pm 2,5$  (кол-во

раз). По данным тестам заметна тенденция к улучшению, более выраженная в экспериментальной группе, но статистически эти изменения недостоверны, возможно, это связано с непродолжительностью эксперимента.

Стабилометрия проводилась с целью анализа статокинетических функций испытуемых. По всем показателям не было выявлено достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах, это может быть связано с небольшой продолжительностью эксперимента, которая составила полтора месяца. Однако результаты в экспериментальной группе значительно лучше относительно нормы, чем в контрольной группе. Результаты стабилометрии представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты стабилометрии после эксперимента (ГО – глаза открыты, ГЗ – глаза закрыты)

Показатель		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Площадь статокинезиограммы (мм <sup>2</sup> )	ГО	152,5 ± 13,1	135,5 ± 17,1
	ГЗ	418,8 ± 9,5	325,8 ± 9,0
Скорость перемещения ЦД (мм/с)	ГО	12,1 ± 1,7	10,9 ± 1,5
	ГЗ	15,0 ± 1,2	13,6 ± 0,7
Длина статокинезиограммы (мм)	ГО	443,9 ± 5,4	432,7 ± 3,4
	ГЗ	687,6 ± 11,0	643,9 ± 12,4

Анализ анкетирования показал, что у женщин контрольной группы после эксперимента средний балл составил  $34,3 \pm 2,4$ , в экспериментальной группе  $31,5 \pm 2,4$  балла, что свидетельствует о положительной динамике групп. Однако большее количество исследуемых экспериментальной группы отметило положительную динамику.

**Выводы.** Проанализировав полученные результаты, мы установили, что оздоровительные тренировки с применением

нестабильной платформы BOSU оказались эффективными для женщин с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника, так как позволяют укрепить мышечный корсет, мышцы-стабилизаторы и развить координационные способности, которые благоприятно сказываются на стабилизации поясничного отдела позвоночника, также позволяют уменьшить компрессию межпозвоночных дисков, что сказывается на улучшении кровообращения и приводит к уменьшению болевого синдрома.

### **Список цитируемых источников**

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.who.int/ru>.
2. Епифанов В. А. Реабилитация в неврологии: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 409 с.
3. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии : учебное пособие / Э. Г. Мартиросов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 199 с.
4. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии и ортопедии: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 212 с.
5. Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 272 с.
6. Бровкина И. Л. Эффективность использования платформы BOSU при реабилитации пациентов с поясничным остеохондрозом позвоночника / И. Л. Бровкина, А. О. Кичигина, О. В. Примакова // Научный электронный журнал INNOVA. – 2018. – № 2 (11) – С. 6–8.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И СПОСОБЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**PEDAGOGICAL CONDITIONS AND WAYS OF FORMING  
TOLERANCE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS  
OF PHYSICAL EDUCATION**

*Бзасежев А. М.,  
студент Адыгейского  
государственного университета,  
Российская Федерация, г. Майкоп*

*Bzasezhev A. M.,  
student of Adygea state university,  
Russian Federation, Maykop*

*Гонезжук А. Г.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТОФВ ИФК  
и дзюдо Адыгейского  
государственного университета,  
Российская Федерация, Майкоп*

*Gonezhuk A. G.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor, associate professor  
of the department of TOFV IFK  
and Judo, Adygea state university,  
Russian Federation, Maykop*

**Аннотация.** Воспитание толерантной личности является объективной потребностью современного общества в соответствии с общей гуманизацией общественных отношений, системы образования. Актуализирует данную проблему тот факт, что представители нового поколения россиян нередко характеризуются эгоизмом, нежеланием и неспособностью уважительно и терпимо относиться к интересам, желаниям, мнениям окружающих.

**Abstract.** The education of a tolerant personality is an objective need of modern society in accordance with the general humanization of public relations, the education system. This problem is actualized by the fact that representatives of the new generation of Russians are often characterized by selfishness, unwillingness and inability to respect and tolerate the interests, desires, opinions of others.

**Ключевые слова:** толерантность, поликультурный подход, гуманистическая педагогика, физическое воспитание.

**Keywords:** tolerance, multicultural approach, humanistic pedagogy, physical education

**Введение.** Воспитание толерантной личности является объективной потребностью современного общества. Социальная

нестабильность конца XX – начала XXI вв. привела к развитию негативных явлений практически во всех сферах социальных отношений. Особенно остро проблема толерантности стоит в максимально поликультурных обществах, к которым относится Россия. При этом поликультурность в современном понимании не сводится только лишь к национальному или религиозному многообразию.

Согласно наиболее традиционному социально-педагогическому пониманию, толерантность – это «способность человека (или группы) сосуществовать с другими людьми (сообществами), которым присущи иные менталитет, образ жизни» [1], благодаря установке, направленности на конструктивное взаимодействие независимо от имеющихся различий.

Специфическим для процесса физического воспитания содержанием ядром указанного процесса являются идеи олимпизма, духовный потенциал физической культуры и спорта в целом [2].

**Цель исследования** – реализация педагогических условий и способов формирования толерантности у школьников средствами физического воспитания.

**Методы и организация исследования.** Эффективность указанных педагогических условий определялась в реальном процессе физического воспитания общеобразовательной школы (СОШ № 17 г. Майкопа). Участниками эксперимента стали обучающиеся 8-х классов (45 человек). Перед началом формирующего эксперимента было организовано констатирующее исследование актуального уровня толерантности личности учащихся.

Для этого использовались методы тестирования (мотивационно-ценностный компонент), анкетирования и опроса (когнитивный компонент) и педагогического наблюдения (деятельностный компонент). Оценивание было унифицировано и переведено в 5-балльную систему. Анализ его результатов позволил сформировать контрольную группу (КГ – 21 чел.) и экспериментальную (ЭГ – 24 чел.), достоверно не различающихся по исследуемому качеству.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретический анализ научной литературы, обобщение передового педагогического опыта, моделирование процесса физического воспитания на основе принципов, средств, методов поликультурного подхода и с учетом концептуальных идей олимпизма позволили сформулировать ведущие педагогические условия формирования толерантности личности учащихся на уроках физической культуры. К ним относятся:

– информационные условия: в качестве когнитивной базы воспитательного процесса используется информация из области олимпизма, олимпийского движения; национальных видов спорта, подвижных и спортивных игр; современного профессионального спорта, в частности этнической и гендерной картин современного спорта;

– деятельностные условия: коллективная деятельность учащихся на уроках (подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и пр.) организовывается с поликультурным составом команд.

Средний балл по компонентам толерантности личности колеблется от 2,65 до 2,7 баллов (по 5-балльной системе оценки), что свидетельствует о недостаточном уровне поликультурной грамотности, соответствующих интересов и толерантного поведения контингента, принимавшего участие в констатирующем эксперименте.

Далее в КГ процесс физического воспитания осуществлялся традиционным образом, а в ЭГ целенаправленно реализовывались педагогические условия воспитания у учащихся толерантности личности. В образовательном процессе учитель физической культуры использовал следующий арсенал средств формирования толерантности у учащихся: собственную личность, ее поведение и деятельность; применяемые методы и приемы обучения и воспитания; содержание образования (упражнения, игры, задания, праздники и пр.).

Условие ориентации на индивидуальные интересы, потребности и возможности учащихся, обусловленные их культурными

особенностями, реализовывалось следующим образом. Прежде всего учитель был сам осведомлен о культурных особенностях каждого ребенка и о типах культурных различий, представленных в конкретном ученическом коллективе. Именно эта самобытность определяла особенности постановки целей воспитания и обучения, выбора методов и приемов педагогического взаимодействия, конструирования содержания образования. В частности, для воспитания у учащихся гендерной толерантности педагог, понимая физиологические и психологические особенности девочек (девушек) и мальчиков (юношей), стремился разъяснить их воспитанникам.

Равноправие и равноценность всех учащихся в образовательном процессе, принцип справедливости определял следующие требования к поведению, педагогической деятельности учителя физической культуры.

Для нормативного пресечения интолерантности был разработан совместно с учащимися «Кодекс толерантности», в котором были перечислены (как запрещенные) те проявления интолерантности, которые наиболее характерны для уроков физической культуры. Например, «девчонка» как характеристика ученика, не справившегося с заданием, издевки над более слабыми в физическом отношении одноклассниками и т. п. В качестве наказания за нарушение правил выступало исключение «проштрафившегося» из командной (поликультурной) игры, эстафеты. Кроме того, учитель стремился создать условия для того, чтобы учащиеся увидели, что у каждого есть свои собственные способности, что некоторые виды упражнений девочки могут выполнить лучше мальчиков и наоборот.

Для обеспечения культурного обмена между учащимися на уроках физической культуры учитель организовал изучение национальных традиций физического воспитания, видов спорта народов России, мира. С этой же целью были проведены теоретические уроки, на которых учащиеся рассказывали друг другу, какой вклад в развитие того или иного вида спорта, олимпийского

движения внесли представители «их» национальностей. Кроме того, разучивались подвижные игры, относящиеся к типично девичьей или мальчишеской детским субкультурам, организовывались соответствующие конкурсы и соревнования.

По окончании учебного года было проведено итоговое исследование уровня развития компонентов толерантности личности учащихя КГ и ЭГ.

Характерно, что к окончанию эксперимента школьники ЭГ статистически значимо превосходили участников КГ по всем компонентам толерантности личности. Более того, в ЭГ учащиеся характеризовались в основной массе «выше среднего» и «высоким» уровнями сформированности компонентов толерантности, т. к. верхние границы интервалов оценок относились к высоким уровням (4,45, 4,10 и 4,03 баллов соответственно), а нижние – к высокому (когнитивный компонент) или выше среднего (мотивационно-ценностный и деятельностный компоненты) уровням (4,09, 3,60 и 3,65 баллов соответственно). В КГ школьники ни по одному из компонентов толерантности не вышли за пределы среднего уровня.

**Заключение.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили адекватность выявленных педагогических условий формирования толерантности личности, а также эффективность предложенных способов их реализации при организации уроков физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Список цитируемых источников**

1. Гонежук А. Г. Формирование толерантности у обучающихся средствами физического воспитания / А. Г. Гонежук, С. А. Хазова / Сб. науч. тр. «Актуальные вопросы педагогической науки и образования» // Под ред. д-ра пед. н., доц. О. А. Мосиной. – Краснодар: Изд-во ФГБОУ ВО «КубГУ», 2021. – С. 158–168.
2. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: Изд-во АГУ. – № 4 (268). – 2020. – 166 с.

# МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА И ХАТХА-ЙОГИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

## THE METHOD OF COMPLEX APPLICATION OF PILATES AND HATHA YOGA IN THE EDUCATIONAL PROCESS

*Булычев Н. А.,  
Иркутский государственный  
медицинский университет,  
Иркутский филиал Российского  
государственного университета  
физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Bulychev N. A.,  
Irkutsk State Medical University,  
Irkutsk branch of the Russian State  
University of Physical  
Culture, Sports, Youth  
and Tourism,  
Russian Federation, Irkutsk*

*Гаськова Н. П.,  
Иркутский филиал Российского  
государственного университета  
физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Gaskova N. P.,  
Irkutsk branch of the Russian State  
University of Physical Culture,  
Sports, Youth and Tourism,  
Russian Federation, Irkutsk*

**Аннотация.** На основании анализа научно-методической литературы выявлена проблема снижения уровня здоровья студенческой молодежи за период обучения в вузе. В работе дается обоснование применения методики комплексного использования средств пилатеса и хатха-йоги в учебном процессе при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту. Представлены результаты экспресс-оценки уровня соматического здоровья студентов ИГМУ по методике Апанасенко, полученные в ходе эксперимента.

**Abstract.** based on the analysis of scientific and methodological literature, the problem of reducing the level of health of students during their studies at the university has been identified. The paper substantiates the application of the methodology of the complex application of Pilates and Hatha yoga in the educational process, in the study of the elective discipline of physical culture and sports. The results of an express assessment of the level of somatic health of IGMU students according to the Apanasenko method obtained during the experiment are presented.

**Ключевые слова:** здоровье, методика Апанасенко, студенты, пилатес, хатха-йога, статодинамические комплексы.

**Keywords:** health, Apanasenko's technique, students, Pilates, Natha yoga, statodynamic complexes.

**Актуальность работы** обусловлена проблемой ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, о чем свидетельствуют научные данные последних лет [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Исследования многих авторов свидетельствуют о том, что напряженный учебный процесс, в который вовлечены студенты в вузе, приводит к заметному снижению двигательной активности и негативно влияет на состояние здоровья молодых людей [7, 8, 9, 10].

В своем исследовании С. А. Романченко [11] отмечает, что в 70-е гг. первокурсники, приходящие в основную и подготовительную группы, составляли 90 % от общего числа поступивших. В ее же работе отмечена динамика ухудшения этого показателя на 10–15 % за каждые последующие 10 лет. Другими словами, в 80-е годы совокупный процент основной и подготовительной групп составлял уже 80 % от общего числа поступивших, а в 90-е – 70–65 % и ниже.

Информативны и показательны исследования И. В. Журавлевой [12], акцентирующие внимание на социологических аспектах здоровья студенческой молодежи. Многие авторы в своих исследованиях отмечают, что старшеклассники поступают в вуз с уже ослабленным здоровьем в результате воздействия негативных проявлений социальной среды. У них констатируется низкий уровень физической подготовленности, вызванный недостатком двигательной активности, а наличие хронических заболеваний у большинства абитуриентов является следствием именно этого обстоятельства.

Возможные причины происхождения проблемы неудовлетворительного состояния здоровья у большинства абитуриентов ИГМУ анализировались в исследованиях Н. А. Булычевой, Н. П. Гаськовой [13].

Динамика показателей состояния здоровья студентов от первого и к старшим курсам характеризуется очевидной тенденцией к понижению. Одним из главных факторов этого обстоятельства является снижение уровня физической подготовленности по причине гиподинамии, связанной со значительной учебной нагрузкой, специфичной для обучения в медицинском вузе: у студентов просто не хватает времени на систематические занятия, подразумевающие последовательное развитие и совершенствование физических качеств. В этой ситуации, на наш взгляд, требуется корректировка средств и методов, активное внедрение и использование новых подходов к системе физического воспитания, позволяющих оптимизировать этот процесс, сделать его более эффективным.

Многие авторы сходятся во мнении, что назрела острая необходимость в организации обновленной, методически обоснованной системы физической культуры оздоровительной направленности, потому что уровень физического здоровья современной молодежи снижается достаточно стремительными темпами [14, 15].

Для решения данной проблемы имеет смысл обратить внимание на многообразие современных оздоровительных систем, предлагающих широкий спектр средств физического воспитания, позволяющих решать задачи физического развития и оздоровления более комплексно и эффективно. К таким системам можно смело отнести пилатес и хатха-йогу, которые зарекомендовали себя как системы глубокого, методически обоснованного, комплексного оздоровительного и развивающего воздействия на организм человека. Но, к великому сожалению, сегодня нет заметных примеров комплексного использования пилатеса и хатха-йоги в единой оздоровительной системе, хотя в этом есть существенный потенциал и практический смысл.

Совершенно очевидно потребуется разработка методически обоснованной системы, объединяющей актуальные, взаимно дополняющие оздоровительные и развивающие упражнения. Наиболее эффективной формой является методика оздорови-

тельных занятий физической культурой на основе систем упражнений пилатеса и хатха-йоги, которая эффективно вписывается в педагогический процесс физического воспитания и поддержания здоровья студентов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме организации оздоровительных занятий со студентами.
2. Разработать методику оздоровительных занятий на основе систем упражнений пилатеса и хатха-йоги.
3. Оценить влияние разработанной методики оздоровительных занятий.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие студентки 2 курса Иркутского государственного медицинского университета лечебного и педиатрического факультетов в возрасте 19–20 лет. Было сформировано две группы, контрольная (группа 1) и экспериментальная (группа 2) по 20 человек в каждой. В сентябре 2020 г. до проведения эксперимента и в мае 2021 г. после проведения эксперимента было проведено медико-биологическое тестирование с помощью методики экспресс-оценки уровня физического здоровья по Апанасенко.

С сентября 2020 г. по май 2021 г. проводился собственно формирующий эксперимент.

Контрольная группа занималась в соответствии с рабочей программой элективной дисциплины «Общая физическая подготовка».

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, предусматривающей использование упражнений системы пилатес и хатха-йоги. Разученные упражнения объединяли в связки. Применялся отдельный и поточный способы выполнения упражнений. В дальнейшем разученные связки объединялись в статодинамические комплексы упражнений. Статодинамические комплексы упражнений выполнялись поточным способом. В дальнейшем совершенствовалась техника выполняемых комплексов упражнений с постепенным увеличением интенсивности, объема нагрузки, и уменьшением интервалов отдыха.

Определение достоверности совпадений и различий экспериментальных данных, полученных при измерении по методике Апанасенко, рассчитывалось при помощи Т-критерия Крамера – Уэлча.

**Результаты.** По результатам тестирования по методике экспресс-оценки уровня физического здоровья по Апанасенко до проведения эксперимента не было выявлено статистически достоверных различий ни по одному из показателей ( $p \geq 0,05$ ). Совокупный результат, отражающий уровень здоровья (по Апанасенко) в обеих исследуемых группах, характерен тем, что основной процент студентов по объективной оценке тестов находится в категориях «ниже среднего» и «средний». В категории «высокий уровень» – нет представителей ни одной группы, а в категории «выше среднего» только 18 % – в контрольной группе и 15 % – в экспериментальной.

Межгрупповые результаты после проведения эксперимента представлены ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые морфофункциональные показатели контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Показатели	Статистические характеристики	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р
Индекс Кетле	$X \pm m$	20,79 ± 0,55	19,57 ± 0,32	$p > 0,05$
	$\sigma$	3,06	1,55	
Силовой индекс	$X \pm m$	48,75 ± 1,55	55,48 ± 1,11	$p < 0,05$
	$\sigma$	8,62	5,44	
Жизненный индекс	$X \pm m$	62,80 ± 1,82	67,28 ± 1,28	$p < 0,05$
	$\sigma$	10,11	6,28	
Индекс Робинсона	$X \pm m$	92,13 ± 3,22	88,79 ± 2,62	$p > 0,05$
	$\sigma$	17,95	12,85	
Проба Мартине	$X \pm m$	53,94 ± 2,93	44,23 ± 1,80	$p < 0,05$

Среднее арифметическое индекса Кетле отличаются незначительно: в контрольной группе –  $20,79 \pm 0,55$ , в экспериментальной –  $19,57 \pm 0,32$ . В начале эксперимента, осенью, по индексу Кетле были продемонстрированы преимущественно средние показатели в обеих группах. После проведения эксперимента данные по индексу Кетле в обеих группах изменились незначительно в сторону улучшения, статистически достоверных изменений не произошло ( $p > 0,05$ ).

Среднее арифметическое силового индекса после эксперимента значительно лучше,  $55,48 \pm 1,11$  – весной против  $48,75 \pm 1,55$  – осенью. По силовому индексу обе группы в начале эксперимента продемонстрировали показатель «ниже среднего». В контрольной группе, которая занималась по традиционной программе, показатель силового индекса весной остался в прежних рамках с незначительным улучшением. Силовой индекс в экспериментальной группе, которая занималась по разработанной методике, оказался на порядок выше и был зафиксирован на среднем уровне. Достоверность различий сравниваемых выборок по силовому индексу составляет 95 % ( $p < 0,05$ ).

Среднее арифметическое жизненного индекса в сравниваемых группах соответствует уровню «высокий» по таблице Апанасенко, в контрольной группе данный показатель составляет  $62,80 \pm 1,82$ , в экспериментальной –  $67,28 \pm 1,28$ . Среднее значение жизненного индекса в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента было достаточно высоким. В контрольной группе данный показатель незначительно улучшился. В экспериментальной группе была отмечена более значительная динамика. Изменения между группами статистически достоверны ( $p < 0,05$ ). По всей видимости, применение разработанной методики более эффективно воздействует на жизненную емкость легких.

Среднее арифметическое индекса Робинсона в экспериментальной группе незначительно ниже –  $88,79 \pm 2,62$ , чем в контрольной группе –  $92,13 \pm 3,22$ . Показатели обеих сравниваемых групп соответствуют уровню «средний» по таблице Апанасенко.

По индексу Робинсона обе группы в начале эксперимента продемонстрировали результаты «ниже среднего». Весной обе группы продемонстрировали средний уровень, но результаты не являются статистически достоверными, так как динамика недостаточно значительна ( $p > 0,05$ ). На основании данных результатов можно заключить, что совокупный объем нагрузки, по-видимому, является недостаточным для заметных улучшений показателей данного индекса.

Среднее арифметическое пробы Мартине в экспериментальной группе значительно лучше и составляет  $44,0 \pm 1,8$ , в контрольной –  $53,94 \pm 2,93$ . Данные показатели соответствуют высокому уровню здоровья по таблице Апанасенко. Конечные состояния экспериментальной и контрольной групп по пробе Мартине достоверно различаются ( $p < 0,05$ ).

Сравнивая состояние уровня здоровья по Апанасенко после проведения эксперимента, мы получили следующие данные (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень здоровья в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента (по Л. Г. Апанасенко)

Группа	Уровень здоровья по Л. Г. Апанасенко				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Контрольная	3 %	9 %	64 %	24 %	0 %
Экспериментальная	0 %	0 %	38 %	54 %	2 %

Низкий уровень здоровья в контрольной группе констатирован у 3 % студенток, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 0 %. Такой же показатель продемонстрировала экспериментальная группа и в категории «ниже среднего».

В контрольной группе с уровнем здоровья «ниже среднего» выявлено 9 % студенток. Средний показатель уровня здоровья достаточно высокий в обеих группах – значительно выше в

контрольной группе (64 %) в отличие от экспериментальной (38 %). Уровень здоровья «выше среднего» оказался выше в экспериментальной группе – 54 %, контрольная группа продемонстрировала менее значительный результат – 24 %. Высокий уровень здоровья был выявлен только у 2 % студенток экспериментальной группы в противовес нулевому показателю в контрольной группе.

Сравнивая состояние уровня здоровья студенток по методике Апанасенко до и после эксперимента, мы получили следующие результаты (рис. 1).

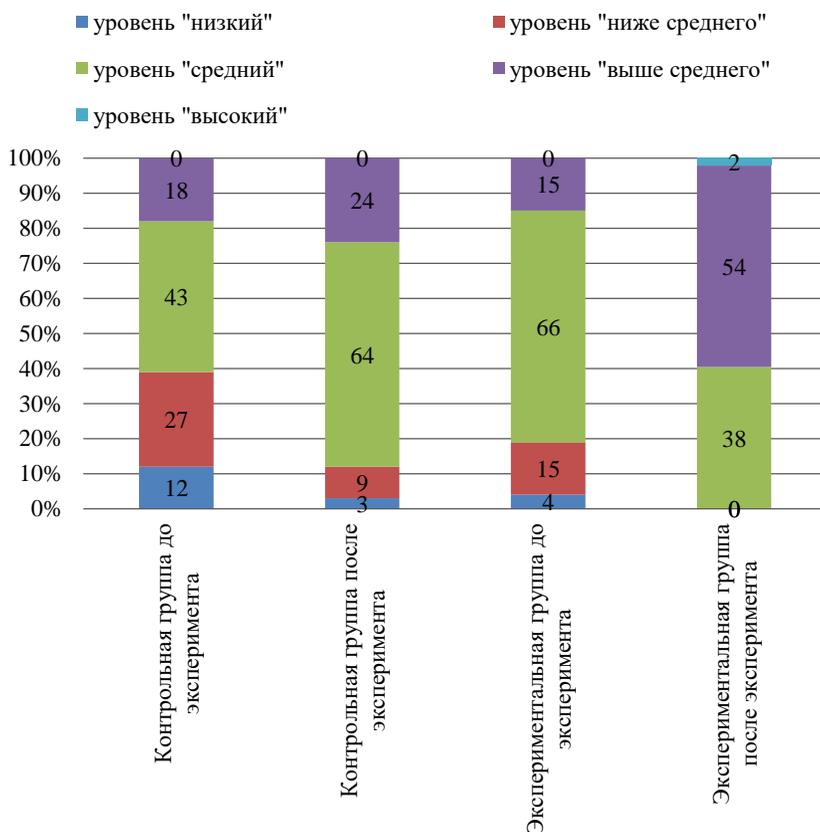


Рисунок 1 – Уровень здоровья по Апанасенко до и после эксперимента

Экспериментальная группа в результате применения разработанной методики продемонстрировала значительную динамику улучшения состояния здоровья. Было отмечено заметное внутригрупповое перемещение от одного уровня здоровья к другому в сторону улучшения показателей.

Например, внушительная по количеству группа студенток со средним уровнем здоровья, которая наблюдалась в начале эксперимента, значительно сократилась в пользу группы с уровнем здоровья «выше среднего». А из группы студенток с показателями здоровья «выше среднего» несколько человек перешли в группу с высоким уровнем здоровья. Также в экспериментальной группе в результате применения разработанной методики не осталось студенток с низким уровнем здоровья.

**Выводы.** Данные результаты дают основания полагать, что применение в учебном процессе разработанной методики, в основе которой лежат статодинамические комплексы с использованием элементов систем упражнений пилатеса и хатха-йоги, позволяет эффективно и комплексно воздействовать на физические качества, тем самым способствует достижению заметных эффектов в позитивной динамике повышения уровня здоровья.

**Практические рекомендации.** Рекомендуются использование данной методики в учебном процессе при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

Разработанные статодинамические комплексы упражнений могут быть рекомендованы для самостоятельной внеаудиторной работы студентов старших курсов после предварительного их изучения на младших курсах.

## Список цитируемой литературы

1. Батурин А. Е. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки / А. Е. Батурин, Ю. Н. Лосев, В. Н. Коваленко // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. – № 2А. – С. 326–334.

2. Власов Е. В. Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов / Е. В. Власов, В. Ю. Лебединский // Вестник ИргТУ. – 2011. – № 11 (58). – С. 331–335.
3. Каерова Е. В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева // Теория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – Т. 9. – № 1. – С. 168–180.
4. Олейник В. А. Физическая и умственная активность как неделимое целое продуктивности и здоровья студентов / В. А. Олейник, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, – 2015. – Ч. 2. – С. 35–40.
5. Попова Т. В. Проблемы управления здоровьем студентов / Т. В. Попова // Педагогический журнал. – 2016. – № 4. – С. 140–150.
6. Скворцова М. Ю. Повышение уровня здоровья студентов с использованием средств физической культуры / М. Ю. Скворцова // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI. – 2017. – Т. 19. – С. 41–43.
7. Аристова А. В. Использование упражнений системы Пилатес как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы вуза : автореф. магистер. дис. / А. В. Аристова ; Уральский фед. ун-т имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург, 2014. – 24 с.
8. Макаров А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Макаров ; Вятский гос. гум. ун-т. – Ярославль, 2010. – 23 с.
9. Хорошева Т. А. Повышение функциональных возможностей студентов спец. мед. групп ТГУ с использованием средств оздоровительной аэробики : автореф. магистер. дис. / Т. А. Хорошева ; Тольятт. гос. ун-т. – Тольятти, 2016. – 23 с.
10. Чайченко М. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на основе приоритетного использования нестандартного оборудования / М. В. Чайченко, Л. В. Галанова, В. Ф. Галанов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 112–114.
11. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.

А. Романченко ; СПб. гос. ун-т физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – 22 с.

12. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И. В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.

13. Булычева Н. А. Анализ состояния здоровья студентов ИГМУ за период 2013–19 годы / Н. А. Булычева, Н. П. Гаскова // Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, ООО «Мегапринт», – 2019. – С. 221–227.

14. Грекова Н. А. Гигиеническая оценка организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях / Н. А. Грекова, И. В. Жуковская, Г. М. Горбач // Здоровье и окружающая среда. – 2011. – № 18. – С. 110–118.

15. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2017. – 376 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

## **FORMATION OF STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE COURSE OF AEROBICS CLASSES BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD**

*Дмитриева А. А.,  
студент Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Dmitrieva A. A.,  
student of the North-Eastern  
federal university  
named after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

*Колодезникова С. И.,  
канд. пед. наук, доцент  
Северо-Восточного федерального  
университета им.  
М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Kolodeznikova S. I.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the North-Eastern  
federal university  
named after M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования по формированию интереса школьников к урокам физической культуры в процессе занятий аэробикой.

**Abstract.** The article presents the results of a study on the formation of schoolchildren's interest in physical education lessons in the process of aerobics.

**Ключевые слова:** физическая активность, аэробика, уроки физической культуры.

**Keywords:** physical based activity, aerobics, physical education lessons.

Проблема формирования и развития интереса школьника к урокам физкультуры в настоящее время в науке становится все более обсуждаемой и нужной. Это прежде всего связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении. Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков и пользу для своего здоровья [1].

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена у учащихся в двух видах: познавательная и двигательная.

Познавательная активность учащихся заключается во внимании к уроку физической культуры, что вызывает прочное его освоение.

Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Преобразование общеобразовательной и профессиональной школы нацеливает на использование всех возможностей, ресурсов для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Далекое не все педагогические ресурсы используются в сфере воспитания и развития ребенка. К таким мало используемым средствам относится применение музыкального

сопровождения на уроках физической культуры с элементами аэробики [3].

Систематическое использование музыки на уроке содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений, повышает интерес к выполнению физических упражнений с элементами аэробики. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, концентрирует их внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливает эффект выполняемых физических упражнений.

Активность учащихся на уроке физической культуры во многом зависит от самого учителя. Существует много путей и способов повышения активности учащихся: правильная постановка задач на уроке, эмоциональное проведение урока, создание положительного социально-психологического климата на уроке, устранение ненужных пауз и т. д.

Базой исследования явилась МОБУ СОШ № 17 г. Якутска. В опытно-экспериментальной работе приняло участие 20 школьников. Они были разделены на 2 группы по 10 человек: 1 группа – экспериментальная (ЭГ), 2 группа – контрольная группа (КГ). В контрольной группе урок физической культуры проходил в традиционной форме, а в экспериментальной группе девочки занимались по предложенной нами методике: в каждую часть урока были включены элементы аэробики и их музыкальное сопровождение.

Мы провели среди участниц исследования тестирование по развитию физических качеств и анкетирование, направленное на выявление интереса учащихся старших классов к уроку физической культуры.

Как показывает практика и данные проведенных опросов учениц старших классов, внедрение в урок физической культуры музыкального сопровождения на основе современных композиций и элементов аэробики вызывает положительную мотивацию

к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства опрошенных.

Один из вопросов анкеты касался мотивации к занятиям физической культурой. На рисунке 1 представлены результаты ответов на этот вопрос.

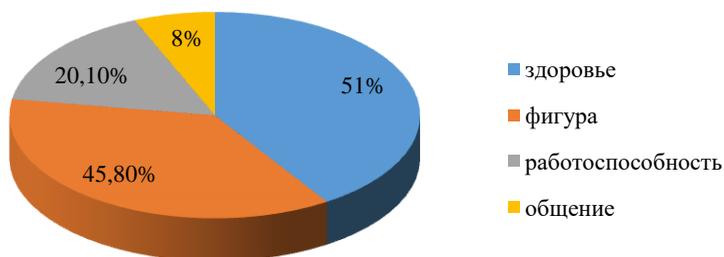


Рисунок 1 – Мотивы посещения урока физкультуры

Рисунок 1 показывает, что 51 % респондентов указали в качестве главного мотива для занятий физкультурой здоровье. Формирование спортивной фигуры, мышечной массы привлекает 45,8 % девушек, что вполне закономерно.

Повышение работоспособности как ведущий мотив также вызывает интерес к физическим нагрузкам, 20,1 % респондентов выбрали данный аргумент. Мотив ответственности выступает в качестве приоритета у 8 % респондентов.

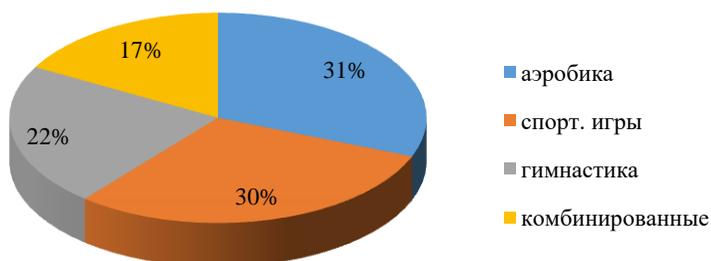


Рисунок 2 – Направленность урока физкультуры

Как видно из диаграммы на рисунке 2, молодежь в основном привлекают командные спортивные игры – 30 %; а также аэробика – 31 %. 22 % обучающихся предпочитают гимнастику. Комбинированные уроки привлекают 17 % обучающихся.

**Вывод.** В целом можно смело утверждать, что применение на уроке элементов аэробики в сопровождении музыки изменяет негативное отношение к уроку, повышает интерес, повышает плотность урока и его нагрузку, улучшает работоспособность учащихся.

Занимаясь с интересом на уроках физкультуры, ученики станут нуждаться в регулярной двигательной активности, что в дальнейшем поможет вести здоровый образ жизни, с радостью участвовать в профессиональной деятельности.

### **Список цитируемых источников**

1. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сборник материалов междунар. науч.-практ. конф., посвящённой 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры (Санкт-Петербург, 24–26 сентября 2006 г.). – СПб: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2006. – 230 с.

2. Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика: методическое пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва // СПб: Познание, 2001. – 104 с.

3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика: учебник Т. 2 / Т. С. Лисицкая, Л. Сиднева // М: Федерация аэробики России, 2002. – 166 с.

**ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ  
ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**PHYSICAL AND MENTAL ASPECTS OF HEALTH  
IN THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY  
OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

*Дорохова А. А.,  
студент Российского универси-  
тета спорта «ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Dorokhova A. A.,  
student of the Russian university  
of sports "SCOLIPE",  
Russian Federation, Moscow*

*Ивашина В. В.,  
старший преподаватель кафед-  
ры ТИМ гимнастики Российского  
университета спорта  
«ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Ivashina V. V.,  
senior lecturer of the department  
of theory and methodics  
of gymnastics of the Russian  
university of sports "SCOLIPE",  
Russian Federation, Moscow*

**Аннотация.** В статье освещен вопрос, связанный с физическими и психологическими критериями здоровья, а именно развитием гибкости юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, с использованием средств йоги. Предполагается разработка комплекса упражнений, способствующего повышению уровня развития гибкости без негативных последствий физического и психического характера.

**Annotation.** The article will highlight the issue related to the health aspects of physical and psychological criteria, namely the development of the flexibility of young athletes engaged in rhythmic gymnastics using yoga tools, which are aimed at creating a complex that helps to increase the level of development of flexibility without negative consequences of a physical and mental nature.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика; развитие гибкости; гимнастические упражнения; физический аспект здоровья; психический аспект здоровья, йога.

**Keywords:** rhythmic gymnastics; development of flexibility; gymnastic exercises; the physical aspect of health; mental aspect of health, yoga.

**Введение.** В художественной гимнастике гибкость является необходимым качеством для выполнения всех движений, она помогает выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, способствует легкости и плавности движений на различных этапах спортивной подготовки. Развитие гибкости в юном возрасте имеет свои особенности. Гибкость наиболее интенсивно развивается до 14 лет. У детей 8–12 лет это качество развивается почти в 2 раза лучше, чем в старшем школьном возрасте [7, с. 275]. Это происходит из-за большой растяжимости мышц и связок у детей этого возраста. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, но с возрастом она уменьшается. В каждом периоде возрастного развития в соответствии с программой идет преимущественное становление какой-либо одной функциональной системы или их группы, что обеспечивает оптимальные условия адаптации [3, с. 53]. Следовательно, для каждого возрастного этапа должны существовать свои критерии здоровья [2, с.7]. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [8 с. 1]. Физический аспект здоровья – способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности [5, с. 17]. Психическое здоровье – без сомнения, главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависит личное счастье человека, его успехи, взаимоотношения с другими людьми и все аспекты физического здоровья. Наши эмоции прямо воздействуют на большинство функций организма и влияют на уровень нашего благополучия [2, с. 24].

Использование на занятиях физической культурой комплексов с элементами йоги обеспечивает более благоприятное по сравнению с общепринятой методикой развитие двигательных способностей [6, с. 28]. Использование элементов йоги в тренировочных занятиях юных гимнасток способствует развитию

гибкости, восстановлению здоровья и поддержанию душевного равновесия. Это обусловлено тем, что элементы йоги включают в себя все необходимые аспекты здоровья для равномерного и безболезненного развития гибкости [6, с. 27].

Литературные данные показали, что для воспитания гибкости методически важно определить равномерные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок [1, с. 22]. Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя [2, с. 26]. Таким образом, именно юные гимнастки подвергаются стрессовым ситуациям, которые возникают в тренировочном процессе. Из-за форсирования развития гибкости у гимнасток в юном возрасте могут возникать состояния общего напряжения.

**Актуальность статьи** обусловлена тем, что современные правила художественной гимнастики требуют увеличения гибкости, высокой амплитуды движений и формируют потребность к повышению ее развития. В связи с этим необходимо рассматривать данный вопрос с точки зрения физического и психического аспектов здоровья на начальном этапе обучения для снижения негативных последствий чрезмерного воспитания изучаемого качества.

**Цель исследования** заключается в рассмотрении вопроса развития гибкости у юных гимнасток средствами йоги с сохранением различных сторон здоровья.

Гипотеза строилась на предположении о том, что исследование, направленное на развитие гибкости средствами йоги, даст положительный результат без негативного влияния на физическое и психическое состояние спортсменок.

**Объект:** процесс физической подготовки юных гимнасток.

**Предмет:** сохранение физических и психических аспектов здоровья при развитии гибкости юных гимнасток.

**Задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить методы исследования.

**Методы.** Для решения поставленных задач определены следующие методы исследования: анализ литературных источников, метод анкетирования, метод тестирования, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

**Организация исследования.** Исследования будут осуществляться в 3 этапа на базе Центра художественной гимнастики Юлии Барсуковой города Москвы в период с ноября 2022 по апрель 2023 года.

**Выводы:**

1. Современные правила художественной гимнастики диктуют повышенные требования к уровню развития гибкости юных гимнасток. Так, чем элемент технически сложнее, тем его «стоимость» выше, поэтому оценка за технику больше. Критериями сложности являются: закрытая форма кольца, шпагат более 180 градусов, комбинированные элементы, требующие проявления максимально возможных усилий гимнастки и другие.

2. Стремление тренеров обучить сложнейшим элементам и комбинациям художественной гимнастики юных спортсменок с целью получения максимального балла, а при выполнении элементов низкой «стоимости» это невозможно, влечёт за собой форсированное развитие гибкости, которое оказывает негативное влияние на физические и психические аспекты здоровья гимнасток.

3. Предполагается, что полученные данные исследования позволят создать комплекс для развития гибкости юных гимнасток средствами йоги, который будет способствовать равномерному и верно дозированному воспитанию этого качества при соблюдении важнейших аспектов здоровья.

**Список цитируемых источников**

1. Антонова С. Секреты гибкости / С. Антонова. – М.: Терра, 2017. – 313 с.
2. Аспекты здоровья : учеб.-метод. пособие. – Саратов, 2019. – 71 с.

3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. М. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994. 11–12.
5. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
6. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы: учебно-методическое пособие / Е. Б. Коломейцева. Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. – 1,91 Мб ; 110 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессио-нально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
8. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения : принят в г. Нью-Йорке 22 июля 1946 г. // Международные организации : материалы и док. / Сиб. ин-т междунар. отношений и регионоведения ; сост.: О. В. Плотникова, Ю. И. Дубровин, В. С. Плотников. – Новосибирск, 2004. – С. 121–131.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF IMPROVING PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES**

*Дулимова Е. Т.,  
студентка Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Dulimova E. T.,  
student of the Kemerovo State  
University,  
Russian Federation, Kemerovo*

*Степанов С. В.,  
кандидат технических наук,  
доцент Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Stepanov S. V.,  
candidate of technical sciences,  
associate professor, Kemerovo  
State University,  
Russian Federation, Kemerovo*

**Аннотация.** В статье приведены факторы, которые влияют на число людей, занимающихся спортом, на его дальнейшее развитие. Спорт очень важен для поддержания здоровья, однако наличие вредных привычек не может способствовать развитию спортивных результатов.

**Abstract.** The article presents the factors that affect the percentage of sports, its further development. Sport is very important for maintaining health that combining it with bad habits may not show the desired result.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, медико-биологические проблемы.

**Keywords:** sport, health, medical and biological problems.

**Введение.** В XXI веке ни один человек не сомневается в необходимости занятий спортом. Спорт помогает не только поддерживать форму, но и также помогает улучшить свое здоровье. К большому сожалению, с каждым годом уровень физической подготовки среди молодого населения понижается. Но при этом растет положительное отношение к физической культуре, растет мотивация для занятий спортом.

*Физическая культура* – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

*Физическая культура* – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека.

Вся физическая культура строится на медико-биологических и физиологических процессах, без нормального понимания этих процессов сложно определить работоспособность человеческого организма. В первую очередь все процессы зависят от того, насколько человек здоров, насколько хорошо человек следит за здоровьем.

*Здоровье.* «Такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения... В понятие «здоровье» входит и социальная полноценность человека» (БМЭ, 1959, С. 738–739). Всемирной организацией здравоохранения здоровье человека определено как «физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболевания или дряхлости». До сих пор человеку продолжает казаться, что здоровье так же постоянно, как электро- или водоснабжение. К сожалению, так будет всегда, ведь сейчас люди переложили ответственность за свое здоровье на государство, медицинские отрасли. Человек стал потребителем, а не производителем своего здоровья. В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Первой проблемой стало ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Обратимся к результатам конкретных исследований здоровья человека, факторов, влияющих на его состояние, и убедимся, что здоровье человека зависит от:

- состояния медицины – на 10 %;
- влияния экологических факторов – на 20–25 %;
- генетических факторов – на 20 %;
- условий и образа жизни – на 50 %.

Таким образом, наше физическое здоровье напрямую зависит от нас самих.

В той или иной степени спортом занимается 60 % населения страны, при этом около 40 % из них занимается больше 1 раза в неделю. Самые активные любители физической нагрузки – молодые люди от 18 до 24 лет, они составляют 23 % от общего количества человек данной возрастной группы. На втором месте по

занятиям спортом находятся пенсионеры, люди старше 60 лет, среди них процент занимающихся равен 20.

Таблица – Доля детей в возрасте 3–18 лет, занимающихся спортом<sup>1)</sup> (в процентах к общему числу детей в соответствующем возрасте)

	2011	2014	2016	2018	2020
Доля детей в возрасте 3–18 лет, занимающихся спортом	53,5	48,6	58,4	57,8	59,7
<sup>1)</sup> по итогам Комплексного наблюдения условий жизни населения.					

В последнее время групповой спорт быстро развивается и быстро набирает популярность. В настоящее время становится модно выходить на пробежки, заниматься фитнесом, йогой и иными видами физической активности. Можно говорить о моде не столько на занятия спортом, сколько о моде на спортивный стиль.

По данным ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) от 5 апреля 2021 года, более половины россиян занимаются спортом или физкультурой (56 %). Выше доля спортсменов среди молодежи 18–24 лет (71 %), но и среди представителей пожилого возраста занимается каждый второй (50 % среди группы 60+). Не занимаются спортом или физическими упражнениями 43 % россиян.

Основная причина, по которой люди не занимаются физической культурой, нехватка времени (32 %). Второй по значению фактор – ограничения по здоровью (19 %). Среди значимых факторов такие, как лень и отсутствие желания, физический труд и достаточно активный образ жизни, пенсионный возраст (по 9 % соответственно).

Самые популярные виды спорта среди россиян – бег, легкая атлетика или спортивная ходьба (36 %). На втором месте по популярности находятся фитнес или комплексные занятия физ-

культурой (25 %, среди женщин – 35 %). На третьем месте – лечебная физкультура (ЛФК) – 18 %, среди тех, кому за 60 лет – 28 %. Также в топ популярных спортивных занятий вошли катание на коньках, лыжах (18 %), катание на велосипеде (18 %), плавание (12 %).

Основная цель тренировок для россиян, которые занимаются спортом, поддержка и укрепление здоровья (63 %). Чаще об этом сообщали граждане в возрасте старше 60 лет (80 %). Используют спорт как способ улучшить настроение 12 % опрошенных, а для снятия усталости и поддержки работоспособности – 8 %.

Медико-биологические основы физической культуры имеют огромный смысл для ее функционирования. В молодежной среде достаточно распространены вредные привычки, которые нарушают правильное функционирование систем организма. Среди негативных факторов, воздействующих на молодежь, также можно интенсивность учебы, недостаточная двигательная активность, дефицит сна, эмоциональное напряжение и т. д.

**Вывод.** Таким образом, здоровье является самой ценной вещью для каждого человека в мире. Укреплять здоровье лучше всего занятиями спортом на свежем воздухе, стараться ежедневно поддерживать физическую активность. Нужно помнить всегда, что человек сам в ответе за свое здоровье и физическую активность.

### Список цитируемых источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 24.10.2022)
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону, 2003.
3. Большая медицинская энциклопедия / А.Г. Елисеев [и др.]. – Саратов : Научная книга, 2019. – 849 с. – ISBN 978-5-9758-1872-0. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80210.html> (дата обращения: 21.10.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Величко Т. И. Медико-биологические основы физической культуры студента : учеб.-метод. пособие / Т. И. Величко, Л. В. Сергеева – Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», 2014.

5. Данные Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) // URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 25.10.2022)

6. Данные Федеральной службы государственной статистики // URL: [www.gks.ru](http://www.gks.ru) (дата обращения: 25.10.2022)

7. Коротких И. А., Иванников В. Г., Сабадаш Я. Г., Прасалов Н. Д. Физическая культура студента первого курса / И. А. Коротких, В. Г. Иванников, Я. Г. Сабадаш, Н. Д. Прасалов. – Кемерово, 2003.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

### DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PERSON BY MEANS OF ATHLETICS

*Егоров А. А.,  
студент Иркутского  
государственного университета  
путей сообщения,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Egorov A. A.,  
student, Irkutsk state university  
of railway transport,  
Russian Federation, Irkutsk*

*Ацута А. Д.,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры физической  
культуры и спорта Иркутского  
государственного университета  
путей сообщения,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Atsuta A. D.,  
candidate of pedagogy,  
associate professor  
of the department of physical  
culture and sports of Irkutsk state  
university of railway transport,  
Russian Federation, Irkutsk*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о том, как развиваются физические качества человека, его физические показатели путем выполнения упражнений и занятий легкой атлетикой.

**Abstract.** The article deals with the question of how a person's physical qualities, his physical indicators develop through exercise and athletics.

**Ключевые слова:** физические качества, легкая атлетика, быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость.

**Keywords:** physical qualities, athletics, speed, endurance, agility, strength, flexibility.

«Движение – это жизнь» – известная фраза, которая несет в себе очень большую смысловую нагрузку. Двигательная активность увеличивает продолжительность жизни, развивает физическую выносливость человека, улучшает иммунитет и защищает от болезней.

Развитие двигательной активности является первостепенной задачей, которую ставит перед собой человек. Особое внимание спорту уделяется в сфере государственной политики. Наше государство нацелено в первую очередь на повышение культурного аспекта, в том числе и культуры физического развития. Одной из ключевых задач физической культуры и спорта является развитие двигательных, моторных качеств человека.

Цель исследования: определить, как развиваются физические качества человека средствами легкой атлетики.

#### **Задачи:**

1. Изучить литературные источники по проблеме развития физических качеств человека.

2. Изучить средства легкой атлетики, с помощью которых развиваются определенные физические качества.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников.

2. Изучение и обобщение.

Б. А. Ашмарина объясняет значение понятия физические качества так: *«физические качества – это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность»*. Физические качества – те качества человека, благодаря которым возможна его физическая активность [1, с. 97].

Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость. Эти физические качества развиваются и улучшаются в ходе целенаправленной, регулярной, систематической физической деятельности с многократными повторениями, своевременным увеличением нагрузок и отдыхом.

А. А. Ветренко в своих исследованиях говорит о том, что *«одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку»* [2, с. 175].

К деятельности, развивающей физические качества в полном объеме, по общему признанию отнесена легкая атлетика.

По мнению автора В. М. Выдрина *«наиболее эффективным для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья человека является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки. Легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом для направленной физической подготовки»* [3, с. 24]

В. А. Оринчук отмечает, что *«легкая атлетика является одним из самых доступных и демократичных видов спорта»* [4, с. 187].

Основными средствами в легкой атлетике являются четыре группы упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания, – они являются способами решения многих двигательных задач.

Базовым упражнением в легкой атлетике является бег. Это же упражнение составляет немалую часть техники выполнения прыжков и отдельных видов метаний

Чтобы доказать, что физические качества человека развиваются средствами легкой атлетики, нужно увидеть, какие упражнения из легкой атлетики развивают те или иные физические качества.

*Быстрота* как двигательное (физическое) качество – это умение человека осуществлять моторную деятельность в наименьший в данных условиях промежуток времени с конкретной частотой и импульсивностью.

Развитию и формированию такого физического качества, как быстрота содействует определенная система выполнения упражнений, в которых постепенно и планомерно ускоряется темп его выполнения. Быстрота развивается за счет интенсивной кратковременной работы, в которой обязательно должны чередоваться упражнения на бег и прыжки.

Достаточно значима для быстроты идеальная техника бега, прыжка и метания. Иногда развитие этого качества останавливается в виду того, что во время выполнения тренировочных упражнений никак не применяются нужные средства и приемы, которые способствуют развитию быстроты.

Никакое движение не может быть выполнено без определённого усилия, то есть без проявления силы как физического качества.

Сила – это способность человека справляться с внешним сопротивлением за счет мышечных усилий (сокращений), а также противодействовать им.

От того, насколько качественно развита сила, будет зависеть качество, чистота, правильность выполнения упражнений легкой атлетики.

Чтобы развить общую силу рекомендуется использовать разные по координации и усилиям упражнения. Сила как физическое качество развивается и совершенствуется за счет выполнения упражнений легкой атлетики, начиная от простых, элементарных упражнений и заканчивая целостным видом легкой атлетики (прыжок, метание). Самыми эффективными считаются упражнения с отягощением, а также на преодоление собственного веса и сопротивление партнера.

К числу эффективных легкоатлетических упражнений с отягощением относят такие упражнения, как метание тяжелых снарядов, прыжковые упражнения с мешком песка на плечах, бег, прыжки и многие другие упражнения с тяжелым поясом или жилетом.

Выносливость – это умение совершать длительную деятельность или работу с различной интенсивностью. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Существует множество методов и приемов развития выносливости посредством легкой атлетики, например, метод равномерной, переменной, повторной, интервальной тренировки, а также неоднократное повторение упражнений, преимущественно циклического характера.

Самое эффективное упражнение для развития общей выносливости – длительный бег умеренной интенсивности, а также ходьба на лыжах.

Ловкость – это свойство, при котором человек может с высокой скоростью совершать трудные действия и точно перестраивать двигательную деятельность.

Ловкость развивается путем систематической, регулярной и планомерной работы по разучиванию новых более сложных движений и упражнений, которые требуют моментальной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Чтобы упражнения были эффективными, они должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться от обычных упражнений новизной и неожиданностью решения двигательных задач.

Нельзя игнорировать развивающий потенциал спортивных игр, таких как баскетбол, хоккей, ручной мяч, а также подвижных игр, например, «Борьба за мяч».

Гибкость – это способность человека выполнять физические упражнения с высокой амплитудой, а также гибкость – это большая подвижность в суставах.

Физическая гибкость влияет на то, какие параметры обретет тело человека, оказывает влияние на тонус мышц, имеет значительное влияние на здоровье человека, а также дает возможность не получить травму во время выполнения всевозможных упражнений и тренировок. Без гибкости невозможно выполнить упражнения в правильной технике.

Гибкость разделяют на общую и специальную.

Средствами легкой атлетики создается так называемый «запас» гибкости. От гибкости зависит эффективность и легкость.

Чтобы развить гибкость, рекомендуется выполнять множество упражнений общей физической подготовки. К числу таких упражнений относятся упражнения на растягивание, эти упражнения часто похожи на те движения, которые есть в данном виде легкой атлетики.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные.

Из всего вышеперечисленного следует, что легкая атлетика имеет большое прикладное значение, с ее помощью развиваются основные физические качества: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, что широко применяется во многих видах спорта, а также в повседневной жизни, в частности трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

### **Список цитируемых источников**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. Культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Ветренко А. А. Особенности развития скоростных качеств у учащихся старших классов на уроках физической культуры с использованием сопряженного метода : Проблемы и перспективы развития образования в России / А. А. Ветренко, В. И. Иванов. – 2015. – № 34. – 220 с.
3. Выдрин В. М. Перестройка в области физической культуры (Проблемы и пути) : Теория и практика физической культуры / В. М. Выдрин. – 1987. – № 8. – 43 с.
4. Оринчук В. А. Легкая атлетика и методика преподавания : учебное пособие / В. А. Оринчук, А. Н. Оринчук. – Нижний Новгород : Типография «Цвет-Мир». – 2020. – 304 с.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ  
РАССТАВАНИЯ ПАР В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ:  
НЕКОРРЕКТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ  
И РОДИТЕЛЬСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL REASONS FOR THE SEPARATION  
OF COUPLES IN DANCE SPORTS DUE  
TO INCORRECT CHILD-PARENT  
AND PARENT-PARENT RELATIONSHIPS**

*Зирин В. А.,  
аспирант Московского  
государственного областного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Мытищи*

*Zirin V. A.,  
postgraduate student  
of the department of social  
psychology of Moscow state  
regional university,  
Russian Federation, Mytishchi*

*Овсяник О. А.,  
д-р психол. наук,  
профессор кафедры социальной  
психологии Московского  
государственного областного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Мытищи*

*Ovsianik O. A.,  
doctor of psychological sciences,  
professor of the chair of social  
psychology of Moscow state  
regional university,  
Russian Federation, Mytishchi*

**Аннотация.** Статья основана на знаниях в области социальной психологии и психологии спорта. Целью проведенного исследования стало выявление группы причин прекращения совместной спортивной деятельности пар в танцевальном спорте, связанных с влиянием родителей. Всего было выявлено 2 причины, в которых родители спортсменов играют главную роль. Описание данной группы причин есть научная новизна работы.

**Abstract.** The article is based on knowledge in the field of social psychology and sports psychology. The purpose of the study was to identify a group of reasons for the termination of joint sports activities of couples in dance sports related to the influence of parents. In total, 2 reasons were identified in which the parents of athletes play a major role. The description of this group of reasons is the scientific novelty of the work.

**Ключевые слова:** межличностные отношения; танцевальный спорт; причины завершения совместной спортивной деятельности; «социально-психологические» причины; расставание пар; влияние родителей.

**Keywords:** interpersonal relationships; dance sports; reasons for the completion of joint sports activities; "socio-psychological" reasons; separation of couples; influence of parents.

**Введение.** Танцевальный спорт по своей сути является командным видом спортивной деятельности [1], так как в нем кроме непосредственно самих танцоров присутствуют также и тренерский состав, и родители (законные представители) каждого спортсмена. «Танцевальный союз» – вещь очень хрупкая и, к сожалению, не всегда долговечная. Не найдется ни одного танцора высокой квалификации, который бы за всю свою долгую спортивную карьеру хотя бы раз не сменил танцевального партнера [2]. Завершение совместной танцевальной деятельности может быть обусловлено различного рода причинами как «объективными», так и «субъективными» [3]. Гораздо чаще партнеры принимают судьбоносное решение о завершении партнерства далеко не из-за наличия объективных критериев, физически не позволяющих спортивному дуэту продолжать совместный путь на вершину танцевального Олимпа. В большинстве случаев в основе расставания пар лежат «социально-психологические» или «необъективные» причины, которые могли «созреть» в течение долгого периода времени.

Довольно часто инициаторами разрыва становятся родители (законные представители) танцоров. Иногда такое решение может быть продиктовано целью оградить ребенка от нежелательного влияния партнера или его родителей или же сами родители не могут найти «общий язык» друг с другом при всей очевидной комплементарности спортсменов. Некорректные взаимоотношения между родителями одного танцора к другому или с его родителями послужили основой для проведения данного исследования и более глубокого изучения выбранной тематики.

**Цель исследования:** определить «социально-психологические» причины прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте, связанные с детско-родительскими или родительско-родительскими отношениями.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности межличностных отношений партнеров в танцевальной паре.
2. Определить причины прекращения совместной спортивной деятельности партнеров в рамках танцевального спорта.
3. Выявить «социально-психологические» причины, связанные с детско-родительскими или родительско-родительскими отношениями, по которым диада принимает решение о завершении совместной спортивной карьеры.

**Объект исследования:** межличностное взаимодействие партнеров в диаде танцевального спорта.

**Предмет исследования:** «социально-психологические» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте, связанные с родителями спортсменов.

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

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

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос по авторской методике (онлайн- и офлайн-форматы).
3. Метод контент-анализа.

**Результаты исследования.** В опросе приняли участие 50 пар (100 человек) высококвалифицированных танцоров в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих классы танцевального мастерства А/S/M и

I спортивный разряд или звания КМС или МС. Все без исключения танцоры отвечали на один и тот же поставленный экспериментатором вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальном спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все ответы были проанализированы и объединены в три отдельные подгруппы методом контент-анализа. В основе лежит разделение всеми участниками опроса причин расставания на «объективные» (было выделено 7 причин), «социально-психологические» (13 причин) и «необъективные» (7 причин).

Среди всех выявленных 27 причин прекращения танцорами совместной спортивной деятельности респондентами было указано 2 причины, которые связаны с влиянием родителей и которые в свою очередь приводят к расставанию пары. Эти 2 причины были отнесены к подгруппе «социально-психологических» причин.

Первая причина – некорректное отношение родителей (законных представителей) одного танцора к его танцевальному партнеру. Данная ситуация имеет место в детских и юниорских танцевальных дуэтах, так как в этом возрасте дети всецело зависят от своих родителей во всех сферах жизни и в большинстве случаев различного рода перемены в танцевальной жизни ребенка происходят по инициативе родителей (законных представителей).

Часто бывает так, что отношение родителей ко второму танцору постепенно меняется. Родители одного из партнеров, видя неудачу их пары на одном турнире или череде турниров, начинают приписывать причину неудачи не самой паре в общем, а именно другому партнеру, говоря о том, что это именно по его/ее вине пара так плохо выступила на соревновании. Также имеет место то, что родители могут присутствовать в зале во время тренировочного процесса и давать, с их точки зрения, «нужные» советы другому партнеру с целью его «исправления», так как, по их мнению, он/она не соответствует уровню своей физической подготовленности их ребенку.

При таком положении дел тренер имеет полное право поговорить с родителями и убедить их в правильности своих действий как профессионала. Если же беседы в таком ключе не возымеют своей «профилактической» цели, то стоит обратиться за помощью к квалифицированному специалисту – спортивному психологу.

Следующая причина вытекает из предыдущей и заключается в некорректном отношении к другим родителям (законным представителям). Данная ситуация, безусловно, может присутствовать лишь в парах детского или юниорского возрастов, но является крайне редкой, так как взрослым людям сложнее найти компромисс, нежели спортсменам юного возраста.

**Выводы.** Завершение танцевального сотрудничества пары часто происходит вследствие субъективных причин, среди которых могут быть причины, связанные с межличностным взаимодействием родителей друг с другом или с танцевальным партнером их ребенка. Для предотвращения прекращения совместной деятельности танцоров в данном случае необходима встреча ведущего педагога как авторитета с родителями и полноценное обсуждение возникших разногласий между ними или же обращение за квалифицированной помощью к специалисту в области спортивной психологии.

### Список цитируемых источников

1. Серова Л. К. Психологическая классификация видов спорта / Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302–306.

2. Зирин В. А., Ключко А. А. Человек в мире спорта // Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 27 сентября–8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; гл. ред. С. И. Петров. – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2021. – 193 с. – С. 21–27.

3. Овсяник О. А., Зирин В. А. Ценности, традиции и новации современного спорта // Материалы II Международного научного конгресса (Минск, 13–15 октября 2022 г.) : в 3 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 2. – 473 с. – С. 112–116.

4. Зирин В. А., Натарова О. В. Рудиковские чтения // Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (Москва, 28–29 мая 2019 г.) / Под общей ред. Ю. В. Байковского, В. А. Москвина. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 282 с. – С. 81–86.

5. Серова Л. К. Психологическая характеристика танцевального спорта / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (167). – С. 393–397.

## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ И ПУТИ ЕЕ ОПТИМИЗАЦИИ

## ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY OF FIRST CLASS STUDENTS AND WAYS OF ITS OPTIMIZATION

*Коломийцева Н. С.,  
канд. пед. наук, доцент  
кафедры биомеханики и  
медико-биологических дисциплин  
Института физической культуры и дзюдо  
Адыгейского государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Майкоп*

*Kolomiitseva N. S.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the department  
of biomechanics and biomedical  
disciplines, Physical Culture  
and Judo, Adyghe State University,  
Russian Federation, Maikop*

**Аннотация.** В статье авторы проанализировали особенности двигательного режима учащихся первых классов. В ходе эксперимента было установлено, что оптимально организованный двигательный режим способствует укреплению физического и психического здоровья, устранению учебной перегрузки, повышению двигательной активности и работоспособности школьников первых классов. Это подтверждается позитивными результатами педагогического эксперимента.

**Abstract.** In the article, the authors analyzed the features of the motor mode of first grade students. In the course of the experiment, it was found that an optimally organized motor regime contributes to the strengthening of physical and mental health, the elimination of educational overload, and the increase in motor activity and working capacity of first-grade schoolchildren. This is confirmed by the positive results of the pedagogical experiment.

**Ключевые слова:** двигательная активность, двигательный режим, физическая работоспособность.

**Keywords:** physical activity, primary school age, physical performance.

В последние десятилетия специалисты отмечают стойкую тенденцию ухудшения здоровья детей. За время обучения в школе почти в 5 раз учащаются нарушения зрения, в 3 раза – болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза – нарушения сердечно-сосудистой системы и психические расстройства [1, 2].

В ходе исследования нами был проведен сравнительный анализ данных медицинских групп учащихся 1-х классов общеобразовательных учреждений г. Майкопа Республики Адыгея за 2011 и 2021 годы. Под наблюдением за период исследования находилось 1000 детей в возрасте 6–8 лет.

Изучение динамики активности учащихся первых классов показало, что в суточном цикле в течение года на физические упражнения и подвижные игры приходится 8–10 % общего времени. Результаты наблюдений указывают на то, что объем двигательной активности снижается у часто болеющих детей, в том числе в связи с их освобождением от занятий физической культурой.

На рисунке приведены данные о динамике изменения численности учащихся 1-х классов, относящихся к различным медицинским группам (рис. 1).

По результатам исследования мы наблюдаем подтверждение тенденции снижения уровня здоровья современных школьников.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что суточная потребность движений у детей первых классов

не удовлетворяется. При изучении режима дня школьных учреждений выяснилось, что для детей 6–7 лет характерна преимущественная статическая нагрузка.

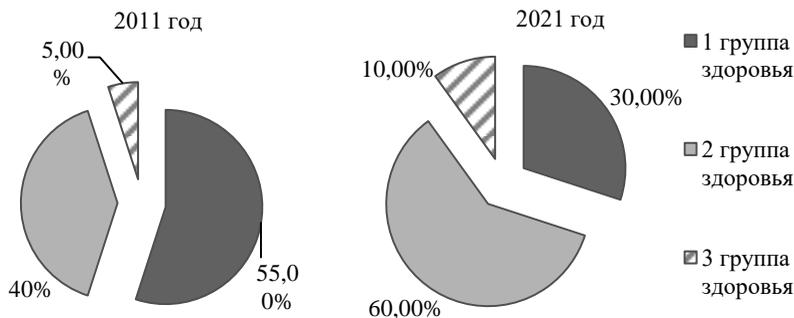


Рисунок 1 – Динамика изменения количества учащихся первых классов разных медицинских групп (%)

Целью нашей работы была разработка научно-методических рекомендаций для педагогов общеобразовательных учреждений по оптимизации режима двигательной активности младших школьников с целью сохранения и укрепления организма детей.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и практического опыта педагогической деятельности; педагогические наблюдения; контрольные испытания, шагометрия; степ-тест PWC<sub>170</sub> для определения физической работоспособности; спирография и спирометрия; пульсометрия; функциональная проба для определения реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (20 приседаний за 30 с).

Полученные данные свидетельствуют о значительном снижении среднесуточной двигательной активности учащихся первых классов с ослабленным здоровьем по сравнению с показателями относительно здоровых детей того же возраста. С поступлением в школу у младших школьников усложняются учебные

задачи, а ослабленный детский организм труднее адаптируется к новым условиям.

Суточная двигательная активность у обследованных мальчиков первых классов выше, чем у девочек.

С целью компенсации двигательной недостаточности у учащихся первых классов была расширена двигательная активность путем использования в режиме дня дополнительно организованных занятий по физической культуре. Использовались следующие формы физического воспитания: занятия по физической культуре (3 раза в неделю по 30–45 минут); утренняя гигиеническая гимнастика (6 раз в неделю по 10–12 минут); физкультминутки (ежедневно в середине каждого занятия по 2–3 минуты); подвижные игры во время прогулок и на больших переменах (6 раз в неделю по 10–15 минут). В теплое время года 2 раза в неделю езда на велосипеде и подвижные игры на воздухе по 20–25 минут.

Проведенное исследование показало, что под влиянием расширенного режима двигательной активности у учащихся первых классов значительно повысилась мотивация к выполнению физических упражнений, улучшились показатели физической подготовленности и физической работоспособности.

Абсолютный прирост показателей физической работоспособности у детей экспериментальной группы в 2 раза выше, чем в контрольной группе: у мальчиков – на 39,8 кгм/мин., и у девочек – на 30,5 кгм/мин.

Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку в конце исследования характеризовалась уменьшением восстановительного периода у испытуемых. За период проводимого эксперимента в 2 раза увеличилось количество детей с благоприятной реакцией на физическую нагрузку, значительно улучшилось функциональное состояние системы внешнего дыхания, повысилась эффективность дыхания, увеличились показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), уменьшилась частота дыхания.

За период эксперимента дети реже болели, меньше пропускали занятия, лучше усваивали учебный материал. Лучшая успеваемость и посещаемость учебных занятий обусловлена уменьшением числа случаев простудных заболеваний.

Анализ результатов проведенного исследования подтверждает целесообразность и эффективность применения дополнительно организованных занятий по физической культуре с целью расширения объема двигательной активности и снижения негативного влияния гиподинамии на организм учащихся первых классов. Повышенная двигательная активность способствует укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности. По всем исследуемым показателям у детей, с которыми проводились дополнительные занятия физическими упражнениями, в конце эксперимента наблюдалась положительная динамика ( $p < 0,05$ ).

### **Список цитируемых источников**

1. Кагазежева Н. Х. Анализ факторов, влияющих на состояние здоровья школьников Республики Адыгея / Н. Х. Кагазежева, Н. С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2017. – № 2 (201). – С. 96–101.

2. Магомедова С. А. Оптимизация двигательной активности дошкольников и младших школьников / С. А. Магомедова, Л. В. Пронина // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни : Материалы Международной научно-практической конференции, Грозный, 17–20 апреля 2015 года. – Грозный: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чеченский государственный педагогический институт», 2015. – С. 293–296.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ УШУ**

**DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES  
OF PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF WUSHU**

*Лазарева Е. В.,  
студент Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Lazareva E. V.,  
student of the Ural State  
University of Physical Culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

*Кастальский О. О.,  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедры теории и методики  
оздоровительных технологий  
и физической культуры Востока  
Уральского государственного  
университета физической  
культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Kastalsky O. O.,  
candidate of pedagogical sciences,  
associate professor, associate  
professor of the department  
of theory and methodics  
of health technologies and physical  
culture of the East, Ural State  
University of Physical Culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

**Аннотация.** В настоящее время особую значимость приобретает духовно-нравственное и физическое развитие детей дошкольного возраста. Именно в этот период развития жизни закладываются основы здоровья, приобретаются жизненно важные умения и навыки, закладываются и укрепляются все физические качества. При этом дошкольники испытывают высокую потребность в двигательной активности. Обозначенная проблема, ее высокая практическая значимость и недостаточная научная разработанность обуславливают актуальность проводимого исследования.

**Abstract.** Currently, the spiritual, moral and physical development of preschool children is of particular importance in the social development of society. It is during this period of life development that the foundations of health are laid, vital skills are acquired, all physical qualities are laid and strengthened. At the same time, preschoolers have a high need for motor activity. The problem indicated, its high practical significance and insufficient scientific development determine the relevance of the study.

**Ключевые слова:** физическое развитие, дошкольный возраст, ушу, здоровье, физические качества.

**Keywords:** physical development, preschool age, wushu, health, physical qualities.

**Актуальность проблемы.** Значение физической культуры в дошкольном возрасте заключается в создании фундамента для грамотного всестороннего физического развития, укрепления здоровья и формирования опорно-двигательного аппарата. Таким образом, дефицит двигательной активности у детей серьезно сказывается на здоровье организма, ослабляет его иммунитет, а также с трудом обеспечивает полноценное физическое развитие. Актуальными являются спортивные дисциплины, которые обеспечивают максимальную двигательную активность, снимают умственное напряжение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, а также формируют нервно-мышечный и опорно-двигательный аппарат.

**Цель исследования** заключалась в том, чтобы теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность занятий ушу в развитии скоростно-силовых качеств детей 5–6 лет.

**Объект исследования** – процесс занятий ушу-таолу с детьми дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – динамика показателей скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

- на основе анализа научно-методической литературы и обобщения практики изучить состояние проблемы эффективности применения занятий ушу для улучшения скоростно-силовых качеств у детей 5–6 лет;

- разработать программу занятий ушу-таолу для дошкольников 5–6 лет;

- определить влияние занятий ушу на показатели скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ЧОУ ДПО «Спортивная школа «Ушу» г. Челябинска. В проведении эксперимента приняли участие дети 5–6 лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Количество детей в каждой группе – 12 человек. Контрольная группа (КГ) занималась оздоровительной физической культурой по обычной программе. В программу занятий с экспериментальной группой (ЭГ) были включены занятия ушу-таолу. Занятия проводились три раза в неделю по 40 минут (на протяжении 8 месяцев).

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста, участвующих в исследовании, использовались следующие тесты, применяемые в исследованиях по физической культуре:

- а) прыжок в длину с места;
- б) прыжок вверх с места;
- в) прыжки на скакалке;
- г) бросок мяча назад весом один кг из-за головы двумя руками в положении стоя;
- д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

В рамках педагогического эксперимента была разработана и апробирована программа занятий ушу-таолу с включением комплекса для развития скоростно-силовых качеств дошкольников 5–6 лет. Занятия в обеих группах проводились на регулярной основе после отбора детей с заключением договора на учебный год в контрольную и экспериментальную группы. С целью развития скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста нами была разработана экспериментальная программа учебно-тренировочных занятий ушу-таолу. Занятия по экспериментальной программе предполагали использование доступных и разнообразных средств ушу-таолу для детей дошкольного возраста и строились с учетом психологических и физиологических особенностей занимающихся.

Далее в таблице 1 приведены результаты, полученные в процессе исследования.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов до эксперимента и после

Тест	КГ, М ± m	ЭГ, М ± m	Разница Δ	Темпы прироста КГ, %	Темпы прироста ЭГ, %
Прыжок в длину с места (см)	116,7 ± 6,38	128,7 ± 6,43	12	10,18	15,4
Прыжок в высоту с места (см)	24,1 ± 1,42	26,8 ± 1,37	2,7	12,33	16,57
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 с)	9,1 ± 0,83	10,2 ± 0,79	1,1	11,63	18,18
Бросок мяча назад из-за головы (см)	103,4 ± 5,56	109,7 ± 5,38	6,3	11,13	15,2
Отжимания (кол-во раз)	15,8 ± 1,44	17,4 ± 1,36	1,6	10,67	17,5

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что уровень развития скоростно-силовых качеств улучшился как у дошкольников, занимавшихся оздоровительной физической культурой, так и у детей, занимавшихся ушу-таолу. Однако в экспериментальной группе динамика показателей значительно выше, большинство показателей достигли хорошего уровня. Значительный прирост наблюдается в количестве прыжков на скакалке за 30 секунд – 18,18 %, отжиманий – 17,5 %, в прыжках в высоту с места – на 16,57 %, в прыжках в длину с места – на 15,4 %, в броске мяча назад из-за головы – на 15,2 %. В контрольной группе темпы прироста несколько ниже.

Развитию скоростно-силовых качеств поспособствовало выполнение комплексов двигательных действий с предметами и

без предметов, ударов руками и ногами, махов, сложных акробатических элементов.

Выводы. Данные результаты обусловлены тем, что в силу своей специфики в занятиях ушу используются сложные двигательные действия. Именно они задействуют большое количество мышц, влияющих на развитие как скоростно-силовых качеств, так и координации, гибкости, выносливости, ловкости, силы. Развитию скоростно-силовых качеств у дошкольников экспериментальной группы способствовало использование упражнений со сменой темпа выполнения и вида деятельности, выполнение упражнений под хлопки, игровых вставок и соревновательного момента. Занятия ушу являются эффективными в развитии физических качеств дошкольников.

### **Список цитируемых источников**

1. Андреев В. Н. Ушу и другие единоборства / В. Н. Андреев. – М. : Мосспорт-пресс, 2010. – 128 с.
2. Борисова М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М. М. Борисова. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 293 с.
3. Гурьев С. В. Совершенствование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста / С. В. Гурьев. – М. : КноРус, 2016. – 193 с.
4. Косицкий Г. И. Физиология человека : учебник для вузов / Г. И. Косицкий. – М. : Альянс, 2015. – 544 с.
5. Магамедов Ш. М. Применение упражнений ушу в занятиях с дошкольниками / Ш. М. Магамедов // Вестник социально-педагогического института. – 2016. – № 3. – С. 82–84.

**ВЕДУЩИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛИЦ,  
ИМЕЮЩИХ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ  
ПОРАЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА,  
В ПОДБОРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**THE LEADING NEEDS OF PERSONS  
WITH DEGENERATIVE-DYSTROPHIC LESIONS OF THE SPINE  
IN THE SELECTION OF PHYSICAL FITNESS CLASSES**

*Мейер К. К.,  
магистрант Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Meyer K. K.,  
master of the Siberian state  
university of physical education  
and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Медведева Л. Е.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры теории  
и методики адаптивной физиче-  
ской культуры и спорта  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Medvedeva L. E.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor, associate professor  
of the department of theory  
and methodics of adaptive  
physical education and sports  
Siberian state university  
of physical culture and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования ведущих потребностей лиц, имеющих дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательного сегмента, при подборе физкультурно-оздоровительных занятий. В результате исследования были выявлены такие потребности, как формирование положительных эмоций, общее оздоровление организма, снижение болевых ощущений.

**Abstract.** The article presents the results of a study on the leading needs of persons with degenerative-dystrophic lesions of the spinal motion segment, in the selection of physical education and health activities. As a result of the study, such needs as the formation of positive emotions, the general improvement of the body, and the reduction of pain were identified.

**Ключевые слова:** остеохондроз, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника, потребности, психоэмоциональное напряжение, компоненты жизнедеятельности.

**Keywords:** osteochondrosis, degenerative-dystrophic lesions of the spine, needs, psycho-emotional stress, life components.

**Введение.** Дегенеративно-дистрофические поражения ПДС (позвоночно-двигательных сегментов) – настоящая чума XXI века. Это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Остеохондроз как наиболее встречающееся среди вертеброневрологических поражений еще в 2005 году по количеству больных вышло на третье место и по настоящий момент уступает только онкологии и сердечно-сосудистым патологиям [1, 2, 3].

По данным клинических рекомендаций, утвержденных Минздравом РФ, остеохондроз стал одной из часто встречающихся причин временной нетрудоспособности (от 20 до 80 % случаев) [2]. Если рассмотреть население в возрасте с 18 до 60 лет, то 48–52 % заболеваемости и временной нетрудоспособности приходится на дегенеративно-дистрофические изменения ПДС [1, 3]. Временные ограничения трудоспособности связаны с некомпрессионными синдромами (болевые, нейротрофические, мышечно-тонические и др.) и занимают около 40 % неврологических заболеваний [2].

Так дегенеративно-дистрофические изменения и вытекающие последствия становятся одной из важнейших проблем современной медицины. Регулярное проявление болевых синдромов, временное ограничение трудоспособности, частота рецидивов, ограничение нагрузки – все эти факторы вносят свои изменения не только в функциональное здоровье человека, но и в психическое. Следовательно, под влиянием дегенеративно-дистрофических поражений у человека снижается качество жизни и психоэмоциональное состояние. По данным на 2021 год, преобладающее большинство населения, имея

дистрофические нарушения, также страдают хроническим эмоциональным напряжением [2].

**Объект:** физкультурно-оздоровительные занятия при дегенеративно-дистрофических поражениях позвоночно-двигательного сегмента.

**Предмет:** потребности лиц, имеющих дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательного сегмента, при выполнении физкультурно-оздоровительных занятий

**Задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросам эпидемиологии, состояния дегенеративно-дистрофических поражений ПДС и физической реабилитации.

2. Выявить потребности человека, имеющего дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательного сегмента, при выполнении физкультурно-оздоровительных занятий.

**Методы:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование (НОШ, SF-36).

3. Методы математической статистики.

На современном этапе в реабилитации при дегенеративно-дистрофических поражениях ПДС возникают проблемы подбора физкультурно-оздоровительных занятий, так как они оптимально должны решать задачу не только уменьшения болевого синдрома, но и выявить определенные интересы для занятий [1, 4, 5, 6].

Учеными неоднократно доказано, что многие заболевания и причины их возникновения тесно связаны с различными напряжениями, в том числе и эмоциональными.

Так, Вильгельм Рейх в своих трудах выдвинул положения о том, что

– ум и тело являются единой системой и имеют равноправное влияние друг на друга;

– характерные эмоциональные напряжения выражаются в виде мышечных напряжений (мышечных панцирей);

– хронические напряжения затрудняют процесс проявления эмоций, а сдержанные эмоции формируют мышечное напряжение [7].

Боль при дегенеративно-дистрофических поражениях ПДС может быть вызвана сдавлением нервных корешков (ирритацией), нарушением трофики мышц, вынужденным положением [4, 8]. Если рассмотреть реакцию боли как целостную систему, то можно выделить два основных компонента. Первый – перцептуальный компонент возникновения болевых ощущений. Второй – негативно-эмоциональный, который включает в себя страдания, переживания, возникающие из-за раздражения подкорковых структур рецепторами, сообщающими о раздражении в определенной области [4, 7, 9].

Для изучения влияния дегенеративно-дистрофических изменений на качество жизни нами было проведено анкетирование 20 случайно выбранных человек, имеющих клинически подтвержденный остеохондроз.

По результатам нумерологической оценочной шкалы (НОШ) 60 % опрошиваемых отмечают болевые ощущения в диапазоне от 7 до 10, что соответствует проявлению болевых ощущений при движениях, резко ограничивающих двигательное действие (рисунок 1).



Рисунок 1 – Нумерологическая оценочная шкала выраженности болевых ощущений и их влияние на двигательное действие (количество человек)

Исходя из изученных теоретических данных о влиянии дегенеративно-дистрофических поражений ПДС на качество жизни, следует, что возникновение некомпрессионных симптомов оказывает влияние на качество жизни людей. Для изучения влияния заболевания на качество жизни респондентов был проведен «опросник качества жизни SF-36». Шкала оценивания по каждому компоненту составляет от 0 до 100 баллов. Подбор данного метода обусловлен тем, что он позволяет оценить влияние имеющихся нарушений здоровья на важнейшие компоненты жизни человека.

Полученные данные свидетельствуют о влиянии присутствующих болевых ощущений и патологических изменений на качественные компоненты жизни (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты оценки уровня качества жизни «SF-36»

Психологическое здоровье в среднем значении оценивается как 57,6 баллов. Показатель характеризует состояния депрессии, тревожности и в общем негативные эмоции. Исходя из полученных результатов, можно предположить, что эмоциональный фон при клинических проявлениях остеохондроза снижен.

Эмоциональное функционирование предполагает оценку влияния эмоционального состояния на повседневную деятельность (работа, бытовая деятельность и др.). Большинство респондентов отмечают, что снижение эмоционального состояния провоцирует наибольшие затраты времени на трудовую деятельность, тем самым мешает оптимальной трудовой деятельности и успеваемости в повседневных делах.

Средняя оценка социального функционирования составила – 65,33, жизненной активности – 58,03, ролевого функционирования – 71,5.

Показатели средней оценки боли составили 60,5, что в свою очередь говорит о том, что болевые ощущения мешают заниматься повседневной деятельностью и снижают трудоспособность. Оценка физического функционирования тоже снижена и составляет 78,10, оценка общего здоровья 63,5. Показатели снижены, то есть человек не имеет возможности вкладываться в свою жизнедеятельность на 100 %.

Исходя из полученных данных, мы можем резюмировать то, что при болевом синдроме значительно снижается качество жизни, боль оказывает прямое влияние на все компоненты, снижая при этом трудоспособность.

Таким образом, приоритетным направлением при подборе физкультурно-оздоровительных занятий является учет не только влияния занятий на физический компонент, но и на формирование положительного психоэмоционального фона. Ведущими потребностями, как отмечают респонденты, является формирование положительных эмоций, повышение сопротивляемости организма, общее оздоровление организма, укрепление мышечной системы и снижение болевых ощущений.

**Выводы.** Таким образом, на современном этапе проблема дегенеративно-дистрофических поражений позвоночно-двигательного сегмента является одной из важнейших. Такие нарушения вызывают не только патологические изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, но и со стороны психоэмоционального

состояния. В совокупности последствия дегенеративно-дистрофических поражений подвижно-двигательного сегмента влияют на трудоспособность и качество жизни человека.

Исходя из полученных данных, мы выявили, что заболевание снижает качественные характеристики жизни во всех сферах. Проанализировав все ответы респондентов, можно сделать вывод, что ведущими потребностями в подборе физкультурно-оздоровительных занятий у лиц, имеющих дегенеративно-дистрофические поражения ПДС, являются формирование положительных эмоций, повышение сопротивляемости организма, общее укрепление и повышение трудоспособности. Следовательно, задачи физкультурно-оздоровительных занятий должны отвечать этим потребностям для повышения эффективности процесса реабилитации.

### Список цитируемых источников

1. Петрунова С. В. Болезни позвоночника. Радикулит, ишиас, остеохондроз. – М.: АСТ, ВКТ, Кладезь, Сова, 2017. – 128 с.
2. Правдивцев В. А. Физиология боли и обезболивающей системы организма / В. А. Правдивцев, С. Б. Козлов, С. В. Ефременков, Л. П. Нарезкина, Н. М. Осипов, А. В. Евсеев, Л. Ю. Путенкова, В. М. Остапенко // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2003. – № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-boli-i-obezbolivayushey-sistemy-organizma> (дата обращения: 10.10.2022).
3. Величко Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 034300 – «Физическая культура» / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова ; Российская акад. Естествознания, Изд. дом Акад. Естествознания. – Москва : Изд. дом Акад. Естествознания, 2014. – 119 с.
4. Клинические рекомендации – Дегенеративные заболевания позвоночника – 2021-2022-2023 (04.03.2022) URL: [https://disuria.ru/\\_ld/12/1208\\_kr21M42M47MZ.pdf](https://disuria.ru/_ld/12/1208_kr21M42M47MZ.pdf). (дата обращения: 10.10.2022)
5. Лоуэн А. Предательство тела: [перевод с английского] / А. Лоуэн. – Москва : ИОИ, 2012. – 237 с.
6. Райх В. Анализ характера / В. Райх; [Пер. с англ. Е. Поле]. – М. : Апрель Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 516 с.

7. Челноков В. А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В. А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1.

8. Kushlinskiĭ N. E. Gormonal'nye narusheniia u zhenshchin s prozopalgiiami pri osteokhondroze sheĭnogo otdela pozvonochnika i vozmozhnye puti ikh korreksii / N.E. Kushlinskiĭ, V.E. Grechko, N.A. Ivanov, I.I. Klimenko, N. A. Sineva, N. P. Vodop'ianov, A. Khasan. Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova. 1994. – 20–23 p.

9. West E. Y. Imaging of osteochondrosis / E.Y. West, D. Jaramillo. – *Pediatr Radiol*, 2019. – Vol. 49 (12). – 1610–1616 p.

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

### **THE IMPACT OF BODY-ORIENTED PRACTICES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS**

*Миронова К. П.,  
студент Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Mironova K. P.,  
student of the Ural State University  
of Physical Culture,  
Russian Federation,  
Chelyabinsk*

*Воловая Т. А.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры теории  
и методики оздоровительных  
технологий и физической  
культуры Востока Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Volovaya T. A.,  
candidate of pedagogical sciences,  
associate professor,  
associate professor  
of the department of theory  
and methodics of health  
technologies and physical culture  
of the East, Ural State University  
of Physical Culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

**Аннотация.** Студенческая молодежь испытывает высокий уровень стресса. Это негативно сказывается на качестве учебного процесса и жизни в целом [1]. В нашей работе предлагается решить этот вопрос путем применения телесно-ориентированных практик с использованием йогического массажа «глубинное касание».

**Abstract.** Student youth experience a high level of stress. This negatively affects the quality of the educational process and life in general. In our work, it is proposed to solve this issue by applying body-oriented practices using "Deep Touch" yoga massage.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, психоэмоциональное состояние, занятия, йогический комплекс «глубинное касание», внимание.

**Keywords:** student youth, psycho-emotional state, classes, "deep touch" yogic complex, attention.

**Актуальность проблемы.** Студенческая молодежь является перспективным социальным и производственным потенциалом общества и сейчас испытывает высокий уровень интеллектуальных, психоэмоциональных и физических нагрузок [2]. Повышенная утомляемость приводит к снижению работоспособности, внимания и способности к концентрации, что сказывается на качестве учебного процесса и уровне профессионализма выпускника. Период студенчества – это время психологических кризисов, связанных с переходом от юности к зрелости, необходимостью обретения профессии с целью дальнейшей реализации своего предназначения в жизни [3].

**Цель нашего исследования** заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности воздействия телесно-ориентированных практик на психоэмоциональное состояние студентов.

**Объект исследования:** процесс занятий телесно-ориентированными практиками со студентами высшего учебного заведения.

**Предмет исследования:** динамика показателей психоэмоционального состояния студентов в процессе занятий телесно-ориентированными практиками.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

– провести анализ научно-методической литературы для изучения роли телесно-ориентированных практик и их влияния на психоэмоциональное состояние студентов;

– разработать комплекс телесно-ориентированной практики, направленный на улучшение психоэмоционального состояния студентов;

– оценить влияние комплекса на психоэмоциональное состояние студентов.

**Организация исследования.** В опытно-экспериментальной работе принимала участие группа 14 девушек-студенток, в возрасте от 18 до 21 года (ранее не занимались глубинными практиками). В течение 7 месяцев группа занималась телесно-ориентированными практиками, а именно йогическим массажем «глубинное касание». Занятия проходили на базе УралГУФК, на кафедре теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока. В работе использовались методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики, а также был применен комплекс йогического массажа «глубинное касание».

В исследовании использовались тесты: шкала «Оценка уровня своих психоэмоциональных перегрузок»; шкала ситуативных психоэмоциональных реакций по Спилбергеру; тест на определение уровня самооценки по С. В. Ковалёву и шкала депрессии Аарона Бека.

Для реализации цели и решения задач исследования был разработан и применен комплекс, состоящий из занятий йогического массажа «глубинное касание» для девушек-студенток. Структура и содержание занятий соответствовали здоровью и уровню физической подготовленности занимающихся. Комплекс йогического массажа «Глубинное касание» включает в себя парную работу: специально выстроенную ходьбу (ходьба с вниманием); раскочки в позиции сидя; работа с телом в положении лежа на спине и животе.

Далее в таблице 1 приведены результаты в процессе исследования.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$	Темпы прироста, % (W)	Достоверность, (p)
Оценка уровня своих эмоциональных перегрузок	58,2 ± 8,7	41,7 ± 9,3	16,5	33	< 0,05
Тест Спилбергера	50,5 ± 7,3	36,0 ± 7,5	14,5	33,5	< 0,05
Тест С. В. Ковалева на определение самооценки	80,4 ± 15,2	65,3 ± 11,6	15,1	20	< 0,05
Шкала депрессии Аарона Бека	16,07 ± 4,3	11,5 ± 3,1	4,5	33,3	< 0,05

Согласно показателям шкалы «Оценка уровня своих психоэмоциональных перегрузок» показатели до и после эксперимента изменились. Показатели оценки своих психоэмоциональных перегрузок уменьшились после эксперимента на 16,5 %. Это свидетельствует о положительном воздействии на психоэмоциональное состояние студентов работы с мышечной системой.

Отмечаем снижение показателей ситуативной тревожности по (Спилбергеру), прирост составил 33,5 %. Мы это связываем с работой объемного внимания. Индивид сосредоточен на определенных ощущениях и чувствах, фокус внимания способствует координации в работе всех систем и процессов организма.

Тест определения самооценки по С. В. Ковалеву показал значительное улучшение в результате занятий практикой «глубинное касание», прирост составил 20 %. Доверительная работа в паре снимает физическое напряжение и способствует развитию психологических особенностей, таких как доверие, принятие, развитие в себе чувства комфортного взаимодействия с другими, вследствие чего поднимается настроение в ходе самой практики.

Согласно показателям шкалы депрессии Аарона Бека, до и после эксперимента признаки депрессии присутствовали, однако после эксперимента показатель снизился на 33,3 %. В ходе практики ведется проработка всего тела за счет надавливания на определенные точки, происходит работа с блоками и частичное избавление от них. Это повышает стрессоустойчивость студентов.

Выводы. В ходе занятий йогой с массажем «глубинное касание» отмечается достоверная положительная динамика психофизического состояния занимающихся: развивается чувство защищенности, улучшается эмоциональное состояние, снимается усталость и физическое напряжение. Это позволяет нам рекомендовать данную практику студентам. Особенно эта практика может быть рекомендована студентам, имеющим различные отклонения и относящихся к разным медицинским группам.

### **Список цитируемых источников**

1. Валлиулина М. Е. Психология состояний : учеб. пособие / М. Е. Валлиулина. – М., 2011. – 624 с.
2. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2014. – 527 с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – М. : Университетская книга; Логос, 2009. – 384 с.
4. Карлышев В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В. М. Карлышев. – Челябинск : УралГУФК, 2003. – 204 с.
5. Карлышев В. М. Субъективный и объективный язык телесности : монография / В. М. Карлышев. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 140 с.
6. Лоуэн А. Психология тела / А. Лоуэн. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 80 с.
7. Малютина Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // Омский научный вестник. – 2014. – № 2 (126). – С. 129–133.
8. Пустозеров А. И. Мониторинг состояния здоровья занимающихся различными видами физической культуры и спорта : методические рекомендации. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 128 с.
9. Свами Ананд Сирджанхар. Очерк глубинных практик : матер. междунар. науч. практ. конф. – Челябинск, 2002. – С. 88–91.

**РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**THE ROLE OF THE TRAINER IN HEALTH PHYSICAL EDUCATION  
IN ONLINE FORMAT FOR WOMEN OF MATURE AGE**

*Мотина А. Н.,  
аспирант по направлению  
физическая культура и спорт,  
Московский городской  
педагогический университет  
(ГАОУ ВО МГПУ),  
Российская Федерация, Москва*

*Motina A. N.,  
doctoral candidate in physical  
culture, Moscow City University  
(MCU),  
Russian Federation, Moscow*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию важности роли тренера в дистанционных занятиях физической культурой для женщин зрелого возраста. Эксперимент показал, что бесплатные самостоятельные занятия не стимулируют женщин к тренировкам в силу низкой самоорганизации и мотивации. Женщин зрелого возраста привлекает возможность отчетности авторитетному тренеру, а также стимулируют его одобрение или строгость, даже если диалог происходит в формате онлайн.

**Abstract.** The article is devoted to the study of the importance of the role of a coach in distance physical education classes for women of mature age. The experiment showed that free self-study does not stimulate women to train, due to low self-organization and motivation. The authority of the coach and online dialogue with him motivate women to exercise physical culture.

**Ключевые слова:** женщины зрелого возраста, онлайн-тренировки для женщин, мотивация к тренировкам для женщин.

**Keywords:** women of mature age, online training for women, motivation for women to exercise.

В цифровой век физическая культура активно развивается в виртуальном формате. В странах Европы и Америки онлайн-занятия носят повсеместный характер, в нашей стране это направление только набирает свою популярность. Основная категория потребителей таких занятий – женщины от 16 до 50 лет.

Особенным успехом у дам пользуются различные онлайн-марафоны, на которых можно быстро и легко скорректировать свой вес и улучшить мышечный тонус. Девушки и женщины от 16 до условных 40 лет, посещающие фитнес-клубы, при занятиях физической культурой в 100 % случаев ставят себе задачу снизить массу тела и уменьшить объемы бедер/живота. Данные зафиксированы из личной практики работы тренером по фитнесу в период с 2016 по 2022 год. Ни одна из женщин данного возрастного диапазона не ставила себе первостепенной задачи улучшить осанку, стать более здоровой, гибкой или подвижной. Женщин в самую первую очередь интересует только внешний вид, цифры на весах и сантиметровой ленте. Вопросы здоровья становятся актуальными после 40 лет, когда организм перестает легко справляться с имеющейся нагрузкой, появляются травмы и серьезные дисфункции.

Далеко не каждая женщина настроена ходить в спортзал, но выделить 30–40 минут на домашние занятия готовы многие. Для домашних тренировок применяются различные фитнес-приложения на смартфонах, а также ролики на youtube и фитнес-марафоны различных блогеров из социальных сетей. В данной статье не затрагивается вопрос о качестве контента, речь пойдет только о мотивации занимающихся в режиме онлайн. Насколько важна роль тренера в процессе снижения массы тела, повышается ли мотивация к занятиям.

Исследование проводилось с декабря 2021 по февраль 2022 года. В исследовании приняла участие группа женщин в возрасте от 20 до 42 лет, каждая из которых ставила себе целью снизить массу тела. За основу был взят один и тот же комплекс силовых тренировок. Метод тренировок – круговой. Комплекс имеет два варианта использования: полностью самостоятельное прохождение или под руководством онлайн-тренера. Руководство тренера заключается в общении с подопечными в чате WhatsApp, ответах на интересующие вопросы, в контроле дней тренировок и дневника питания. При самостоятельном прохождении программы

женщины также ведут дневник питания, самостоятельно выстраивают тренировочный график, из расчета 3 тренировки в неделю, а также на сайте есть форма обратной связи для экстренных вопросов. Обучающая база данных для всех групп одинаковая. Главное отличие – отчетность виртуальному тренеру.

В контрольной группе 10 испытуемым на бесплатной основе был предоставлен доступ к занятиям. Каждая из испытуемых была замотивирована изменить свой внешний вид к лучшему. Из 10 человек только 4 приступили к занятиям, остальные 6 добровольцев по тем или иным причинам не смогли в течение 30 дней начать тренировочный процесс.

В экспериментальной группе 10 человек тренировались с поддержкой тренера онлайн. В данной группе 8 человек тренировались платно и 2 на безвозмездной основе. Вся группа полным составом приступила к занятиям. В контрольной группе полностью весь 30-дневный комплекс выполнил 1 человек. Остальные 3 испытуемых перестали заниматься после 1 недели занятий (см. рисунок 1).

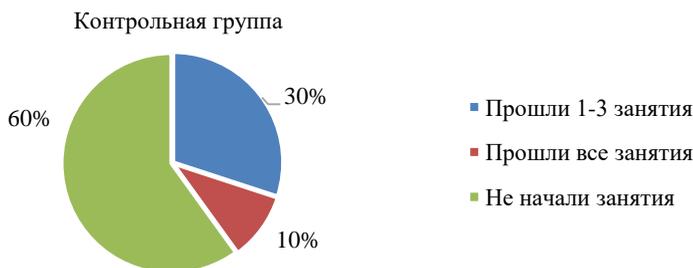


Рисунок 1 – Количество женщин, прошедших тренировочный комплекс самостоятельно

В экспериментальной группе до конца комплекса дошли 7 человек (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Количество женщин, прошедших комплекс при поддержке тренера

При этом трое прекративших занятия, велись на платной основе. Женщинам было важно отчитаться перед конкретным человеком, получить обратную связь. Наличие ежедневной отчетности перед тренером способствовало повышению мотивации, хотя и не у всех испытуемых.

Интересным наблюдением стало наличие или отсутствие оплаты у занимающихся. Денежная компенсация не сыграла достаточной роли для продолжения занятий, т. к. те, кто изначально не был настроен на серьезную работу, не смогли себя мотивировать, даже заплатив деньги за занятия. И напротив те, кто был настроен решительно и получил бесплатное ведение у тренера, приложили все усилия для получения хорошего результата (см. рисунок 3).

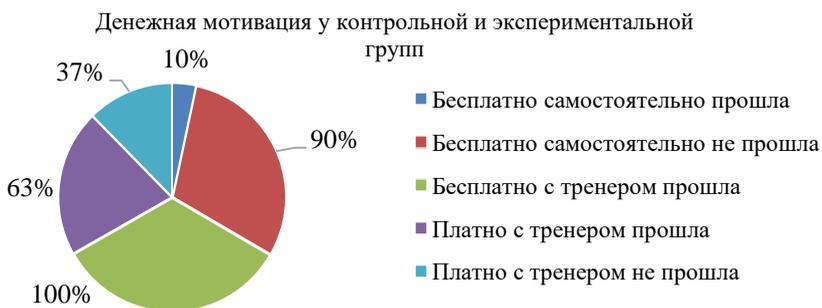


Рисунок 3 – Влияние платного и бесплатного доступа к занятиям на мотивацию занятий у женщин зрелого возраста

Таким образом, можно сделать три предварительных вывода:

1. Бесплатные занятия для самостоятельного прохождения не мотивируют к ежедневной монотонной работе, т. к. то, что получено легким путем, не имеет ценности. 1 занимающийся человек из 10 добровольцев – яркий тому пример.

2. Занятия с тренером существенно повышают мотивацию к работе (70 % успешно прошедших тренировки с тренером против 10 % прошедших самостоятельно), даже если тренер не ведет занятия лично, а курирует процесс.

3. Возможно, денежный фактор не влияет на мотивацию занимающихся, т. к. и платно, и бесплатно прошедшие эксперимент женщины в группе с тренером показывали положительный результат. Для более точных данных необходимо провести дополнительное исследование.

### Список цитируемых источников

1. Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В., Петрякова В. Г. Метод интервальной круговой тренировки в структуре силовой оздоровительной программы для женщин 25–35 лет // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – № 1. – 2021. С. 35–40.

2. Пашенко Л. Г. Характеристика мотивационной сферы женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой / Л. Г. Пашенко // Бюллетень науки и практики. – 2016. – № 9 (10). – С. 246–250.

3. Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В. А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте/ А. В. Самсонова, И. М. Козлов, В. А. Таймазов // Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры – Теория и практика физической культуры Санкт-Петербург. – 1999. – № 9. – С. 22–26.

4. Шеханин В. И. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом / В. И. Шеханин, А. Г. Демчук, А. О. Алексина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 50–53.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОУРОКОВ БИБЛИОТЕКИ МЭШ  
В ПРЕОДОЛЕНИИ ВЫЗОВОВ BANI-МИРА**

**USING THE VIDEO TUTORIALS OF THE MASH LIBRARY  
IN OVERCOMING THE CHALLENGES OF THE BANI-WORLD**

*Мочалова М. С.,  
методист отдела методологии  
и перспективной дидактики  
(Физическая культура) ИСМиТО  
ГАОУ ВО МГПУ,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Mochalova M. S.,  
methodologist of the department  
of methodology and perspective  
didactics (Physical culture)  
ISMiTO GAOU IN MGPU,  
Russian Federation, Moscow*

*Савенкова Е. А.,  
канд. пед. наук, методист  
отдела методологии  
и перспективной дидактики  
(Физическая культура) ИСМиТО  
ГАОУ ВО МГПУ,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Savenkova E. A.,  
candidate of pedagogy,  
methodologist of the department  
of methodology and perspective  
didactics (physical education)  
ISMiTO GAOU IN MGPU,  
Russian Federation, Moscow*

*Солов И. И.,  
методист отдела методологии  
и перспективной дидактики  
(Физическая культура) ИСМиТО  
ГАОУ ВО МГПУ,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Stolov I. I.,  
methodologist of the department  
of methodology and perspective  
didactics (physical education)  
ISMiTO GAOU IN MGPU,  
Russian Federation, Moscow*

*Богряшов А. А.,  
методист отдела методологии  
и перспективной дидактики  
(Физическая культура) ИСМиТО  
ГАОУ ВО МГПУ,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Bogryashov A. A.,  
methodologist of the department  
of methodology and perspective  
didactics (physical culture)  
ISMiTO GAOU IN MGPU,  
Russian Federation, Moscow*

**Аннотация.** Статья посвящена использованию информационных технологий в системе физического воспитания.

**Abstract.** The article is devoted to the use of information technologies in the system of physical education.

**Ключевые слова:** VUCA-мир, образование, Московская электронная школа.

**Keywords:** VUCA-world, education, Moscow electronic School.

Справедливо отметить, что современные жители мегаполиса научились проживать в непростых условиях неопределенности. Человечество привыкло к VUCA-миру как миру нестабильному и неоднозначному. До недавнего времени казалось, что все люди Земли адаптировались к эпохе хаоса и научились приручать неопределенность.

Но нам в 2020 году был брошен новый вызов, разрушивший привычные устои, погрузив нас в еще более сложные условия нестабильности.

Футурологи выдвинули новую теорию: разработанные людьми стратегии, позволяющие адаптироваться к VUCA-миру, уже являются устаревшими и требуют переосмысления. Джамаис Кашио предложил новый акроним, который максимально точно описывал современную реальность. Началось новое время – время BANI:

- ✓ Brittle (хрупкий)
- ✓ Anxious (тревожный)
- ✓ Nonlinear (нелинейный)
- ✓ Incomprehensible (непостижимый)

Данные изменения не могли обойти стороной и сферу образования в целом и предмет «физическая культура» в частности. Точно так же, как экономика, культура, политика, наша область деятельности подвергается воздействию мировых тенденций. В такой ситуации возникает главный вопрос, как же преодолеть новые вызовы времени и сделать процесс обучения максимально комфортным для всех его участников.

В 2020 году в период пандемии, когда вынужденным стал переход на дистанционное обучение, Департаментом образования и науки было предложено создать новый тип контента в Московской электронной школе – видеоуроки. Главные плюсы

контента – это небольшая продолжительность, наглядность и мобильность. Педагог может запускать эти короткие, насыщенные визуальной информацией ролики на уроке, а школьники могут просматривать их онлайн в любое время, в любом месте и на любом устройстве.

Необходимо отметить, что такой формат видеоуроков выбран неслучайно: он обусловлен результатами неоднократных исследований. В качестве примера приведем научную статью, авторы которой изучили около 7 миллионов видео и пришли к выводам, что материал непродолжительных роликов, в которых лектор эмоционально комментирует визуально представленную информацию, запоминается лучше всего.

Очень важным аспектом содержания физической культуры (ФК) является приобретение опыта проведения самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Особенно это актуально при проведении самостоятельных занятий в домашних условиях, а также на спортивных площадках и в условиях города без контроля учителя.

Учителя ФК отмечали сложность в первые дни преподавания. Вместо привычной двигательной активности пришлось устраиваться перед мониторами. Следовательно, ломался привычный стереотип занятия физической культуры. Многие учителя признавались, что переставали понимать свою роль на уроке: «двигаться детям нельзя, условий для полноценного, привычного урока нет, а по-другому мы никогда ранее не работали». На вопрос «Испытываете ли вы или ваши ученики технические сложности в организации образовательного процесса?» учителя отвечали, что без сопровождения и контроля со стороны взрослых с данной категорией обучающихся организовывать урок крайне сложно.

Так как же видеоуроки могут помочь нам в преодолении вызовов VANI-мира?

Хрупкости противостоит устойчивость. Готовые видеозаписи, к которым ребята имеют неограниченный доступ, и являются

ее воплощением. Все планы вмиг могут рухнуть. Но независимо от того, смог ли ребенок посетить урок, он всегда может вернуться к материалу и проработать его.

Ослабить тревогу по поводу будущего поможет фокусировка на настоящем. Уверенность в том, что под рукой есть качественный материал, помогает преодолеть беспокойство относительно планируемой подготовки к самостоятельному занятию физической культурой.

Нелинейность можно компенсировать адаптивностью. Видеоуроки способствуют развитию гибкости: ученик может выбрать удобное время изучения материала, что позволит добиться максимально возможных результатов. Адаптивность помогает в построении индивидуальной образовательной тренировочной программы, позволяет сравнивать свою технику с эталонной, отбирать упражнения для самостоятельных занятий из ряда предложенных в видеоролике. Видеоурок снижает тревожность, т. к. позволяет просматривать что-то неусвоенное необходимое количество раз для формирования умения, а затем и навыка.

Непостижимость обостряет потребность в прозрачности и интуитивном схватывании, которое позволяет реагировать быстро и при этом глубоко понимать нюансы. Просмотр коротких, но емких видеороликов, в которых нужно выделить главную информацию, как раз поможет развить это умение.

Таким образом, видеоуроки – это не только цифровой инструмент обучения, но и способ преодолеть вызовы, которые современный мир бросает человеку. Использование таких роликов поможет сделать процесс обучения комфортным как для преподавателей, так и для детей и их родителей.

Сейчас у педагогов есть возможность не только использовать видеоуроки других авторов, но и размещать в Московской электронной школе (МЭШ) свои ролики. В видеобанке МЭШ уже более 250 записей. И каждый день библиотека пополняется качественным контентом. Такие материалы можно использовать на занятиях, проводимых как онлайн, так и офлайн. Также просмотр

видео поможет ребятам компенсировать пропущенные уроки. Возможен вариант и самостоятельного изучения учениками материала как дома, так и непосредственно перед самостоятельным занятием. В качестве творческого задания можно предложить ребятам создать собственный ролик: прорабатывая и отбирая материал, дети еще лучше усваивают его. Можно предложить смонтировать ролик своей разминки, подвижной игры или демонстрации техники физического упражнения.

Рекомендуем всем коллегам попробовать использовать в работе этот удобный цифровой инструмент – видеоуроки. Уверены, что процесс обучения станет еще более эффективным и комфортным для вас и ваших учеников.

### **Список цитируемых источников**

1. Баулина М. Е. Сравнительный анализ очного и заочного интернет-консультирования родителей детей с ограниченными возможностями здоровья // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 3 (87). – С. 67–78.

2. Мочалова М. С. Использование сервисов московской электронной школы в организации образовательного процесса урока «Физическая культура» / М. С. Мочалова, И. И. Столов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 228–232.

3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров; под ред. Е. С. Полат. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SCHOOLCHILDREN AGED 13–14 BY MEANS OF SPORTS TOURISM

*Мухамедова В. Н.,  
магистрант Воронежской  
государственной академии  
спорта, Российская Федерация,  
г. Воронеж*

*Mukhamedova V. N.,  
master of the Voronezh state  
academy of sports,  
Russian Federation, Voronezh*

**Аннотация.** В статье исследовано влияние занятий спортивным туризмом на развитие физических качеств у школьников 13–14 лет. Также представлены комплексы упражнений, которые эффективны на занятиях спортивным туризмом и интересны школьникам.

**Abstract.** The article studies the influence of sports tourism on the development of physical qualities in schoolchildren aged 13-14. It also presents sets of exercises that are effective and interesting in sports tourism.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, физическое развитие, школьники, физические упражнения.

**Keywords:** sports tourism, physical development, schoolchildren, physical exercises.

Для поддержания минимальной двигательной активности в школе существуют уроки физической культуры, которых, к сожалению, недостаточно для подрастающего поколения. Поэтому спортивный туризм как форма внеклассной спортивной работы может оказывать положительное влияние на развитие физических качеств школьников.

По мнению А. Ю. Александровой, спортивный туризм – это вид спорта, основанный на соревнованиях по маршрутам, включающий преодоление препятствий в природной среде (дороги, тропы с различными покрытиями, водные переправы, горные перевалы, вершины, каньоны, пещеры и другие), а также

преодоление дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [2].

Спортивный туризм можно рассматривать как многовидовой активный спорт, а можно рассмотреть в узком направлении как спортивную секцию, предлагающую занятия во внеурочной форме в общеобразовательном учреждении.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств у школьников средствами спортивного туризма.

**Цель исследования:** разработать методику воспитания физических качеств средствами спортивного туризма и изучить ее влияние физические показатели школьников.

Исходя из цели исследования, необходимо решить следующие задачи: разработать и экспериментально апробировать методику физического развития школьников посредством спортивного туризма.

**Материалы и методы исследования.** В процессе исследования были использованы теоретические методы (сбор и изучение научной литературы), эмпирические (педагогическое наблюдение и эксперимент), статистические методы.

Занятия спортивным туризмом в школе способствуют не только физическому развитию, но и активному развлечению детей. В тренировочном процессе на занятиях могут использоваться эстафеты, подвижные игры с элементами поиска.

Для достижения лучших результатов, необходимо соблюдать следующие принципы: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность динамики нагрузки, сознательность и целеустремленность, цикличность тренировочного процесса.

Наиболее эффективными и интересными комплексами физических упражнений в спортивном туризме для школьников могут выступать:

- преодоления «Параллельной переправы», «Маятника», «Болота», «Перил», «Навесной переправы»;
- ориентирование на местности по топографической карте;

- спуск, подъем по склону;
- установка туристической палатки;
- подтягивание на перекладине и др.

Также на занятиях спортивным туризмом необходимо выполнять теоретические упражнения, такие как вязание туристических узлов, изучение топографических знаков и обозначений, различных видов разведения костра и их установки, правил поведения в походе и правил безопасности, а также основ ориентирования на местности.

Тренировочные занятия проводятся согласно учебным планам с учетом гендерных и возрастных особенностей, а также в составе группы или подгруппы. Также проводятся парные и индивидуальные тренировки.

Для тренировок могут использоваться парки города, а также специально подготовленные и оборудованные помещения [3].

Рассмотрим примерную структуру занятий спортивным туризмом, основанную на программе «Юный турист».

Можно выделить несколько этапов подготовки.

1. Организация работы группы (постановка целей и задач, подготовка необходимого снаряжения и оборудования, а также построение тактики прохождения дистанции или упражнения). Продолжительность этапа примерно 15 минут.

2. Основной этап, на котором проходит обучение (например, вязка узлов), проработка тактики прохождения этапов, а также улучшение техники преодоления препятствий. Продолжительность до 1 часа.

3. Заключительный этап включает подведение итогов занятий, а также постановку задач на следующую тренировку. Также проводятся упражнения на растяжку [4, с. 254].

Для оценки эффективности занятиями спортивным туризмом была исследована группа мальчиков (9 человек) возраста 13–14 лет. Тренировочные занятия проводились с октября 2021 года по апрель 2022 года. Результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовки школьников 13–14 лет

№ п/п	Бег на 60 м (сек.)		Бег на 2000 м (мин)		Отжимания		Подъем туловища за 1 мин	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	9,2	9	9,43	9,23	24	25	46	48
2	10,2	10	9,5	9,1	26	27	45	47
3	9,4	9,1	9,09	8,5	30	32	47	50
4	9,3	8,9	10	9,5	27	28	50	52
5	10,1	9,5	9,06	8,4	29	31	43	45
6	9,4	9,1	9	8,3	25	26	47	47
7	10,3	9,9	10,34	10	27	29	44	45
8	10,1	9,7	9	8,5	35	36	45	46
9	9,2	8,9	10	9,5	37	38	48	50
Сред. знач	9,69	9,34	9,53	9,00	29	30	46	48

**Выводы.** Таким образом, реализация программы обучения спортивному туризму среди школьников в течение 7 месяцев оказала положительное влияние на физическое развитие школьников, привела к улучшению их физической подготовки. Занятия спортивным туризмом способствовали развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Таким образом, спортивный туризм выступает как эффективное средство физического развития школьников, оказывающее также влияние на умственную деятельность и способствующее закаливанию и улучшению самочувствия учеников.

### Список использованной литературы

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме : учебное пособие / А. И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 94 с.

2. Александрова А. Ю. Международный туризм : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по геогр. специальностям / А. Ю. Александрова. – М. : Аспект Пресс, 2016. – 470 с.

3. Константинов Ю. С. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Ю. С. Константинов, А. Г. Маслов. – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.

4. Мухамедова В. Н. Развитие физических качеств у школьников 12–13 лет средствами спортивного туризма / В. Н. Мухамедова, Т. С. Абдулманапов // Сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: «Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта» (Воронеж, 24–25 февраля 2022 г.). – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2022. – С. 252–256.

## **ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### **TOURISM AS A MEANS OF FORMING PROFESSIONAL SKILLS AMONG YOUNG PEOPLE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Очеретова В. В.,  
магистрант Сибирского  
государственного университета  
физической культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Ocheretova V. V.,  
master of the Siberian state  
university of physical  
education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

*Зданович И. А.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ТuМ ТuР  
Сибирского государственного  
университета физической  
культуры и спорта,  
Российская Федерация, г. Омск*

*Zdanovich I. A.,  
PhD in pedagogy, associate  
professor, department of TaM TaR  
of the Siberian state university  
of physical education and sport,  
Russian Federation, Omsk*

**Аннотация.** В статье приведен анализ высших учебных заведений, готовящих специалистов по направлениям 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.01 Физическая культура, 43.03.02 Туризм. Рассматривается значимость профессионального обучения по программе

«Инструктор-проводник» с точки зрения приобретения специалистами в области туризма необходимых навыков и компетенций.

**Abstract.** The article provides an analysis of higher educational institutions that train specialists in the areas of 49.03.03 Recreation and sports tourism, 49.03.01 Physical culture, 43.03.02 Tourism. The importance of professional training under the instructor-guide program is considered from the point of view of acquiring the necessary skills and competencies by specialists in the field of tourism.

**Ключевые слова:** высшие учебные заведения, туризм, студенты.

**Keywords:** higher education institutions, tourism, students.

Специалистов в сфере туризма готовят направления 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (таблица 1), 49.03.01 Физическая культура (таблица 2), 43.03.02 Туризм. Среди 31 высшего учебного заведения физической культуры и спорта РФ специалистов направления бакалавриат 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм готовят в 7 учебных заведениях по следующим профилям подготовки: Туристско-рекреационная деятельность, Менеджмент рекреации и туризма, Менеджмент рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Спортивно-оздоровительный туризм.

Таблица 1 – Вузы, реализующие направление 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Название вуза / город	Направление подготовки	Профиль	Количество студентов очно / заочно
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Туристско-рекреационная деятельность	88 / 59
Дальневосточная государственная академия физической культуры / г. Хабаровск	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Менеджмент рекреации и туризма	–

## Окончание таблицы 1

Название вуза / город	Направление подготовки	Профиль	Количество студентов очно / заочно
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта/ г. Чайковский	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Менеджмент рекреации и спортивно-оздоровительного туризма	48 / 38
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма/ г. Москва	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Спортивно-оздоровительный туризм	34 / 38
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма/ г. Москва	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Менеджмент рекреации и туризма	35 / 24
Уральский государственный университет физической культуры/ г. Челябинск	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Спортивно-оздоровительный туризм	–

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурное и педагогическое образование всего 8 высших учебных заведений выпускают специалистов-бакалавров. Специалисты данного направления проходят обучение 4 года по очной и 5 лет по заочной форме. Наибольшее количество обучающихся на направлении «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта и Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма [1].

Таблица 2 – Вузы, реализующие направление  
49.03.01 Физическая культура

Название вуза / город	Направление подготовки	Профиль	Количество студентов очно/заочно
Воронежский государственный институт физической культуры/ г. Воронеж	49.03.01 Физическая культура	Физкультурное образование	412 / 469
Волгоградская государственная академия физической культуры/ г. Волгоград	49.03.01 Физическая культура	Физкультурное образование	38 / 48
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта / г. Санкт-Петербург	49.03.01 Физическая культура	Физкультурное образование	1749 / 705
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма/ г. Иркутск	49.03.01 Физическая культура	Теория физической культуры и технология физического воспитания	–
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма / г. Смоленск	49.03.01 Физическая культура	Педагогическое образование	609 / 302
Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры / г. Уфа	49.03.01 Физическая культура	Педагогическое образование	57 / 227

## Окончание таблицы 2

Название вуза / город	Направление подготовки	Профиль	Количество студентов очно/заочно
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма / г. Казань	49.03.01 Физическая культура	Физкультурно-оздоровительная деятельность	101 / 1
Московская государственная академия физической культуры / г. Москва	49.03.01 Физическая культура	Педагогическое образование	156 / 284

Также помимо спортивных вузов направление 43.03.02 Туризм реализуют 192 вуза по 33 профилям обучения, они готовят менеджеров в сфере туризма, которые изучают дисциплины, смежные с дисциплинами направления 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. В городе Омске такими вузами, кроме Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, являются Омский государственный технический университет, Омский государственный педагогический университет и Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. В названных вузах обучение осуществляется по программам «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» и «Туризм и переводческая деятельность». В настоящее время подготовку по направлению магистратуры в области туризма осуществляют 30 высших учебных заведений по 35 профилям из 2663 вузов на территории РФ. Ежегодно по направлению подготовки 43.03.02 Туризм выпускается 2530 специалистов, что обусловлено популярностью туризма среди молодежи [2].

Подготовка специалистов по направлениям 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и 49.03.01 Физическая культура, ведется в соответствии с профессиональными

стандартами: «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (2021 г.), «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» (2019 г.), «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (2016 г.). Кроме перечисленных стандартов, реализуемых в вузах, с 2022 года начал действовать профессиональный стандарт «Инструктор-проводник», который непосредственно связан с направлением подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. К инструкторам-проводникам теперь предъявляют более серьезные требования. Они должны пройти специализированное обучение или уже иметь среднее (или дополнительное) образование в этой сфере, также необходим опыт работы стажером по сопровождению туристов. Обязателен документ, подтверждающий подготовку по оказанию первой помощи. У проводников должны отсутствовать медицинские противопоказания к работе.

Ключевая задача профессионального обучения по программе «Инструктор-проводник» – это комплексная теоретическая и практическая подготовка в сфере деятельности, которая связана с подготовкой, сопровождением и обеспечением безопасности туристов при прохождении туристских маршрутов. В процессе обучения специалисты обретут профессиональные навыки и компетенции, необходимые для выполнения таких трудовых функций, как сопровождение туристов при занятиях пешеходным туризмом и трекингом, сопровождение туристов при занятиях альпинизмом, сопровождение туристов при занятиях водным и велосипедным туризмом, сопровождение туристов при занятиях конным туризмом, сопровождение туристов при прохождении маршрутов на горных лыжах или сноуборде. В содержание программы входят общие вопросы предоставления услуг инструктора-проводника; особенности разработки маршрутов, действия в аварийных ситуациях; грамотная оценка рисков;

практическая часть и итоговая аттестация. На территории РФ пройти обучение на инструктора-проводника можно в Московской государственной академии физической культуры и Национальном технологическом университете. Обучение осуществляют только два вуза, что связано с недавним появлением профессионального стандарта, который востребован среди перечисленных выше направлений обучения, так как помогает получить необходимые профессиональные умения и навыки в области туризма [3].

В Северо-Кавказском институте повышения квалификации имеется программа профессиональной переподготовки «Инструктор-проводник по пешеходному туризму и трекингу». Данная программа рассчитана на слушателей с высшим образованием, имеющих цель получения новой профессии. Общий курс обучения 272 академических часа, по окончании которого выдается аттестат и нагрудная идентификационная карточка экскурсовода (гида), гида-переводчика, инструктора-проводника со сроком действия 5 лет со дня выдачи аттестата.

В связи с ростом популярности активных видов туризма появляется потребность в подготовке специальных высококвалифицированных кадров в сфере туризма с целью обеспечения безопасности активного отдыха, а также специалистов-тренеров, готовящих спортсменов в экстремальных видах спорта, связанных с туризмом. Для подготовки специалистов необходимо проанализировать дисциплины в учебных планах по направлениям 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.01 Физическая культура, 43.03.02 Туризм. Если специализированных дисциплин недостаточно, необходимо дополнить план нужными дисциплинами в соответствии с новым профессиональным стандартом, а также реализовывать программу дополнительного образования в соответствии с профессиональным стандартом «Инструктор-проводник». В настоящее время в нашей стране принимаются новые законы о развитии и популяризации внутреннего активного туризма и, как отмечалось, издан

приказ об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-проводник», что указывает на необходимость в подготовке кадров по данному направлению.

### **Список цитируемых источников:**

1. Кравчук Т. А., Гинжул Е. В., Зданович И. А., Кошелев Д. С. Особенности реализации учебных практик по направлениям подготовки в сфере туризма // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 204–212.

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 914н от 24 декабря 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-проводник».

3. Кравчук Т. А., Стафеева А. Ю., Зданович И. А. Организация волонтерской деятельности в процессе подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма // Всемирная конференция Международной федерации университетского спорта «Инновации–Образование–Спорт». – АНО «Дирекция Красноярск 2019», 2019.– С. 47–49.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА**

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN DIFFERENT AGE GROUPS OF KINDERGARTEN**

*Первухина Ю. А.,  
студент филиала Российского  
государственного университета  
физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК),  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Pervukhina Yu. A.,  
student of the branch  
of the Russian state university  
of physical culture, sports, youth  
and tourism (GTSOLIFK),  
Russian Federation, Irkutsk*

*Садовникова А. М.,  
канд. биол. наук, доцент,  
доцент кафедры ОПиСД  
филиала Российского государ-  
ственного университета физи-  
ческой культуры, спорта, моло-  
дежи и туризма (ГЦОЛИФК),  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Sadovnikova A. M.,  
candidate of biology, associate  
professor, associate professor  
of the department of internal  
affairs, branch of the Russian state  
university of physical culture,  
sports, youth and tourism  
(GTSOLIFK),  
Russian Federation, Irkutsk*

**Аннотация.** Данная статья рассматривает организационные моменты, психолого-педагогические особенности, возникающие на занятиях по физической культуре в разновозрастных группах детских садов. Перед инструктором и воспитателями встает ряд методических вопросов, решение которых рассмотрено в данной статье. Анализ использования в процессе проведения деления занятий на три части остается основополагающим, исходя из рассмотренных физиологических, а также психологических процессов, присущих возрасту занимающихся.

**Abstract.** This article examines organizational aspects, psychological and pedagogical features that arise in physical education classes in different age groups of kindergartens. The instructor and educators face a number of methodological issues, the solution of which is discussed in this article. The analysis of the use in the process of dividing classes into three parts remains fundamental based on the considered physiological, as well as psychological processes inherent in the age of the students.

**Ключевые слова:** методы физического воспитания, разновозрастная группа, воспитание методами физической культуры, физические упражнения, занятие по физической культуре.

**Keywords:** methods of physical education, age group of different ages, physical education methods, physical exercises, physical education classes.

В процессе физического воспитания детей в детском саду помимо проведения классических занятий по возрасту возникают ситуации, требующие проведения занятий в смешанных группах. Такие группы включают в себя детей разного возраста с присущими им физическими и психологическими особенностями. Проведение занятий в такой группе требует знаний программ воспитания для детей того или иного возраста, умений легко сориентироваться и подобрать материал и методы для грамотного

построения занятий [1, с. 153]. При проведении нужно учитывать цели, достигаемые в процессе физического воспитания, гармонично сочетающиеся с различиями занимающихся детей. Для достижения и реализации подобных задач предлагается изучение программных материалов, включающих в себя упражнения различной направленности, степени нагрузки. Изучение и применение сценариев спортивных праздников, соревнований также должно быть осуществлено с учетом особенностей возрастов занимающихся. При этом большую роль играет профессионализм инструктора по физической культуре и воспитателей, проводящих подобного рода занятия. Компетентность педагогов включает знание физиологических, психолого-педагогических, методических особенностей. Онтогенетическая основа является важнейшей в данном вопросе. В соответствии с этим должны быть четко поставлены цели и задачи занятий, учитывающие все выше перечисленные аспекты, закономерности воспитания детей дошкольного возраста [2, с. 230].

На данной образовательной ступени роль педагога является ведущей, благодаря ему осуществляется передача и формирование умений и навыков у занимающихся. Проводя занятия в разновозрастных группах, педагог должен понимать как минусы таких занятий, так и их очевидные плюсы. Плюсами в данном случае мы называем передачу знаний от старших к младшим, «эффект опережения». Развитие внимательности и точности действий, основанное на взаимодействии старших с младшими. Достичь всего этого можно, если грамотно применять знания и организовывать правильный процесс работы [3, с.107].

Физические упражнения и их разновидности являются основой для проведения занятий по физическому воспитанию, реализующих потребность в двигательной деятельности детей. При этом физическая нагрузка в процессе занятия разделяется на три части, каждая из которых является важной для организации процесса воспитания и грамотного проведения занятий. Первая часть – вводная: применяется для постепенного «вработывания»

организма и подготовки для основной физической нагрузки. Время ее проведения варьируется в зависимости от возраста: младшая группа 2–3 минуты, средняя группа 4–6 минут, старшая группа 6–8 минут, подготовительная до 10 минут. Вторая часть – основная: в ней реализуется важнейшая часть занятия, пик нагрузки приходится как раз на данную часть. Время проведения также определяется по возрастным группам: младшая – 8–10 минут, средняя – 12–15 минут, старшая – 15–20, подготовительная – 20–25. Третья – заключительная: происходит снижение нагрузки, приведение функционального состояния в норму. Время проведения: младшая – 2–3 минуты, средняя – 3–4, старшая – 3–4, подготовительная – 3–5 [4, с. 44]. Каждая из частей включает все уровни нагрузок и реализует задачи, заключающиеся во всестороннем развитии организма. Решаются оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Вводная часть решает задачу подготовки организма и настройки его как эмоционально, так и функционально. В данной части применяются упражнения на разминку суставов (многократно повторяющиеся знакомые упражнения), разогрев мышц, подготовку дыхательной системы (бег). Упражнения на внимание, осанку, строевые, общеразвивающие. Эти упражнения являются базой для основной части.

Задача основной части – разучить новый вид двигательного действия, а также закрепить уже ранее освоенный. Для детей дошкольного возраста большое значение имеют игры. Подвижные игры входят в основную часть занятия как элемент закрепления полученных навыков. На момент проведения игры в основном приходится пиковая нагрузка на организм [5, с. 26–31].

Учитывая также разный возраст детей, педагог должен подбирать соответствующие игры (например, «Разноцветные автомобили»). В заключительной части снижается нагрузка на организм благодаря упражнениям малой интенсивности. Так же можно применять игры малой подвижности, ходьбу.

Проводя занятия для детей в разновозрастной группе, педагог применяет методы, формы, принципы проведения занятия,

как и в группах детей одного возраста, но при этом учитывает степень различия развития детей и отличия в их поведении и реакциях организма.

Если говорить о формах проведения занятия, то использование фронтального метода возможно при проведении упражнений общеразвивающего характера. Поточный метод применим как при закреплении, так и при изучении упражнения, разучивании его по частям. Групповые и поточные методы применимы для исправления ошибок в процессе разучивания упражнений. Применение кругового метода возможно для закрепления уже изученных упражнений. Индивидуальный метод может быть использован на любой стадии освоения и закрепления упражнения. Возможны смешанные формы проведения занятий с привлечением инструктором по физической культуре воспитателей и помощников воспитателя [6, с. 44]. Специфичность физического воспитания, связанная с разными возрастными группами, вызывает необходимость применять различные методические подходы. Это обуславливается совместным выполнением упражнений, корректировкой нагрузки по ходу выполнения, применением игровых и соревновательных моментов. Каждая форма проведения занятий обусловлена его задачами и целями.

### **Список цитируемых источников**

1. Аванесова В. Н. Воспитание и обучение в разновозрастной группе. – М.: Просвещение, 1979. – 153 с.

2. Герасимова Е. Н. Педагогические основы построения образовательного процесса в разновозрастных группах детского сада : автореф. дис.... д-р пед. наук: 13.00.02 / Евгения Николаевна Герасимова. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2002. – 230 с.

3. Жихар О. П. Особенности планирования и организации работы с детьми в разновозрастных группах детского сада / О. П. Жихар, З. В. Кошева. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 107 с.

4. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 44 с.

5. Кравчук А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) / А. И. Кравчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 26–31.

6. Пимонова Е. А. Содержание и методика физического воспитания детей 5–7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елена Анатольевна Пимонова. – М.: ВНИИ физич. культуры, 1990. – 44 с.

## **ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### **INTEGRATION OF REPRESENTATIONAL TRAINING METHODS IN TAIJIQUAN TEACHING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Пэн Цзясинь,  
аспирант Российского  
университета спорта  
«ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация, Москва*

*Peng Jiaxin,  
postgraduate student, Russian  
University Sport (SCOLIPE),  
Russian Federation, Moscow*

*Байковский Ю. В.,  
д-р пед. наук, профессор,  
заведующий кафедрой  
психологии Российского универ-  
ситета спорта «ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация Москва*

*Baikovskiy Yu. V.,  
doctor of pedagogy, professor, head  
of the department of psychology,  
Russian University Sport  
(SCOLIPE),  
Russian Federation, Moscow*

*Шумова Н. С.,  
кандидат психол. наук, доцент  
Российского университета  
спорта «ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация, Москва*

*Shumova N. S.,  
candidate of psychology, associate  
professor of the Russian University  
Sport (SCOLIPE),  
Russian Federation, Moscow*

**Аннотация.** Статья посвящена интеграции метода репрезентативного обучения в преподавание тайцзицюань в колледжах и университетах для повышения эффекта от преподавания тайцзицюань и внесения вклада в наследование и развитие традиционной культуры Китая.

**Abstract.** The article is devoted to the integration of the representative teaching method into the teaching of taijiquan in colleges and universities to enhance the effect of teaching taijiquan and contribute to the inheritance and development of traditional Chinese culture.

**Ключевые слова:** тайцзицюань, физическое воспитание, метод репрезентативного обучения, избирательная реакция на внешнюю стимуляцию, нейронная регуляция, моторные процессы.

**Keywords:** taijiquan, physical education, representative training method, selective response to external stimulation, neuronal regulation, motor processes.

**Введение.** В последние годы в Китае традиционная культура постепенно интегрируется в учебные программы различных учебных заведений на всех уровнях.

Тайцзицюань является важной частью учебной программы по физическому воспитанию в колледжах и университетах. Использование стратегии и метода репрезентативного обучения повысит эффективность преподавания тайцзицюань.

Репрезентативное обучение – это психологический метод обучения, при котором для создания мысленных представлений о содержании обучения используется предпочтительный для данного обучающегося способ получения учебной информации и работы с ней: либо визуальное восприятие материала, либо аудиальное или тактильно-двигательное (кинестетическое) (по классификации Р. Бэндлера, Д. Гриндера). Как показывает психологический анализ, репрезентативное обучение опирается на три процесса: избирательную реакцию на внешнюю стимуляцию, нейронную регуляцию и моторные процессы [1]. В процессе преподавания тайцзицюань в колледжах и университетах преподаватели могут использовать метод репрезентативного обучения, чтобы позволить студентам быстрее сконструировать в уме базовые движения тайцзицюань, что позволит улучшить качество обучения студентов и оптимизировать процесс обучения.

Обзор метода репрезентативного обучения. Метод репрезентативного обучения заключается в мысленном представлении

и последующем воспроизведении базовых движений тайцзицюань с опорой на предпочтительный для данного обучающегося способ получения учебной информации. Как считают многие авторы, внедрение современных инновационных методов обучения позволит улучшить качество и уровень преподавания тайцзицюань в колледжах и университетах [2], тогда как при традиционном обучении тайцзицюань достаточно трудно осваивается студентами [3].

Основы метода обучения, используемого в преподавании тайцзицюань в университетах. Метод репрезентативного обучения позволяет строить обучение с учетом уровня подготовки и репрезентативной системы обучающихся.

На первом, базовом, уровне формируется примитивное понимание структуры осваиваемых действий. Ученики под руководством учителя учатся корректировать реально выполняемые ими боевые приемы тайцзицюань, приводя их в соответствие со своим представлением (зрительным, слуховым, тактильно-двигательным (кинестетическим) об эталонном выполнении движения.

На втором уровне – формального обучения – ученики под руководством учителя, используя дедуктивный анализ впечатлений от своего выполнения боевых приемов тайцзицюань и просматривая видео или демонстрацию приемов тайцзицюань учителем, сравнивают, сопоставляют свой образ выполнения приема и результат дедуктивного анализа, чтобы углубить свои знания и понимание тайцзицюань. Этот способ обучения отличается от традиционной модели преподавания тем, что он больше не ограничивается традиционным процессом обучения «лекция, демонстрация, практика», а основан на «лекции, демонстрации, репрезентативном обучении, практике». Этот способ позволяет углубить понимание и восприятие движений и улучшить обучающий эффект курса.

На третьем уровне – совершенствования выполнения движений – метод репрезентативного обучения помогает студентам более глубоко овладеть мастерством, индивидуализировать выполнение боевых приемов тайцзицюань.

Использование репрезентативного обучения тайцзицюань эффективно, т. к. позволяет помочь студентам регулировать свои эмоции, делает процесс обучения более насыщенным эмоционально, позволяет им больше сосредоточиться на процессе обучения. Этот метод стимулирует интерес студентов к обучению и активизирует их мышление, побуждает к проявлению инициативы, удовлетворяет познавательные и индивидуальные потребности (в повышении уровня подготовленности к решению широкого круга жизненных задач), повышает уверенность в себе, стимулирует их интерес к учебе, уменьшает стресс, связанный с изучением курса.

На четвертом уровне репрезентативный метод обучения может помочь студентам оптимизировать учебную среду.

Традиционное преподавание тайцзицюань в колледжах и университетах чаще всего основано на групповом обучении, тренировки и практика студентов синхронизированы, а атмосфера обучения в классе также кажется скучной и унылой, студенты большей частью проявляют пассивность [4]. Использование метода репрезентативного обучения в преподавании курса требует от учителя и учеников сравнения и сопоставления собственных движений, поиска различий и путей коррекции, оптимизации движений, углубляет собственное понимание движений и повышает качество обучения. При таком способе обучения ученики являются основными субъектами обучения, они могут самостоятельно вспоминать приемы тайцзицюань, закрепляя их и в конечном итоге наращивая свое понимание движений. Этот способ преподавания активизирует поиск преподавателями понятных студентам ориентиров и наглядных средств их представления, значительно оживляет атмосферу преподавания в классе и помогает студентам перейти от пассивного восприятия к активному обучению.

Текущая ситуация с преподаванием тайцзицюань в университетах. В настоящее время преподавание тайцзицюань в университетах имеет следующие недостатки.

Устаревшие методы обучения. Тайцзицюань характеризуется большим количеством движений, сложностью и высокими требованиями, что затрудняет преподавание тайцзицюань в колледжах и университетах. Большинство колледжей и университетов настаивают на преподавании в основном в традиционном режиме обучения с учетом плана учебной программы и особенностей преподавания тайцзицюань, хотя студенты могут освоить некоторые технические движения за короткий период времени. Студенты имеют слабые способности к демонстрации сложных комплексов движений, отсутствует согласованность, отмечается слабая координация движений, забывание некоторых элементов, низкая эффективность обучения. Кроме того, атмосфера в классе довольно жесткая, что снижает интерес студентов и их потенциал, уменьшает значение тайцзицюань для освоения традиционных культурных ценностей и его возможности как средства физического развития при получении образования в университете.

Недостаточный уровень практики. Как говорится, «кулак никогда не покидает руку, песня никогда не покидает рот». Чтобы повысить уровень владения и понимания тайцзицюань, необходимо усилить практику тайцзицюань, обеспечить усвоение студентами базовых движений с помощью практических упражнений.

Преподаватели в основном сосредотачиваются на демонстрации и описании двигательных навыков и не обеспечивают эффективное руководство студентами, отрабатывающими боевые приемы на практике, в результате чего студенты не могут улучшить свою практику. Отсутствие эстетики в демонстрации тайцзицюань студентами может серьезно подорвать их уверенность в себе и привести к постепенному снижению интереса к практике тайцзицюань, что сказывается на эффективности обучения.

Неадекватное представление культурных ценностей. Будучи важной частью традиционной китайской культуры, тайцзицюань имеет глубокие культурные ценности, но на практике учителя преподают его только как спортивную технику или навык, и роль тайцзицюань ограничивается фитнесом в восприятии

широкой публики. Культурная ценность, история возникновения тайцзицюань сами по себе могут повысить эффективность освоения студентами тайцзицюань, определения его роли не только в фитнесе, но и в защите и нападении, что может помочь студентам лучше понять тайцзицюань.

Стратегии преподавания тайцзицюань в колледжах и университетах. Объяснение студентам метода репрезентативного обучения и направление их на активное использование его для обучения.

Изучение литературы по данной проблеме позволило выделить следующие методы, которые, по нашему мнению, необходимо широко внедрять в практику обучения.

1. Тренинг сенсорной осведомленности, требующий от практикующих сосредоточения своего внимания на движении и отдельных ощущениях при выполнении движения. С раннего возраста необходимо работать в направлении понижения дифференцировочного порога ощущений детей, повышать чувствительность анализаторов, формировать сенсорные и перцептивные эталоны для повышения точности оценки пространственно-временных параметров движения.

2. Тренинг формирования четких визуальных и кинестетических представлений (иногда называемый «тренингом ясности»). В ходе этого тренинга важно обеспечить переход от самоконтроля и самокоррекции правильности выполнения движения на уровне зрения и слуха к самоконтролю и самокоррекции правильности выполнения движений на уровне тактильно-двигательных (кинестетических) ощущений. Это позволит использовать зрение и слух для получения информации об изменении ситуации, реакциях судей и др.

3. Тренинг контроля, который требует от практикующего научиться «включать» или «выключать» соответствующие элементы представления по желанию, увеличивать или уменьшать его, замедлять или ускорять его, чтобы правильно поставить и решить двигательную задачу на основе оценки необходимых для ее решения усилий, произвести желаемый эффект.

Условия для повышения эффективности тренировки.

1. Она должна проводиться в спокойной манере.

2. Тренировка должна вызывать правильный, а не неправильный или искаженный образ движения, чтобы закрепить правильное движение или улучшить его. Продолжительность выполнения каждого тренировочного упражнения варьируется от 2 до 5 секунд в зависимости от обстоятельств.

3. Соответствующее количество двигательных упражнений для закрепления базовых двигательных элементов тайцзицюань. Определяется по количеству повторений движений, которое человек может совершить без признаков физического истощения (до начала возникновения утомления). Например, определив, что человек может совершить вместе с группой 3 упражнения по 30 секунд на каждое (в сумме 1 минута и 30 секунд), то эти три упражнения становятся базовым стандартом. В начале тренировочного цикла тренировка будет складываться из серий по 30 % базового стандарта (в серии будет одно упражнение, после которого группе нужно дать небольшой отдых). Серии объемом 60 % от базового стандарта – это максимальная тренировочная нагрузка, 90 % – перегрузка. Преподавателям необходимо использовать объем серий не более 60 % от базового стандарта, это обеспечивает высокую эффективность тренировочного курса.

Закключение. Подводя итог, можно сказать, что интеграция метода репрезентативного обучения в преподавание тайцзицюань в колледжах и университетах может повысить эффект от преподавания тайцзицюань и внести вклад в наследование и развитие традиционной культуры Китая.

### **Список цитируемых источников**

1. Фан Саньхуа. Исследование преподавания тайцзицюань в колледжах и университетах в контексте национальной физической подготовки // Contemporary Sports Science and Technology. – 2020. – № 100 (21). – С. 118–120.

2. Лю Чу. Обсуждение методов преподавания тайцзицюань в колледжах и университетах // Современная спортивная наука и техника, 2020. – № 10 (15). – С.132–133.

3. Ян Гуанбо. Исследование проблем и контрмер культуры тайцзицюань в процессе наследования в колледжах и университетах // Современная спортивная наука и техника. – 2020. – № 10 (17). – С. 205–206.

4. Цзян Симэнь. Анализ и исследование необходимости открытия курсов физического воспитания тайцзицюань в колледжах и университетах // Современная спортивная наука и технология. – 2020. – № 10 (7). – С. 125, 129.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ  
КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

**DANCE AND MOVEMENT PRACTICES AS A MEANS  
OF CORRECTING THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS**

*Репина У. Н.,  
студент Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Repina U. N.,  
student of the Ural state university  
of physical culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

*Миронова В. М.,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры теории и  
методики оздоровительных  
технологий и физической  
культуры Востока Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Mironova V. M.,  
candidate of pedagogy, associate  
professor, associate professor  
of the department of theory and  
methodics of health technologies  
and physical culture of the East,  
Ural state university  
of physical culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальность применения программы танцевально-двигательных практик для коррекции психологического состояния студентов. Дается определение понятия танцевально-двигательных практик, представлены организация и методы исследования, а также показатели тестирования, которые характеризуют психологическое и психическое состояние студенческой молодежи УралГУФК.

**Abstract.** The article discusses the relevance of the application of the program of dance and movement practices for the correction of the psychological state of students. The definition of the concept of dance and movement practices is given, the organization and methods of research are presented, as well as testing indicators that characterize the psychological and mental state of the student youth of UralGUFK.

**Ключевые слова:** студенты, танцевально-двигательные практики, психологическое состояние, коррекция.

**Keywords:** students, dance and movement practices, psychological state, correction.

**Актуальность исследования.** Студенческое время характеризуется высоким уровнем интеллектуальных, психоэмоциональных и физических нагрузок, в результате чего повышается утомляемость, снижается работоспособность и многие другие факторы, что сказывается на качестве образовательного процесса [1]. Следовательно, задача состоит в том, чтобы найти рациональный подход к оздоровлению студентов, который обеспечит восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в учебной деятельности в вузе, и поставленная задача является наиболее актуальной [2].

Одним из эффективных средств в оздоровительной физической деятельности являются танцевально-двигательные практики, которые способствуют объединению эмоционального и физического состояния личности, следовательно, дают возможность снять напряжение, избавиться от усталости.

Танцевально-двигательная практика – это способ развития, изменения и выражения сознательных и бессознательных аспектов человеческого сознания с помощью интеграций творчества и различных видов искусства [3]

**Организация и методы исследования.** Работа проводилась на базе кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры г. Челябинска. В исследовании принимало участие две группы студентов: 10 человек занимались гимнастикой на основе хатха-йоги и 10 человек занимались оздоровительной гимнастикой на основе танцевально-двигательных практик. На этапах исследования проводились анализ научной и научно-методической литературы по данной тематике, педагогическое наблюдение и тестирования.

**Результаты исследования.** До начала и после исследования испытуемые проходили контрольное тестирование, которое показало уровень их общего психоэмоционального и психофизического состояния. В него были включены тест П. Уилсона «Дерево с человечками» на определение эмоционального состояния студента в данный период времени, шкала определения уровня проявления тревоги по методу Дж. Тейлора, методика К. С. Чечулиной на выявление застенчивости, тест на уверенность в себе С. Райдаса, выявление мышечного панциря по В. Райху.

Результаты по данным тестам показали, что уровень застенчивости и напряжения в разных частях тела в двух группах превышает средние показатели, также остальные результаты находятся в пределах нормы, но с тенденцией к высокому уровню.

Таблица 1 – Сравнение результатов группы, занимающейся гимнастикой на основе хатха-йоги на констатирующем и формирующем этапе исследования

Тест	До эксперимента, $\bar{X} \pm m$	После эксперимента, $\bar{X} \pm m$	$\Delta$	Темп прироста, %	Уровень достоверности P
Дерево с человечками (тест П. Уилсона) (баллы)	2,1 $\pm$ 0,70	2,5 $\pm$ 0,10	0,4	17,4	> 0,05

## Окончание таблицы 1

Тест	До эксперимента, $\bar{X} \pm m$	После эксперимента, $\bar{X} \pm m$	$\Delta$	Темп прироста, %	Уровень достоверности P
Личностная шкала проявлений тревоги (тест Дж. Тейлора) (баллы)	21,7 ± 1,07	17,7 ± 2,25	4	20,3	< 0,05
Методика диагностики застенчивости (тест К. С. Чечулиной) (баллы)	31,6 ± 0,82	29,9 ± 0,31	1,7	5,5	< 0,05
Уверенность в себе (тест С. Райдаса) (баллы)	60,2 ± 1,45	62,3 ± 0,01	2,1	3,4	< 0,05
Семь сегментов мышечного панциря (тест В. Райха) (баллы):	7,7 ± 0,21	6,25 ± 0,5	1,4	10,03	< 0,05

В таблице 1 показаны результаты формирующего этапа в группе, которая занималась гимнастикой на основе хатха-йоги, результаты демонстрируют улучшение в психологическом и эмоциональном состоянии студентов. Небольшие положительные сдвиги показателей выявлены в тесте Дж. Тейлора на тревожность, а также в тесте В. Райха. На наш взгляд, это обусловлено направленностью занятий йогой, где используются дыхательные практики и медитации, снимающие мышечное и эмоциональное напряжение, а также ориентированные на оздоровление и внутреннее расслабление.

Данные, которые мы получили на этапах исследования психологического состояния студенческой молодежи, доказывают нам то, что использование разработанной программы по оздоровительной гимнастике на основе танцевально-двигательных практик в педагогическом эксперименте способствует улучшению психологического состояния студентов в целом за счет комплексного воздействия: проживания глубинных эмоций,

избавления от внутренних блоков, высвобождения негативных ощущений и концентрации на собственном «Я».

Таблица 2 – Сравнение показателей группы, занимающейся оздоровительной гимнастикой на основе танцевально-двигательных практик на констатирующем и формирующем этапе исследования

Тест	До эксперимента, $\bar{X} \pm m$	После эксперимента, $\bar{X} \pm m$	$\Delta$	Темп прироста, %	Уровень достоверности P
Дерево с человечками (тест П. Уилсона) (баллы)	2,0 ± 0,11	2,7 ± 0,05	0,7	29,7	< 0,05
Личностная шкала проявлений тревоги (тест Дж. Тейлора) (баллы)	22,3 ± 1,11	16,5 ± 0,52	5,8	29,8	< 0,05
Методика диагностики застенчивости (тест К. С. Чечулиной) (баллы)	29,1 ± 2,38	23,2 ± 2,58	5,9	22,5	< 0,05
Уверенность в себе (тест С. Райдаса) (баллы)	63,3 ± 1,41	68,4 ± 2,96	5,1	7,7	< 0,05
Семь сегментов мышечного панциря (тест В. Райха) (баллы)	7,5 ± 1,11	4,9 ± 0,37	2,6	20,9	< 0,05

**Выводы.** В связи с проблемой напряжения как физического, так и психологического состояния студентов, определяющей задачей становится нахождение новых и современных способов коррекции психологического состояния студентов. Включение элементов танцевально-двигательных практик в физкультурно-оздоровительные занятия помогает студентам преодолеть барьер в общении, убрать тревожность и страх в процессе освоения двигательных умений, развить более глубокое ощущение и понимание себя и своего партнера, избавиться

от психического и психологического напряжения в процессе занятий, а также укрепить опорно-двигательный аппарат.

### **Список цитируемых источников**

1. Сбитнева О. А. Работоспособность в учебно-образовательном процессе студентов / О. А. Сбитнев / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 3. – С. 91–93.

2. Щербакова И. В. К проблеме профессиональной адаптации студентов-первокурсников медицинского вуза / И. В. Щербакова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – Т. 4. – № 3. – С. 210–212.

3. Чурашов А. Г. Танцевально-двигательная терапия : практикум / А. Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, – 2018. – 60 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

### **THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PERSONAL DEVELOPMENT**

*Свиридов П. И.,  
студент Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Sviridov P. I.,  
student, Kemerovo state university,  
Russian Federation, Kemerovo*

*Лукашов А. С.,  
студент Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Lukashov A. S.,  
student, Kemerovo state university,  
Russian Federation, Kemerovo*

*Сантьева Е. В.,  
старший преподаватель  
факультета физической  
культуры и спорта Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Santieva E. V.,  
senior lecturer of the faculty  
of physical culture and sports,  
Kemerovo state university,  
Russian Federation, Kemerovo*

**Аннотация.** В статье освещены актуальные вопросы эффективности занятия спортом и его значимости в формировании физически и психически здоровой личности.

**Abstract.** The article highlights topical issues of the effectiveness of sports and its importance in the formation of a physically and mentally healthy personality.

**Ключевые слова:** личность, формирование, воспитание, здоровье.

**Keywords:** personality, formation, upbringing, health.

На сегодняшний день на первое место в развитии личности у подрастающего поколения ставится самореализация и индивидуальность. Важно умение справляться с трудностями, оставаться при этом доброжелательными и ответственными, сохранять свое психологическое состояние в норме. Но отчего же в итоге зависит развитие личностных качеств человека? Такой вопрос был поставлен перед нами. Чтобы мы смогли дать на него ответ, были поставлены следующие задачи:

- актуализация проблемы развития личности человека;–
- изучение всевозможных психологических влияний на человека во время занятий спортом для развития личностных качеств;
- проведение опроса среди студентов Кемеровского государственного университета;
- систематизирование данных и написание статьи.

Актуальность данной проблемы заключается в небрежном отношении людей к саморазвитию и воспитанию личностных качеств, а также отсутствию знаний об их реализации и формировании во время занятий спортом.

Одним из главных и значимых аспектов воспитания личности человека является физическая культура и спорт. Преподаватели ставят перед собой задачу не только развивать физическое здоровье обучающихся, но и воспитывать их личностные качества, такие как трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результат своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. При этом необходимо акцентировать внимание на индивидуальных возможностях и способностях ребенка или подростка.

Занятия физической культурой и всевозможными видами спорта оказывают сильное воздействие на восприятие окружающего мира, на сознание и поведение человека. Во время занятий спортом формируется характер, устойчивость к стрессовым ситуациям, происходит укрепление психического здоровья. Также повышается иммунитет и снижается риск заболевания различными болезнями, улучшается состояние здоровья человека.

Бесспорно, эффективность занятий спортом велика. Такая польза заключается в формировании правильных привычек, ведении здорового образа жизни, развитии самоконтроля в стрессовых и сложных ситуациях, в формировании умения избегать нежелательных проблем.

Преподаватель должен не только улучшать физическую подготовку, но и учитывать индивидуальные способности человека для организации эффективных тренировок и использования необходимого комплекса упражнений. Именно поэтому существует индивидуальный план тренировок для учащегося. Одним из наиболее эффективных педагогических средств, реализуемых в процессе физической адаптации, является комплексный метод управления поведением. Главная цель такого метода заключается в том, что конкретные изменения в физической сфере ведут за собой изменения в психологической. Существует прямая взаимосвязь между воспитанием и физическим воспитанием. Так, к примеру, во время подросткового периода важным остается самопознание и реализация, которые формируются во время преодоления физической нагрузки: вследствие увеличения нагрузки увеличивается и стимул к преодолению нагрузок.

Среди студентов Кемеровского государственного университета был проведен опрос на тему «Влияние спорта на воспитание личностных качеств человека». Результаты исследования предоставлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса по теме «Влияние спорта на воспитание личностных качеств человека»

Вопросы	Да	Нет	Сомневаюсь в ответе	Общее число
Считаете ли вы, что занятия спортом способствует развитию личности?	14	26	3	43
Нравится ли вам преподавательский коллектив в вашем учебном заведении?	45	4	0	49
Ответственно ли вы подходите к занятиям спортом?	9	28	5	42
Хотели бы, чтобы занятий по физической культуре было больше?	3	38	0	41
Занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта?	12	28	0	40
Считаете ли спорт важной частью своей жизни?	3	38	3	44

Проведя опрос среди студентов, авторы сделали следующие выводы. Из всех опрошенных лишь 32 % считают, что спорт способствует развитию личностных качеств человека. 7 % считают, что спорт – важная часть их жизни. Отметим, что в это число входят люди, которые профессионально занимаются тем или иным видом спорта. По результатам опроса можно судить, что актуальность данной проблемы была определена верно, ученики не считают занятия по физической культуре способом реализации своей мечты или совершенствования личностных качеств.

Нынешнее общество нуждается в правильно воспитанном человеке, который обладает способностью к сохранению внутреннего спокойствия и эмоциональной стабильности в сложных ситуациях. Важны такие качества, как целеустремленность, доброта и самое главное – ответственность. Бесспорно, важным и главным способом достижения таких качеств являются занятия спортом. В связи с этим актуальна подготовка преподавателей и квалифицированных тренеров, которые смогут воспитать личность.

## Список цитируемых источников

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М., 2003. – 427 с.
2. Виленский М. Я. Концептуальные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе : монография / М. Я Виленский, В. В.Черняев. – М. : Прометей, МПГУ, 2004. – 306 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : монография / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Вылканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Янина Харитоновна Вылканова. – М., 2006. – 27 с.

### СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА

### MODERN METHODS OF THE TEACHER'S WORK AS A FACTOR IN THE FORMATION OF SPORTS MOTIVATION ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL

*Сухарева А. Е.,  
студент Иркутского  
государственного  
Медицинского университета,  
Российская Федерация,  
г. Иркутск*

*Sukhareva A. E.,  
student, Irkutsk State  
Medical University,  
Russian Federation, Irkutsk*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования спортивной мотивации волейболистов и влияния методика работы преподавателя, а также взаимоотношений на спортивную мотивацию игроков.

**Annotation.** The article presents the results of a study of the sports motivation of volleyball players and the influence of the teacher's method of work, as well as the relationship with him on the sports motivation of players.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, методика работы преподавателя, спортивная карьера, юношеский спорт, юные волейболисты.

**Keywords:** sports motivation, teacher's methods, sports career, youth sports, young volleyball players.

Спортивная игра волейбол – один из самых интересных и деконмунизированных видов спорта, получивший широкое признание среди молодежи. Этот вид спорта имеет разнообразное двигательное содержание. При игре в волейбол важно уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения. Игроки должны обладать силой, ловкостью и выносливостью. Во время игры обучающиеся проявляют положительные эмоции: бодрость, жизнерадостность, инициативу и желание победить. Благодаря своей эмоциональности волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Не менее важную роль в успехе спортсмена играет его мотивация. Сильно мотивированные спортсмены гораздо эффективнее используют свой потенциал, они способны на максимальную реализацию своих физических и духовных ресурсов. Недооценивание роли мотивационных факторов часто приводит к тому, что юный спортсмен не может использовать все свои возможности и ресурсы организма [1].

Позиция наставника важна для мотивации юных спортсменов, ведь именно он прививает интерес к спорту и вносит первостепенный вклад в тренировочный процесс, а также решает целый ряд задач по формированию спортивной команды волейболистов, что влияет на успех командной игры и личных достижений спортивных результатов [2]. Без сомнения, стиль педагогической деятельности преподавателя и особенности его отношений со спортсменами являются важными факторами формирования спортивной мотивации у юных волейболистов.

**Цель исследования:** изучить волейбольные команды и определить, как различные методики педагогической деятельности влияют на характер и направленность спортивной мотивации юных спортсменов.

Позитивная методика работы преподавателя и стабильное уравновешенное состояние будет являться залогом успеха его подопечных, когда как в случае его противоположных действий это, наоборот, может полностью отбить у спортсмена любое желание к занятиям спортом и, безусловно, отразиться на достижении спортивного результата[2].

В исследовании приняли участие подопечные 5 спортивных секций по волейболу города Иркутска: STARVOLLEY Школа волейбола, «Академия волейбола», Autocity Arena, Форвард, Fit-terra. Сбор данных основывался на результатах опросника «Экспресс-метод для определения спортивной мотивации» разработанный Г. В. Лозовой [1]. Взаимоотношение спортсменов и преподавателей определялось по шкале «Тренер – Спортсмен», разработанной Ю. Ханиным и А. Стамбуловой [3]; стиль обучения определялся методом наблюдения, в основу которого легли критерии оценки межличностного взаимодействия преподавателя и спортсмена. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный параметр определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. Поведенческий показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности. Критериями для оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании и выражение стремления к общению с тренером.

Результаты позволили сделать предварительные выводы о содержании взаимоотношений преподавателя и юных волейболистов, спортивной мотивации спортсменов, а также о влиянии стиля работы преподавателя и его поведения на тренировке во время, до соревновательного, соревновательного и постсоревновательного периода на характер спортивной мотивации юных волейболистов.

**Методы исследования:** опрос волейболистов был организован дистанционно с помощью онлайн-опросника Google forms.

В исследовании было опрошено 5 команд волейболистов подросткового возраста (14–17 лет) и проведено наблюдение за 5 тренерами в тренировочном и соревновательном процессе.

При ответах по «экспресс-методике Лозовой Г. В.» [1] получены следующие результаты: у 73 % спортсменов выявлены сложности с определением мотивационной направленности занятий спортом и только у 23 % опрошенных существует ярко выраженная направленность спортивной мотивации.

При обработке ответов волейболистов на опросник шкалы «Тренер – спортсмен» Ю. Ханина и А. Стамбуловой [3] были выявлены особенности восприятия ими стилистики работы преподавателя. Так было выявлено, что 36 % спортсменов в качестве ведущего выделили для себя технические навыки преподавателя. Личностные качества преподавателя выделили 40 %, а 24 % опрошенных спортсменов выделили отношения, поддержку, общение и одобрение преподавателя.

Не стоит забывать, что тренер является одним из важных источников психологической поддержки спортсменов. Его стабильное уравновешенное состояние – залог успеха спортсмена. Однако, как показали результаты наблюдения, во время тренировочного и соревновательного процессов не все тренеры могут продолжительное время находиться в ресурсном состоянии.

Многие выходят из себя, принимают эмоционально неуравновешенный тон общения, проявляют неуравновешенные состояния, используют крики, психологическое давление,

чрезмерную эмоциональность, что приводит к напряжению у юных спортсменов, потере интереса к игре, подавлению инициативы и стремления к борьбе.

Как следствие, это грозит распадом спортивной карьеры, уходом из спорта. Из опрошенных спортсменов 1 % потеряли мотивацию к занятиям и закончили спортивную деятельность именно по этой причине: неуравновешенность тренера, крики, унижение.

**Выводы.** Таким образом, можно предположить, что юные волейболисты являются высокомотивированными и разнонаправленными личностями. Поддержка наставника, его вовлеченность в дела игроков, настойчивость и взаимоуравновешенное отношение повышают внутреннюю мотивацию юных спортсменов. Это не может не отразиться на стремлении к занятиям спортом, что в результате поможет достичь высоких спортивных результатов.

### Список цитируемых источников

1. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена : уч. пособие. Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. – 20 с.
2. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 58 с.
3. Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера (Ю. Ханин, А. Стамбулов). Режим доступа: <https://journalhelp.ru/psychology-test/44/1/socialno-perzeptivnaia-ozenka-lichnostno-deiatelnostnix-osobennostei-trenera.html> (дата обращения 15.11.2022).

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Тебенькова А. М.,  
студент Кемеровского  
государственного университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Tebenkova A. M.,  
student, Kemerovo State  
University,  
Russian Federation Kemerovo*

*Арышева Ю. В.,  
старший преподаватель  
кафедры оздоровительной  
физической культуры  
Кемеровского государственного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Кемерово*

*Arysheva Yu. V.,  
senior lecturer of the department  
of health-improving physical  
culture, Kemerovo  
State University,  
Russian Federation, Kemerovo*

**Аннотация.** В статье рассмотрено физическое воспитание как образовательный процесс, приведены средства и методы физического воспитания студентов.

**Abstract.** The article considers physical education as an educational process, provides means and methods of physical education of students.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, средства физического воспитания, методы физического воспитания, система физического воспитания, физические упражнения, система физического воспитания.

**Keywords:** physical education, physical culture, means of physical education, methods of physical education, system of physical education, physical exercises, system of physical education.

Физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на формирование физической культуры личности и включающий изучение физических упражнений, формирование физических навыков, владение специальными знаниями физической культуры, формирование осознанной потребности в

приобщении к физической культуре в результате педагогических воздействий и самообразования.

Система физического воспитания – это разновидность социальной практики физического воспитания, которая включает идеологические, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, отвечающие за физическое совершенствование людей.

Во время занятий физкультурой педагогическое влияние и самостоятельные занятия студентов обеспечивают развитие физических качеств, тренировку двигательных действий и формирование конкретных знаний. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, улучшение телосложения, повышение работоспособности);
- образовательные (обучение и достижение необходимого совершенства прикладных и спортивных навыков и умений, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование морально-волевых качеств).

Общими принципами, на которых базируется российская система физического воспитания, являются:

- принцип всестороннего гармоничного формирования личности;
- принцип оздоровительной направленности.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (рисунок 1).

Основными специфическими средствами физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

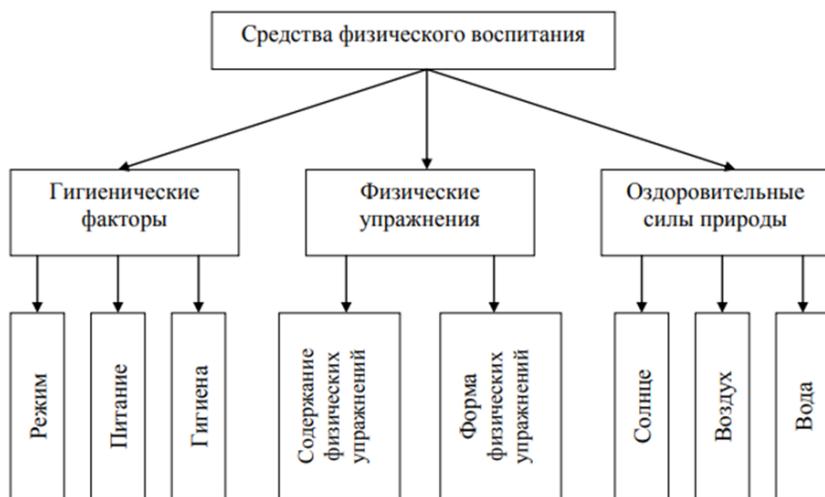


Рисунок 1 – Основные средства физического воспитания

Физические упражнения – это движения и двигательные действия, специально подобранные для решения определенных задач физического воспитания. Физические упражнения, выполняемые по определенной методике, положительно влияют на деятельность центральной нервной системы и повышают работоспособность. Студенческому сообществу легче справляться с активной академической работой. Особое значение физические упражнения имеют для развития и укрепления мускулатуры, органов кровообращения и дыхания, под влиянием физических упражнений улучшается опорно-двигательный аппарат: кости становятся крепче и подвижнее в суставах, увеличивается объем мышц, их сила, скорость сокращения и эластичность. Гигиенические факторы представляют собой обширную группу различных средств, условно подразделяемых на две группы.

1. Средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне занятий физкультурой: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, т. е. все то, что создает условия для полноценных физических упражнений.

2. Средства, непосредственно включенные в процесс физического воспитания: оптимизация режима физической нагрузки и отдыха в соответствии с санитарными нормами, создание внешних условий (чистый воздух, достаточное освещение, исправность инвентаря, комфорт при ношении одежды и т. д.) и восстановление организма (массаж, сауна, УФ-терапия и т. д.).

Соблюдение правил гигиены во время занятий физической культурой усиливает положительный эффект физических упражнений. Гигиенические требования к режиму физических упражнений и отдыха, питанию и внешним условиям занятий (чистота, освещение, вентиляция учебных помещений) способствуют эффективности физических упражнений.

Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней. Ежедневное изменение солнечного излучения, температуры воздуха и воды, осадков, движения и ионизации воздуха, атмосферного давления вызывают важные биохимические изменения в организме, которые приводят к физиологическим и психическим реакциям: изменениям состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности физических упражнений. Все это влияет на технику и тактику физических упражнений и может увеличить риск получения травмы. Использование сил природы в процессе физического воспитания осуществляется в двух направлениях.

1. Природные силы как вспомогательные факторы, которые при правильном учете своих действий создают наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями. Они дополняют и повышают эффективность воздействия движений на организм студента.

2. Естественные силы природы как самостоятельные пути оздоровления и закаливания в виде солнечных, воздушных и водных ванн.

При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в рабочий и образовательный режим, становятся формой активного отдыха и усиливают восстановительный эффект. Од-

ним из важнейших условий использования природных сил является их систематическое и всестороннее использование в сочетании с физическими упражнениями.

Комплекс средств физического воспитания необходим для гармоничного развития студентов. Занятия физкультурой снижают умственную и физическую утомляемость организма, улучшают функциональные свойства, укрепляют самочувствие.

Физическая культура должна быть частью здорового образа жизни. Регулярный распорядок дня, активные двигательные упражнения, а также постоянные закаливающие процедуры призваны обеспечить высокую мобилизацию защитных сил организма, то есть создать благоприятные условия для поддержания хорошего самочувствия и продления жизни. Физическая культура должна выступать частью здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни ориентирован не только на охрану и укрепление здоровья, но и на развитие организма в гармонии с физическими и духовными интересами, возможностями, резервами.

### **Список цитируемых источников**

1. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. – 2008.
2. Гилев Г. А. и др. Физическое воспитание студентов //Научный взгляд в будущее. – 2018. – Т. 2. – №. 10. – С. 41–44.
3. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60). – С. 32–34.

# ГИДРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## HYDROPEDAGOGIC CORRECTION OF SPINAL DISEASES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

*Терентьева Е. И.,  
магистрант Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта  
и здоровья им. П. Ф. Лесгафта,  
Российская Федерация,  
г. Санкт-Петербург*

*Terenteva E. I.,  
master of the P. F. Lesgaft national  
state university of physical culture,  
sports and health,  
Russian Federation,  
Saint Petersburg*

*Безотечество К. И.,  
канд. пед. наук, доцент,  
профессор кафедры  
физкультурно-спортивных  
дисциплин Томского  
государственного  
педагогического университета,  
Российская Федерация, г. Томск*

*Bezotechestvo K. I.,  
candidate of pedagogy,  
associate professor,  
professor of the department  
of physical culture and sports  
disciplines, Tomsk state  
pedagogical university,  
Russian Federation, Tomsk*

**Аннотация.** В статье представлены компоненты методики коррекционного плавания и медицинского массажа с детьми младшего школьного возраста 8–10 лет с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозы позвоночника 1–2-й степени и плоскостопие). Раскрыто ее содержание, средства, используемые для гидропедагогической коррекции и их дозировка, а также методы обучения и развития физических качеств, используемые в процессе занятий.

**Abstract.** The article presents the components of the methodology of correctional swimming and medical massage with children of primary school age 8–10 years with diseases of the musculoskeletal system (scoliosis of the spine 1–2 degrees and flat feet). Its content is disclosed, the means used for hydropedagogic correction and their dosage are shown, as well as methods of training and development of physical qualities used in the course of classes.

**Ключевые слова:** гидропедагогическая коррекция, коррекционное плавание, заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), сколиозы, плоскостопие, дети школьного возраста, плавание в коррекции.

**Keywords:** hydropedagogic correction, correctional swimming, diseases of the musculoskeletal system, scoliosis, flat feet, school-age children, swimming in correction.

**Актуальность.** Коррекционное плавание – это раздел дисциплины «Гидропедагогика», изучающий его влияние на организм человека и используемый как средство лечения и профилактики различных заболеваний, в том числе и нарушений опорно-двигательного аппарата.

Целью коррекционного плавания является недопущение прогресса заболевания, исправление деформаций позвоночника, создание условий для формирования правильной осанки и создание «мышечного корсета».

Под воздействием плавания (и особенно брассом) в организме исчезает асимметрия в работе мышц, разгружаются зоны роста позвоночника, идет активный рост тел позвонков, происходит самовытяжение позвоночника особенно при выполнении скольжений в воде и при плавании в коррекции [1].

**Цель работы** – разработка методики гидропедагогической коррекции в сочетании с медицинским массажем для устранения нарушений ОДА у детей младшего школьного возраста.

В ходе педагогического эксперимента были использованы логические, психолого-педагогические и статистические методы.

**Организация исследования.** В эксперименте участвовали 18 детей младшего школьного возраста (8–10 лет), у которых в начале учебного года ортопедом, хирургом и педиатром на основании рентгенограмм, был диагностирован сколиоз 1-й степени.

Занятия проводились с сентября 2021 г. по май 2022 г. в оздоровительном лечебно-профилактическом центре г. Томска, имеющем нестандартный бассейн (12,5 × 6,0 м), зал ЛФК и кабинеты массажа. Занятия коррекционным плаванием проводились 2 раза в неделю по 45 мин. Также 2 раза в неделю по 30 мин. детям проводился массаж.

Методика гидропедагогической коррекции. Занятия коррекционным плаванием у детей с заболеваниями ОДА проводились по авторской методике К. И. Безотечество (2009, 2013, 2016) в соответствии с основными принципами гидропедагогики: непрерывности, комплексного сочетания плавания и массажа, индивидуализации нагрузок.

С детьми, не умеющими плавать, первые 10–12 занятий проводились по программе этапа начального обучения плаванию (ЭНОП) с акцентом на выполнение упражнений в лежании, скольжении и плавании с подвижной опорой в положении индивидуальной коррекции [1].

Таблица 1 – Содержание гидропедагогического комплекса для коррекции сколиоза 1 степени у детей младшего школьного возраста

Исходное положение	Содержание учебного материала	Методические указания
1. На груди и на спине	Скольжение с переходом в индивидуальную коррекцию	В зависимости от вида сколиоза
2. На груди и на спине	Ноги – брасс с удлиненной фазой скольжения	С доской и без доски
3. На груди	Ноги – брасс с переходом в индивидуальную коррекцию	Руки – впереди на доске. Нога отводится в сторону
4. На груди	Рука с вогнутой стороны – кроль; рука с выпуклой стороны – отведена в сторону в индивидуальную коррекцию. Ноги – кроль	Гребок рукой до бедра без выноса изводы
5. На спине, руки впереди	Рука с вогнутой стороны – впереди (на доске). Рука с выпуклой стороны – брасс. Ноги – кроль или брасс	При кифозе поясничного отдела
6. На спине	Брасс в полной координации с переходом в индивидуальную коррекцию и отведением ее в сторону	Левая (правая) рука в паузе скольжения

## Окончание таблицы 1

Исходное положение	Содержание учебного материала	Методические указания
7. На груди, руки вперед	Руки – в индивидуальной коррекции. Ноги – кроль с доской и без доски	Дыхание произвольное
8. На груди, ноги – брасс	Рука с вогнутой стороны – кроль. Рука с выпуклой стороны – на доске в коррекции	С длинной паузой скольжения
9. На боку, на стороне выпуклости	Гребки «нижней рукой», как при плавании на боку	«Верхняя» рука – у бедра
10. На груди при поясничном сколиозе	Руки – вперед, на доске. Нога с выпуклой стороны отведена в сторону и лежит на доске	Доска крепится с помощью резины

Средства коррекционного плавания. Основным способом на занятиях коррекционным плаванием при лечении сколиоза является брасс на груди с удлинённой фазой скольжения, т. к. в этом положении позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. До 30 % времени на занятиях необходимо отводить на этот способ.

Одним из основных плавательных средств является плавание в индивидуальной коррекции и зависимости от вида сколиоза, верхняя конечность со стороны выпуклости позвоночника отводится в сторону под углом  $90^\circ$  по отношению к продольной оси тела и лежит на доске. Конечность отводится в сторону для повышения тонуса паравертебральных мышц с «пораженной» стороны и снижения компрессии с вогнутой стороны за счет статической нагрузки на мышцы-разгибатели позвоночника. При сколиозах поясничного отдела нижняя конечность отводится в сторону под углом  $40-45^\circ$  [1].

Результаты. В ходе констатирующего педагогического эксперимента были отобраны специальные корректирующие упражнения для детей с 1-й степенью сколиоза. Дозировка физической

нагрузки осуществлялась путем увеличения или уменьшения длины и количества проплываемых отрезков.

Методика массажа при сколиозах. Для повышения эффективности лечения наряду со средствами коррекционного плавания в работе с детьми использовался медицинский массаж, который позволял более дозированно давать нагрузку на те мышцы, которые нуждаются в коррекции [2].

При S-образных формах сколиоза в грудном и поясничном отделах проводился массаж «пораженного» отдела и тех участков, массаж которых необходим при данной патологии. При асимметричном расположении плечевых суставов проводился их дифференцированный массаж, а для повышения внутрибрюшного давления при сколиозах поясничного отдела делался массаж живота [2].

В начале сеанса выполняется общее поглаживание всей спины (плоскостное: прямолинейное, поперечное, комбинированное, спиралевидное, граблеобразное и глажение).

Затем, при наличии асимметричного расположения плеч, выполняется расслабляющее (седативное) воздействие на верхнюю часть трапециевидной мышцы: поглаживание, легкое растирание и мягкое поверхностное разминание на той стороне, где плечо расположено выше противоположного.

Далее – в области грудного сколиоза, на месте сформировавшегося реберного горба или мышечного валика, проводятся энергичные растирания и глубокие разминания. Уделяется внимание разминанию лопатки, и заканчивается массаж данного участка ударными приемами, выполняемыми локально для стимуляции мышц и повышения их тонуса.

После этого массируется область поясничной вогнутости. Проводятся расслабляющие приемы и растягивание мышц. Затем массаж на поясничном отделе со стороны выпуклости. Выполняются все приемы стимуляции: поглаживание с отягощением, интенсивное растирание, тонизирующие приемы разминания для укрепления мышц-разгибателей позвоночника.

Затем проводится седативный массаж грудного отдела со стороны вогнутости с акцентом на межреберные мышцы. Далее в положении на спине проводятся стимулирующие приемы на передней поверхности грудной клетки со стороны выпуклости. С противоположной стороны грудной клетки выполнялись все расслабляющие приемы и оттягивание плеч назад для выравнивания уровня надплечий. На передней брюшной стенке живота проводятся все приемы стимулирования мышц брюшного пресса для воздействия на поясничный отдел позвоночника [2, 4].

Распределение времени в сеансе массажа: спина – 10–15 мин.; грудная клетка – 10–12 мин.; живот – 4–5 мин.; изометрические упражнения с постизометрической релаксацией (ПИР) – 3–4 мин. Общее время сеанса – 40–45 мин. За 9 месяцев детям провели по 3 курса массажа по 18–20 процедур с месячными перерывами [2].

**Результаты и их обсуждение.** За время занятий в бассейне за счет повышения уровня общей и специальной работоспособности объем плавания у детей на занятиях увеличился с 200–300 м (в I–II четвертях) до 600–700 м в конце курса гидропедагогической коррекции (в IV четверти). Это свидетельствует о повышении уровня общей и специальной физической работоспособности и плавательной подготовленности занимающихся.

Выводы по улучшению состояния позвоночника у школьников были сделаны на основании повторного рентгенологического обследования и экспертной оценки 3 специалистов. По данным поликлинического отделения, улучшение было установлено у 10 из 18 детей (55 %). Сколиоз 1-й степени у них был исключен полностью. У остальных детей наметилась четкая тенденция к улучшению состояния позвоночника.

Достоверное увеличение показателей становой динамометрии является дополнительным объективным доказательством увеличения силы мышц-разгибателей позвоночника, создающих мышечный корсет для удержания позвоночника в правильном анатомическом положении. Так, если в начале исследования,

среднегрупповой показатель становой динамометрии составлял  $42,5 + 2,1$  кг, то в конце он увеличился до  $48,9 + 1,9$  кг. Прирост составил  $15,1\%$  ( $P < 0,05$ ).

**Заключение.** Разработанная методика гидропедагогической коррекции средствами коррекционного плавания у детей с нарушениями осанки доказала свою эффективность благодаря объективным показателям снижения числа исключенных случаев сколиоза 1-й степени у детей младшего школьного возраста.

### Список цитируемых источников

1. Безотечество К. И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Гриф УМО Минобрнауки РФ / К. И. Безотечество. – Москва: Наука, 2016. – 156 с.

2. Безотечество К. И. Спортивно-восстановительный массаж: учебное пособие раздела дисциплины «ЛФК и массаж». Гриф УМО Минобрнауки РФ / К. И. Безотечество. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 120 с.

3. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2004. – 270 с.

4. Губарева Т. И. Реабилитация при сколиозах: учебное пособие / ред. проф. С. Н. Попов. – Ростов на Дону: Феникс, 1999. – С. 214 – 229.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

### FEATURES OF MANIFESTATION OF MOTIVES OF PROFESSIONAL ACTIVITY IN UNIVERSITY STUDENTS

*Тимофеев В. С.,  
ст. преподаватель кафедры  
физвоспитания,  
Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М. К. Аммосова,  
Российская Федерация, г. Якутск*

*Timofeev V. S.,  
senior lecturer, department  
of physical education,  
North-Eastern Federal University.  
M. K. Ammosov,  
Russian Federation, Yakutsk*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования по изучению ведущих мотивов профессиональной деятельности у студентов вуза в зависимости от курса обучения. Применена методика К. Замфир.

**Abstract.** The article presents the results of a study on the study of the leading motives of professional activity among university students, depending on the course of study. The technique of K. Zamfir was applied.

**Ключевые слова:** мотив, профессиональная деятельность, студент, вуз, направление, курс, методика.

**Keywords:** motive, professional activity, student, university, direction, course, methodology.

**Цель** – изучить особенности мотивов профессиональной деятельности студентов вуза по направлению подготовки «Физическая культура».

**Гипотеза исследования.** Выдвигается предположение о дифференцированности проявления мотивов профессиональной деятельности у студентов высшего учебного заведения в зависимости от курса обучения.

Мотив (от фр. *motiver* – двигать, быть источником движения, управлять или побуждать) – это любой внутренний психологический или физиологический по своей природе источник поведения, отвечающий за его активность и целенаправленность. Мотивы – это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности [1].

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотив также можно определить как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций [2].

Всех исследователей мотива объединяет общая методологическая позиция, суть которой, если обобщить, в следующем. Возражая против механического смешения потребностей и мотивов, отечественные психологи исходят из того, что мотивационную сферу (ее состав, строение, динамику) и ее развитие необходимо изучать через раскрытие связей и отношений личности

человека с другими людьми и обществом. В своей жизнедеятельности человек осваивает и объективно реализует целую систему отношений к предметному миру, к окружающим людям к обществу, и наконец, к самому себе. Другими словами, содержательная характеристика мотива может быть раскрыта не в системе «организм – природные объекты», а только в социально-психологической по своей сути системе отношений и взаимодействий человека [3].

В исследовании поставлены задачи: изучить доминирующие мотивы профессиональной деятельности у студентов направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»; провести сравнительный анализ выраженности мотивов профессиональной деятельности студентов разных курсов направления подготовки «Физическая культура».

Для выявления мотивов профессиональной деятельности у студентов нами проведено исследование по методике выявления мотивов профессиональной деятельности К. Замфир [4].

В исследовании принимали участие студенты с 1-го по 4-й курс. Возрастной состав испытуемых от 17 до 23 лет.

Обработка полученных данных по результатам опроса проводилась одноэтапно, выполнена вручную.

Данные представлены на следующих графиках (в %).

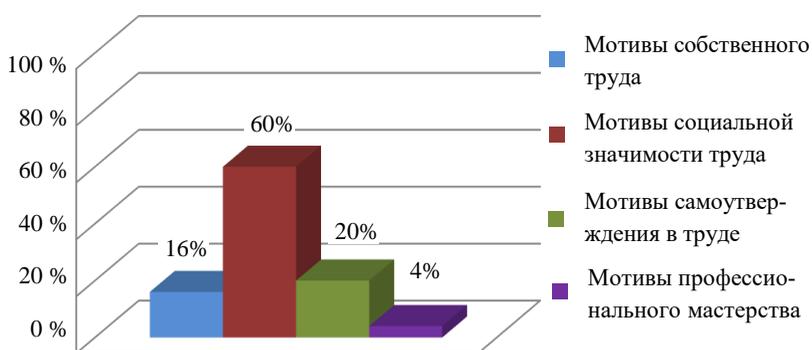


Рисунок 1 – Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 1 курса по методике К. Замфир

Доминирующим мотивом профессиональной деятельности у студентов 1-го курса выступил мотив «мотивы социальной значимости труда» – 60 %. На втором месте оказался «мотив самоутверждения в труде» – 20 %. Далее стоят мотивы собственного труда и мотивы профессионального мастерства. Закономерно, что студенты 1-го курса мотивированы перспективой, которую открывает выбранное направление обучения.

На втором курсе три мотива «мотивы социальной значимости труда», «мотивы самоутверждения в труде», «мотивы профессионального мастерства» выбрали одинаковое количество опрошенных – по 28 %. Разброс в выборе приоритетных мотивов и выбор указанных мотивов вполне объясним. На втором курсе студенты после адаптации начинают примерять выбранную специальность к себе, к своей Я-концепции. При этом пока не могут точно определить «мотив собственного труда».

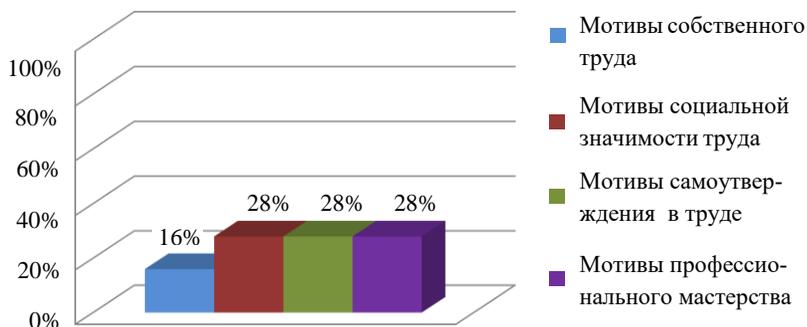


Рисунок 2 – Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 2 курса по методике К. Замфир

Доминирующим мотивом профессиональной деятельности у студентов 3-го курса выступил мотив «мотивы социальной значимости труда» – 56 %. «Мотивы самоутверждения в труде» выбрали 20 % студентов. Чуть меньше студентов (16 %), выбравших «мотивы собственного труда». Лишь 8 % выбрали «мотивы профессионального мастерства».

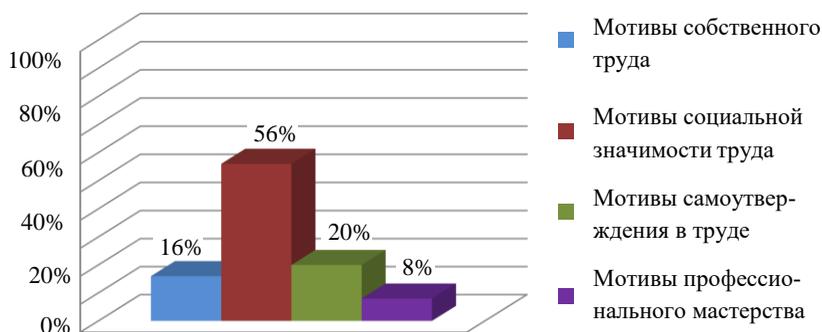


Рисунок 3 – Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 3-го курса

Видно, что студенты на 3-м курсе нацелены на трудовую деятельность, определились с выбором траектории профессиональной деятельности.

На 4-м курсе определяющим выступил мотив «мотивы собственного труда». Его выбрали 52 % студентов. 28 % выбрали мотив «мотивы социальной значимости труда». Далее стоят мотивы самоутверждения в труде и мотивы профессионального мастерства.

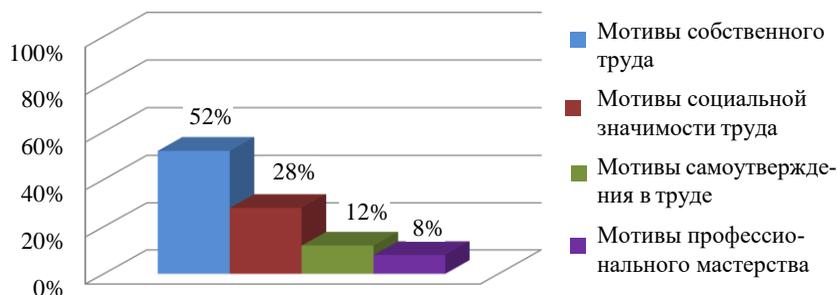


Рисунок 4 – Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 4 курса по методике К. Замфир

Выбор в пользу мотивов собственного труда у студентов 4-го курса говорит о том, что они готовы к трудовой деятельности, применяют его к своим целям и нацелены на результат.

Таким образом, можно утверждать, что мотивация к профессиональной деятельности у студентов разных курсов меняется в зависимости от приоритетных задач и интересов студента. Выбор ведущих мотивов закономерен и говорит о грамотном подходе к образовательной, научной деятельности студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура».

### **Список цитируемых источников**

1. Гильмеева Р. Х. и др. Формирование ключевых профессиональных компетенций студентов в учреждениях среднего профессионального образования в процессе преподавания гуманитарных дисциплин // КПЖ. – 2009. – № 1.
2. Беляева Г. В. Проблема формирования профессиональной мотивации студентов педагогического вуза // Молодой ученый. – 2005. – № 21.1. – С. 80–83.
3. Полякова О. Б. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
4. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е. Е. Миронова. Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN ON THE BASIS OF COMPLEX USE OF DIFFERENT FORMS, MEANS AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE**

*Федорова Я.,  
студент Института  
физической культуры и дзюдо  
Адыгейского государственного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Майкоп*

*Fedorova Ya.,  
student of the Institute  
of Physical Culture and Judo,  
Adyghe State University,  
Russian Federation, Maikop*

*Коломийцева Н. С.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры биомеханики  
и медико-биологических  
дисциплин Института  
физической культуры и дзюдо  
Адыгейского государственного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Майкоп*

*Kolomiytseva N. S.  
candidate of pedagogy, associate  
professor of the department  
of biomechanics and biomedical  
disciplines, Physical Culture  
and Judo, Adyghe State University,  
Russian Federation, Maikop*

*Кагазежева Н. Х.,  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры биомеханики  
и медико-биологических  
дисциплин Института  
физической культуры и дзюдо  
Адыгейского государственного  
университета,  
Российская Федерация,  
г. Майкоп*

*Kagazezheva N. H.  
candidate of biological, associate  
professor of the department  
of biomechanics and biomedical  
disciplines, Physical Culture  
and Judo, Adyghe State University,  
Russian Federation, Maikop*

**Аннотация.** В статье проанализированы возможности использования различных форм, средств и методов физической культуры в урочное и внеурочное время с целью оптимизации двигательной активности младших школьников. В ходе эксперимента авторы установили, что применение дозированных по объему и интенсивности физических упражнений в урочное и внеурочное время, на дополнительных занятиях способствует развитию двигательных способностей и повышению физической подготовленности младших школьников.

**Abstract.** The article analyzes the possibilities of using various forms, means and methods of physical culture during school hours and after school hours in order to optimize the motor activity of younger schoolchildren. In the course of the experiment, the authors found that the use of physical exercises dosed in terms of volume and intensity during school hours and after school hours, in additional classes, contributes to the development of motor abilities and an increase in physical fitness of younger schoolchildren.

**Ключевые слова:** двигательная активность, младший школьный возраст, физическая культура.

**Keywords:** physical activity, primary school age, physical culture.

Движение – необходимый компонент жизнедеятельности человека, оно способствует активизации обменных процессов в организме, стимулирует процессы роста и развития. В современных условиях жизни при значительном снижении двигательной активности учащихся значение физических упражнений и рационального двигательного режима для школьников многократно возрастает [1].

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16–19 % времени суток. Время двигательной активности у детей младших классов с ослабленным здоровьем в образовательных учреждениях общего типа составляет около 15–19 % общего времени [2].

Ориентация на формирование потребности детей к движениям, способности к самоопределению и свободному развитию побуждает педагога к постоянному выявлению и созданию психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, необходимых для полного раскрытия двигательного потенциала школьников.

В ходе проводимого исследования были проанализированы особенности влияния различных режимов двигательной активности на уровень физического развития, подготовленности детей младшего школьного возраста.

Нами предполагалось, что оптимизация двигательного режима в начальной школе за счет комплексного использования средств и методов физической культуры в урочное и внеурочное время позволит решить проблему гиподинамии, следовательно, будет способствовать гармоничному развитию детей и формированию здоровья.

В ходе проведения экспериментального исследования нами были выявлены условия оптимизации двигательной активности младших школьников. К ним относится использование

различных форм, средств и методов физической культуры в урочное и внеурочное время, таких как:

- гимнастика до уроков;
- модель подвижного урока;
- физкультурные минутки;
- оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж);
- динамические перемены;
- домашние задания-рекомендации к выполнению физических упражнений.

За период педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы (ЭГ) значительно улучшились показатели двигательной активности, физического развития, физической подготовленности.

Показатели физического развития в экспериментальной группе улучшились по следующим показателям: рост тела у мальчиков на 5,1 см, у девочек на 5 см; вес увеличился у первых на 4,2 кг, у вторых на 4,6 кг; окружность груди соответственно на 3,1 см и на 3,3 см; сила правой кисти увеличилась у мальчиков на 4,5 кг, у девочек на 4 кг.

В ходе эксперимента установлено, что применение дозированных по объему и интенсивности физических упражнений в урочное и внеурочное время, на дополнительных занятиях способствует развитию двигательных способностей и повышению физической подготовленности младших школьников.

В контрольных испытаниях по физической подготовке результаты улучшились: в беге на 30 м у мальчиков на 1,2 с, у девочек на 1,24 с; в челночном беге 3 × 10 м результаты улучшились у первых на 1,4 с, у вторых на 1,3 с; в прыжках в длину с места соответственно на 21,2 см и на 19,1 см; в беге на 150 м у мальчиков на 9,9 с, у девочек на 10,2 с; в горизонтальном равновесии у первых на 4,23 с, у вторых на 4,20 с. В конце учебного года по всем видам контрольных испытаний у детей ЭГ наблю-

дались более выраженные, положительные сдвиги с высоким уровнем значимости, чем у учащихся контрольного класса.

Целенаправленно организованные занятия физическими упражнениями, проводимые в учебное и внеучебное время, оказали положительное влияние на характер и поведение детей. Так, если в начале учебного года отдельные учащиеся первого класса не проявляли должный интерес к разучиваемым упражнениям, подвижным играм и играм-эстафетам, то к концу учебного года у них повысился интерес к занятиям, появилось желание заниматься физическими упражнениями. Дети научились самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Это свидетельствует о возросшей самостоятельной двигательной активности и формировании устойчивой привычки, потребности детей к занятиям физической культурой.

Оптимизация двигательного режима в начальной школе за счет комплексного использования средств и методов физической культуры в урочное и внеурочное время оказала положительное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся экспериментального класса. Приведенные выше данные свидетельствуют о возросшей физкультурно-спортивной активности детей, участвующих в экспериментальном исследовании, и о положительном влиянии повышенного двигательного режима на развитие и воспитание личности младшего школьника.

### **Список цитируемых источников**

1. Кагазежева Н. Х. Анализ факторов, влияющих на состояние здоровья школьников Республики Адыгея / Н. Х. Кагазежева, Н. С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2017. – № 2 (201). – С. 96–101.

2. Гаджимурадова Р. Т. Пути оптимизации двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры / Р. Т. Гаджимурадова // Перспективы науки. – 2019. – № 6 (117). – С. 160–164.

**АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

**ANALYSIS OF RESEARCH IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING  
OF CADETS USING A DIFFERENTIATED APPROACH**

*Щербак К. П.,  
аспирант Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация,  
г. Челябинск*

*Shcherbak K. P.,  
postgraduate student  
of the Ural state university  
of physical culture,  
Russian Federatio, Chelyabinsk*

*Пигалова Л. В.,  
канд. пед. наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории  
и методики физического  
воспитания Уральского  
государственного университета  
физической культуры,  
Российская Федерация, г.  
Челябинск*

*Pigalova L. V.,  
candidate of pedagogy, professor,  
head of the department of theory  
and methodology of physical  
education of the Ural state  
university of physical culture,  
Russian Federation, Chelyabinsk*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные положения применения дифференцированного подхода в физической подготовке курсантов на основе ранее проведенных исследований. Приведены основные противоречия в организации физической подготовки курсантов военного вуза.

**Abstract.** The article discusses the main provisions of the application of a differentiated approach in the physical training of cadets based on previously conducted research. The main contradictions in the organization of physical training of cadets of a military university are given.

**Ключевые слова:** дифференцированное обучение, физическая подготовка, военное образование.

**Keywords:** differentiated training, physical training, military education.

Необходимость применения дифференцированного подхода в физическом воспитании курсантов военного вуза обусловлена

отсутствием методической последовательности между основными положениями таких учебных дисциплин, которым обучают специалистов в сфере физической культуры и спорта, и реальной картиной планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий. Отсутствие взаимосвязи между спортивно-массовыми мероприятиями в выходные и праздничные дни, плановыми занятиями в рамках дисциплины «Физическая культура» и утренней физической зарядкой является одной из причин понижения уровня физической подготовленности курсантов 4–5-х курсов обучения. Под взаимосвязью автором понимается общая направленность физической подготовки курсантов в соответствии с профилем их подготовки и спецификой в будущем выполняемых задач. Ввиду отсутствия взаимосвязи нет места соблюдению основных принципов физического воспитания. Для решения озвученной проблемы автором предлагается применение дифференцированного обучения. Поскольку в рамках образовательного процесса в военном вузе с курсантами работают в режиме 24/7 командиры курсантских подразделений, профессорско-преподавательский состав, группа психологического наблюдения (проведение профотбора, работа с курсантами, имеющими предпосылки к девиантному поведению) и медицинский персонал (в рамках военно-врачебных и врачебно-летных комиссий, а также непосредственное медицинское обеспечение повседневной деятельности).

Анализ исследований, затрагивающих проблему дифференцированного обучения, формирование современных тенденций комплексного педагогического контроля в сфере физической культуры и спорта, а также реальной ситуации в военном образовании, обусловил обращение к основополагающим исследованиям в области планирования, применения дифференцированного обучения. Данные исследования раскрывают направления совершенствования и возможности применения педагогического контроля как основного рода деятельности специалиста в сфере

физической культуры и спорта, в особенности в рамках многолетней профильной подготовки обучаемых.

Специфика современной балльной оценки уровня физической подготовленности курсантов военного вуза (на основе пропорциональных таблиц оценки результатов) обусловила снижение уровня физической подготовленности в последующем у выпускников-офицеров. Это связано с тем, что для получения необходимого количества баллов офицером выбирается 2–3 «лидирующих» упражнения, за счет которых он набирает необходимое количество баллов, не утруждая себя при выполнении остальных упражнений (в наибольшей степени ухудшаются результаты в контрольных упражнениях на выносливость).

Абсолютно справедливо в своем исследовании А. Ю. Кокшаров отмечает, что высокий уровень развития одних физических качеств в сочетании с низким уровнем развития других не позволяет студентам (в нашем случае курсантам) реализовать весь свой потенциал в достижении профессиональной готовности, что особенно важно для военнослужащих. При этом А. Ю. Кокшаров говорит в своем исследовании о таком понятии, как «развитие физических качеств с учетом их уровня и соразмерности» между собой, с учетом специфики будущей профессии обучаемого в вузе [1].

Важнейшей составляющей предлагаемого нами педагогического воздействия на курсантов военного вуза в целях формирования компетенций, установленных Федеральным государственным стандартом, являются условия:

- возможность и желание глубокого изучения индивидуальных и типологических особенностей курсантов (с учетом специфики их деятельности и особенности постоянного проживания в большом коллективе на протяжении 5 лет обучения);

- возрастные особенности (так как возраст курсантов 1-го курса военного вуза потенциально колеблется от 17 до 27 лет);

- анализ опорных точек в процессе обучения, которые создают наибольшие трудности;

– выявление у курсантов умения объективно оценивать личный уровень подготовленности для последующей систематизации с учетом личных особенностей;

– обучение самоконтролю и самоанализу в процессе физического воспитания, в последующем формирование ценностных ориентиров и мотивации.

Структурированное, разностороннее изучение вышеперечисленных особенностей жизнедеятельности курсантов будет способствовать формированию устойчивой обратной связи в системе «преподаватель (командир) – курсант», стимулированию познавательной функции в физическом воспитании и комплексе наук, обеспечивающих исследования в этой сфере.

Невозможно не согласиться с мнением С. С. Коровина и В. А. Кабачкова о том, что в рамках реализации дифференцированного подхода возможна диагностика и оценка успешности освоения программы обучения на основе личностного продвижения в результативности освоения ценностей физической культуры [2].

Безусловно, важной особенностью любой методики в образовании является обратная связь, на основе которой формируется вариативность дидактических приемов. Важность вариативности в таком случае сложно переоценить, потому что сильный вызов для слабого ученика приведет его к зажатости, непониманию и, как следствие, неудовлетворенности от обучения; слабый вызов для сильного ученика приведет к тому, что ему станет скучно.

На основании анализа источников литературы под дифференцированным подходом мы понимаем педагогическую технологию, в основе которой лежит применение методов и алгоритмов поиска сильных и слабых сторон обучаемых, их разделения на подгруппы внутри учебной группы для применения наиболее выгодных дидактических условий, обеспечивающих повышение эффективности образовательного процесса для каждого обучаемого. Такая форма применения дифференциации в образовательном пространстве способствует отслеживанию личного

роста каждого ученика на основе его целей и уровня мотивации. В том случае, когда у обучаемого низкий уровень мотивации и преподаваемая дисциплина не является сферой его целей, задача педагога – заложить «ядро дисциплины» для гармоничного развития личности ученика.

При этом, например, Т. И. Гришина технологию дифференцированного физкультурного образования считает способом реализации содержания образования посредством системы средств, методов, форм, обеспечивающих эффективность достижения цели [3].

Д. С. Емченко и С. А. Забаровский в системе военного образования дифференцированный подход в процессе физического воспитания видят как способ преодоления многообразия в организации учебного процесса. Дифференциацию профессиональной подготовки они считают системой действий, придающих большую гибкость, динамичность образовательному процессу [4].

А. С. Геращенко считает, что анализ историко-педагогического опыта применения дифференцированного подхода необходим для повышения эффективности разработки индивидуальных образовательных траекторий и создания педагогических условий для всестороннего развития личности студентов высших учебных заведений [5].

Образовательное пространство военного вуза является уникальной площадкой для применения дифференцированного подхода в целях его реорганизации для разного уровня подготовленности обучаемых, преодоления однообразия в организации учебного процесса [4]. При помощи методической последовательности и согласованности тематического плана с общими принципами планирования спортивной подготовки (макро-, мезо-, микроцикл) возможно не только добиться существенных результатов в повышении уровня физической подготовленности курсантов, но и привлечь их внимание к здоровьесберегающим технологиям, возможностям использования гигиенических факторов повседневной жизнедеятельности.

Применение дифференцированного подхода в военном образовании позволяет достичь в полной мере целей контроля (оперативного, текущего, этапного). Подобная форма взаимодействия преподавателя и обучаемого позволяет преподавателю конкретно и обоснованно делать выводы о проделанной работе на основе выводов нескольких специалистов, производить вертикальные перемещения внутри учебной группы по уровню результатов комплексного педагогического контроля.

### **Список цитируемых источников**

1. Кокшаров А. В. Развитие физических качеств с учетом их уровня и соразмерности у студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андрей Валерьевич Кокшаров. – Улан-Удэ, 2020. – 24 с.

2. Коровин С. С., Кабачков В. А. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 43–47.

3. Гришина Т. И. Основы дифференцированного физкультурного образования студентов – будущих педагогов // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1. – С. 48–51.

4. Емченко С. Д., Забаровский С.А. Дифференциация профессиональной подготовки иностранных курсантов в военном вузе к вопросу о постановке проблемы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лестгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 83–86.

5. Геращенко А. С. Этапы становления дифференцированного обучения в педагогической науке // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, № 3. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PDMN317.pdf> (доступ свободный). (дата обращения: 10.10.2022).

**ПРИМЕР КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ  
НА МОТИВАЦИЮ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**EXAMPLE AS THE MAIN MEANS OF PEDAGOGICAL INFLUENCE  
ON THE MOTIVATION OF THE YOUNGER GENERATION**

*Яковлев Д. В.,  
адъюнкт Пермского  
государственного  
гуманитарно-педагогического  
университета,  
Российская Федерация, г. Пермь*

*Yakovlev D. V.,  
adjunct of Perm state  
humanitarian pedagogical  
university,  
Russian Federation, Perm*

*Шарова Л. В.,  
д-р биол. наук, профессор,  
профессор-исследователь  
кафедры спортивных дисциплин  
и адаптивной физической  
культуры Пермского  
государственного  
гуманитарно-педагогического  
университета,  
Российская Федерация, г. Пермь*

*Sharova L. V.,  
doctor of biology,  
professor, research professor  
of the department of sports  
disciplines and adaptive physical  
culture of Perm state humanitarian  
pedagogical university,  
Russian Federation, Perm*

**Аннотация.** В статье доказано влияние личного положительного примера на мотивацию подрастающего поколения. Приведены сравнительные данные по рекорду России в 2016 году и по рекорду Гиннеса в 2022 году. Представлены особенности подготовки к мировому достижению.

**Abstract.** The article proves the influence of a personal, positive example on the motivation of the younger generation. Comparative data on the Russian record in 2016 and the Guinness World Record in 2022 are presented. The features of preparation for the world achievement are presented.

**Ключевые слова:** пример, СМИ и интернет, цифровая зависимость, комбинированное силовое упражнение, мотивация.

**Keywords:** example, media and Internet, digital addiction, combined strength exercise, motivation.

**Введение.** Всё, что мы делаем, связано напрямую с мотивацией. Мотивация, как кровеносная система, пронизывает человека насквозь, и, если где-то с этой системой проблемы, то проблемы могут быть у всего организма. Система мотивации в организме ребенка «лечится» долго, совместными слаженными усилиями родителей и педагогов.

*Мотивация* бывает внешняя (иногда можно встретить термин «экстринсивная») и внутренняя («интринсивная»). Различаются они тем, где лежат мотивы: внутри человеческой личности или за ее пределами, в окружающей среде [1].

Игра или борьба между этими мотивами является основным полем деятельности любого педагога. С приходом новой коронавирусной инфекции появились ограничения, которые существенно сказались на двигательной деятельности подрастающего поколения.

Внимание усиленно ушло в цифровые технологии. Выступление в Совете Федерации президента Высшей школы методологии, руководителя лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка Андрея Курпатова наглядно продемонстрировало *цифровую зависимость* и продолжение роста этого явления [2].

Следовательно, зависимость повышается в одном направлении, а в двигательной деятельности понижается. Последние два года в довузовские образовательные организации Минобрнауки РФ дети поступают без практической сдачи нормативов по физической культуре. Приходят с данными из школ. На практике стало очевидно, как стремительно снижаются показатели физического развития подрастающего поколения.

Возник мотив «перемотивировать» обучающихся за счёт тех же цифровых и массовых информационных потоков (*СМИ и интернет*) в сторону увеличения двигательной деятельности. Создать *пример* и образ для подражания.

В трудах Я. А. Каменского «Великая дидактика», А. С. Макаренко «Педагогическая поэма», М. П. Щетинина «Школа третьего тысячелетия» и В. А. Сухомлинского «Сто сове-

тов учителю» раскрываются основы педагогической мысли и фундамент верного воспитания молодого поколения. Особенно подчеркивается то, что пример является самым действенным способом. «Делай, как Я!» – основа воспитания и образования [3].

Основная часть. Часть 1. Идея установления рекорда, который не вписывается в рамки человеческого представления и понимания и способен мотивировать не только взрослых, но обязательно детей, родилась в Пермском СВУ.

В стенах училища в июне 2016 года был установлен первый рекорд России в комбинированном силовом упражнении на гимнастической перекладине. Данное достижение не регистрировалось и не предавалось огласке в *СМИ и интернете*, лишь сами обучающиеся делились событием. Новость облетела мгновенно всех воспитанников, и через непродолжительный период времени произошло повышение показателей обучения и самое главное мотивации на систематические занятия физическими упражнениями. К примеру, в подтягивании на перекладине у воспитанников 8-х классов прирост составил 16 % за период с октября 2016 по апрель 2017 года.

Понятно, что при осуществлении профессиональной деятельности уже в Омском КВК пришлось столкнуться с заметно сниженными показателями по уровню физической подготовки поступающих в 2021 году. Поступали в 5–7 классы. Три потока и все без практических сдач упражнений по физической подготовке. После влияния ограничений новой коронавирусной инфекции.

Учитывая все вышеизложенные обстоятельства, необходимо повторить эксперимент еще раз, только в этот раз с официальной регистрацией, что привлекло внимание *СМИ, интернет-каналов*.

В результате мощного информационного потока и живого наглядного наблюдения были созданы новые мотивы для «перемотивирования» на систематические занятия физической культурой.

Процент повышения результатов по отдельным упражнениям из программы обучения в период с октября 2021 года по апрель 2022 года у воспитанников 5–7 классов вырос.

По подтягиванию на перекладине прирост составил 23 %.

В сгибании/разгибании рук от пола прирост составил 29 %.

В наклоне туловища вперед из положения лежа на спине – 18 %.

Важно отметить, что оценить степень педагогического влияния, а именно *примера*, непросто, т. к. процесс влияния направляется на душу человека. Данные такого влияния трудно регистрируемы. Этот камень преткновения педагогики отмечается в трудах педагогов прошлого и современности.

Часть 2. Одной из задач физической подготовки обучающихся является формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений.

Упражнение № 7 из НФП-2004 – «Комбинированное силовое упражнение на перекладине». Для 11-х классов (вис хватом сверху) выполнить в любой последовательности подтягивание, поднятие ног, подъем переворотом и подъем силой, в последующих сериях сохранить первоначальную очередность выполняемых упражнений. Положения вися и упора фиксируются, при подтягивании подбородок должен быть выше перекладины, при поднятии ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству выполненных элементов [4].

Данное упражнение является самым трудным в гимнастической практике. Поэтому к нему готовят долгие годы обучения, чтобы в 11-м классе выполнить достойно данный норматив. Установление рекорда в ВС РФ, стране, Европе и мире в данном упражнении является прекрасным способом мотивирования обучающихся с 5-го по 11-й класс обучения.

Сравнительный анализ рекорда России в июне 2016 года с рекордом мира в 2022 году. А) Продолжительность в 2016 – 2 часа 26 минут на 222 цикла, а в 2022 – 2 часа 55 минут на 255 циклов. Б) Длительность подготовки в 2016 – 3 месяца, а в 2022 – 2 месяца. В) Уровень физической подготовленности до начала подготовки в 2016 – высокий. Первый срез составил 61 цикл.

Систематическое выполнение высоких физических нагрузок и выступление на соревнованиях. Уровень подготовленности в 2022 – низкий. Первый срез составил 8 циклов. Систематическое выполнение духовных практик и физической нагрузки умеренной мощности. Длительный период отсутствия соревновательной практики и предварительно пройден опыт по переходу на новый тип питания, что привело к потере массы. Г) Вес тела в марте 2016 – до начала тренировочной работы составил 72 кг, а в августе 2022 – 58 кг (истощение). Д) Повышенная психоэмоциональная нагрузка и внимание. В 2016 – выполнял практически один, а в 2022 – большое количество СМИ и зрителей, внимания. Е) Главный аспект сравнения. В 2016 – отвлечение внимания от физического переутомления осуществлялось посредством просмотра кинопроизведения, а в 2022 – посредством ограничения зрительного анализатора и выполнением идеомоторной тренировки, аутотренинга и внутренних аффирмаций. Не научно говоря, применением духовных практик. Ж) В 2016 – выполнение было предельным. Было выражено стойкое физическое переутомление. В 2022 – выполнение было не предельным. Было выражено стойкое психоперенапряжение, приводящее к возможному варианту потери сознания. З) В 2016 – была одна попытка, что имеет меньшее количество затраченных сил по энергообеспечению и восстановлению. В 2022 – было установлено два рекорда с интервалом в 1 месяц. 7 сентября 238 циклов – рекорд Европы и 11 октября – рекорд мира.

Часть 3. Особенности подготовки к мировому рекорду.

1. С 2016 по 2022 год были апробированы на практике многие телесные и духовные практики, которые изменили базовые психические процессы и физические показатели тела.

2. Применялось специальное дыхание из древней тибетской практики под названием «Туммо».

3. Применялся древний славянский тренажер «ПравИло» для ускорения процессов восстановления.

4. Увеличился объем и интенсивность тренировочной программы, а также была произведена гибридизация традиционных и нетрадиционных методов развития физических качеств.

5. Опыты с разными типами питания привели к высвобождению дополнительных энергетических ресурсов в душевном, духовном и волевом эквиваленте.

Стоит обратить внимание, что во время установки достижения с рекордсменом соревновался весь поток 11-го класса и два взвода из четырех 10-го класса. Сумма всех выполнивших составила 226 циклов, что меньше общей суммы, показанной одним спортсменом – 255 циклов.

**Выводы.** В ходе длительной педагогической деятельности удалось найти способ влияния на подрастающее поколение, который позволяет перемотивировать обучающихся и ремотивировать их на систематическое выполнение физических упражнений с использованием традиционных и нетрадиционных методов и подходов к обучению и воспитанию.

При сравнительном анализе двух спортивных достижений получилось установить существенные различия: прогресс в системе подготовки и количественно-качественных характеристиках. Выявить практические закономерности, которые необходимо в дальнейшем повторно апробировать и изучить более основательно с взаимодействием специалистов из разных научных кругов.

Были определены ключевые особенности в подготовке к мировому достижению для распространения передового опыта и пропаганды применения комплексного подхода при сочетании традиционных (научных) и нетрадиционных практик в тренировочном процессе для формирования силовой выносливости на гимнастической перекладине.

## Список цитируемых источников

1. Ягодкин Н. А. Энциклопедия детской мотивации / Н. А. Ягодкин, Г. В. Годун, А. Н. Згода, И. Г. Чередов; под ред. А. Н. Згоды. – 1-е изд. – СПб.: Любавич, 2019. – 312 с.

2. Выступление президента Высшей школы методологии, руководителя лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка А. Курпатова «Трансформация человека в цифровую эпоху». – Текст: электронный // Совет Федерации Федерального собрания РФ: официальный сайт. – 2020. – URL: <https://council.gov.ru/events/news/113499> (дата обращения: 27.10.2022).

3. Каменский Я. А. Великая дидактика / Нед. Ш. А. Хасбулатов. – Смоленск: Государственное учебно-педагогическое издательство НКМП РСФСР, 1939. – 315 с.

4. Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации : утв. Приказом Министром обороны РФ №352 от 30.10.2005 : введен в действие 01.01.2005. – Москва : 2004. – 163 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ. ОЛИМПИЗМ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

- Блаженец И. В., Рекутина Н. В.**  
ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ  
СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ  
В ПРАКТИКЕ ДЕТСКОГО СПОРТА.....3
- Калашникова Р. В., Куклин А. В.**  
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА  
В ГОРОДЕ ШЕЛЕХОВЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ .....8
- Нидерквель А. А., Рекутина Н. В.**  
ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОТНОШЕНИЯ К СПОРТУ  
НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ФЭЙР ПЛЭЙ  
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 5–6 ЛЕТ .....13
- Раб М. А., Рекутина Н. В.**  
СОВРЕМЕННЫЙ СТАТУС ВОРКАУТА  
В СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ РОССИИ.....18
- Слобожанинова А. Э., Колодезникова С. И.**  
«ИГРЫ НАРОДОВ РЕСПУБЛИКИ» –  
БРЕНД, МОТИВИРУЮЩИЙ К СПОРТУ .....23

### РАЗДЕЛ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Григорьева А. С., Стоцкая Е. С.**  
ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10–11 ЛЕТ .....27
- Гущин А. М., Ефремов А. К.**  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ .....32

**Ершова А. Н., Стоцкая Е. С.**  
К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ  
СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ У ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ  
С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ..... 39

**Кагазежева Н. Х.**  
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
КАК ОСНОВНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО  
И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА  
ШКОЛЬНИКОВ В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД ОНТОГЕНЕЗА ..... 44

**Катышева А. О., Черепанова А. А.**  
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ..... 49

**Парсаев П. А., Жирнова А. Д., Парсаева И. В.**  
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ..... 55

**Черепанова О. А., Кайгородцева О. В.**  
МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ  
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ..... 61

**Янчева М. А., Карпова Н. В.**  
ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ  
ПРИ ПРОТРУЗИЯХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ  
ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ..... 66

**РАЗДЕЛ.  
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ, УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ  
И ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Брюханова П. С., Мерц Е. В., Асеева Е. С.**  
АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТПАРКА «РЕФОРМА» ..... 72

<b>Бурковская Е. С., Кравчук Т. А.</b> ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И МЕХАНИЗМЫ.....	78
<b>Карабельников И. В., Стафеева А. Ю.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ КЁРЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА В РОССИИ.....	85
<b>Ковалев П. М., Зданович И. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АВТОСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГОРОДЕ ОМСКЕ.....	93
<b>Мерц Е. В., Кравчук Т. А.</b> АНАЛИЗ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ПРАЗДНИКОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТКРЫТЫХ ГОРОДСКИХ ПРОСТРАНСТВАХ ГОРОДА ОМСКА.....	99
<b>Пальчиковская П. Д., Берсенева Т. П.</b> ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ.....	108
<b>Пащенко Д. А., Берсенева Т. П.</b> ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ СПОРТА.....	117
<b>Пащенко У. А., Берсенева Т. П.</b> ПСИХОАНАЛИЗ О СПОРТЕ КАК ОДНОМ ИЗ ВИДОВ СУБЛИМАЦИИ.....	123
<b>Фатхутдинова А. А., Фонарев Д. В.</b> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО РАКЕТЛОНА НА ОСНОВЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	128

#### РАЗДЕЛ.

#### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Андреева М. В., Тимофеев В. С.</b> ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ.....	136
--	-----

<b>Анискова С. С., Степанов С. В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....	142
<b>Аносов В. В.</b> ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.....	147
<b>Асадуллина А. И., Малушко О. А.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ.....	152
<b>Байсейитова Г. Б., Зотин В. В.</b> ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА .....	159
<b>Белан О. В., Таламова И. Г.</b> МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАБИЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ BOSU ДЛЯ ЖЕНЩИН С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В ПЕРИОД РЕМИССИИ.....	162
<b>Бзасежев А. М., Гонежук А. Г.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	171
<b>Бульчев Н. А., Гаськова Н. П.</b> МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА И ХАТХА-ЙОГИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	176
<b>Дмитриева А. А., Колодезникова С. И.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС .....	186

<b>Дорохова А. А., Ивашина В. В.</b> ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	191
<b>Дулимова Е. Т., Степанов С. В.</b> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	195
<b>Егоров А. А., Ацута А. Д.</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	200
<b>Зирин В. А., Овсяник О. А.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ РАССТАВАНИЯ ПАР В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: НЕКОРРЕКТНЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ И РОДИТЕЛЬСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ .....	206
<b>Коломийцева Н. С.</b> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ И ПУТИ ЕЕ ОПТИМИЗАЦИИ.....	211
<b>Лазарева Е. В., Кастальский О. О.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ УШУ .....	216
<b>Мейер К. К., Медведева Л. Е.</b> ВЕДУЩИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, В ПОДБОРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	221
<b>Миронова К. П., Воловая Т. А.</b> ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....	228
<b>Мотина А. Н.</b> РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОНЛАЙН- ФОРМАТЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	233

<b>Мочалова М. С., Савенкова Е. А., Столов И. И., Богряшов А. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОУРОКОВ БИБЛИОТЕКИ МЭШ В ПРЕОДОЛЕНИИ ВЫЗОВОВ VANI-МИРА .....	238
<b>Мухамедова В. Н.</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА .....	243
<b>Очеретова В. В., Зданович И. А.</b> ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	247
<b>Первухина Ю. А., Садовникова А. М.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА.....	254
<b>Пэн Цзясинь, Байковский Ю. В., Шумова Н. С.</b> ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	259
<b>Репина У. Н., Миронова В. М.</b> ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....	266
<b>Свиридов П. И., Лукашов А. С., Сантьева Е. В.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ.....	271
<b>Сухарева А. Е.</b> СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА.....	275
<b>Тебенькова А. М., Арышева Ю. В.</b> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	280
<b>Терентьева Е. И., Безотечество К. И.</b> ГИДРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	285

<b>Тимофеев В. С.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	291
<b>Федорова Я., Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	296
<b>Щербак К. П., Пигалова Л. В.</b> АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	301
<b>Яковлев Д. В., Шарова Л. В.</b> ПРИМЕР КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА МОТИВАЦИЮ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	307

---

*Публикуется в авторской редакции*

Подписано в печать 15.12.2022. Формат 60×84 1/16.  
18,6 усл. печ. л. Тираж 100 экз. Заказ 34.  
СибГУФК  
644071, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленного оригинал-макета  
в ООО «ЮНЗ»  
644024, г. Омск, пр.-т К. Маркса, 4, оф. 138