



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Научно-методический журнал
Российской Академии Образования
Российского государственного
университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)

Вестник Проблемного совета
по физической культуре
Российской Академии Образования

Основан в 1996 году

Главный редактор

ЛУБЫШЕВА Л.И. (профессор)

Редакционный совет:

АШКИНАЗИ С.М. (профессор)
БУЛГАКОВА Н.Ж. (член-корр. РАО)
ГОРЕЛОВ А.А. (профессор)
МАНЖЕЛЕЙ И.В. (профессор)
МАТЫЦИН О.В. (профессор)
НЕВЕРКОВИЧ С.Д. (академик РАО)
РУМБА О.Г. (профессор)
ПОПОВ Г.И. (профессор)
ВИЗИТЕЙ Н.Н. (профессор)
(Молдова)
КОХАНОВИЧ Казимир (профессор)
(Польша)

Редакторы

ОЗЕРОВА О.А.
ЛЕДЯЕВА Ю.В.

Верстка

ТЕРЕШИНА О.В.

Издание предназначено
для читателей старше 14 лет



МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, Ю.В. Смирнова, С.В. Кузьмина – Формирование научной школы по детскому фитнесу	2
В.Н. Ананьев, Н.Я. Прокопьев, А.М. Дуров – Психологические механизмы увеличения мышечной доминанты академика А.А. Ухтомского	5
Э.А. Фаварисов – Формирование культурной идентичности студенческой молодежи в условиях вовлечения в национальные виды спортивных состязаний	8

ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Н.В. Масыгина – Образовательные ресурсы физкультурно-спортивных организаций в сфере профессиональной переподготовки повышения квалификации кадров	10
М.В. Зайнетдинов, К.М. Берулава, А.В. Родин, В.П. Губа – Профессиональные требования к освоению дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» в вузах физкультурно-спортивного профиля	13
М.С. Леонтьева, Н.В. Масыгина, В.П. Губа – Эффективность научного обеспечения подготовки специалистов для физкультурно-спортивной отрасли в московском регионе	17
А.Г. Баталов, В.Г. Сенатская, А.В. Шукин, А.А. Хитрова – Формирование общепрофессиональных компетенций студентов физкультурного вуза в процессе реализации дисциплины «Льжжные гонки»	20
Э.В. Мухина – Технологический аспект образовательно-профессионального менеджмента в подготовке магистров по физической культуре	24
Л.Е. Игнатьева – Особенности антидопингового образования в условиях вуза	27
Н.Ш. Фазлеев – Педагогическая фасилитация как фактор социализации студентов вузов физкультурного профиля	30
Г.В. Скорухатова, П.В. Станкевич, Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова – Моделирование организации учебной деятельности учителя как фактор совершенствования системы физической культуры школьников	33

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

А.Р. Мамаев, М.А. Якунчев, С.В. Бакулин, А.Р. Асаинова, В.А. Сайгин – Актуализация развития студенческого спорта в условиях вуза	36
В.Э. Бельц, Н.А. Петухов, С.Л. Сазанова, А.В. Касимова – Повышение показателей физической подготовленности и здоровья будущих первокурсников	38
Л.В. Казаринова, Д.А. Бородин, П.Б. Джалилов, Ф.М. оглы Фейзуллаев – Научно-методические, правовые и организационные аспекты совершенствования системы физической культуры	40
Т.Ю. Лотарева – Методика развития гибкости у будущих актеров на занятиях по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка»	42
Г.Г. Федотова, А.Р. Мамаев, Г.В. Пожарова, А.П. Малянова – Основополагающие компоненты формирования здоровой жизнедеятельности студентов педагогического вуза	45

«ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» – журнал в журнале

Л.Ю. Иванов – Внедрение международной программы «Tennis-10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России	50
Т.И. Полунина, Г.В. Швец, Т.Г. Климанова – Стретчинг – метод совершенствования гибкости занимающихся в секции плавания	52
Е.А. Кошелева, Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян – Развитие выносливости занимающихся средствами легкой атлетики	54
О.И. Чудаева – Анализ выполнения норм комплекса ГТО на основе модульной технологии	57

СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Абрамченко, М.Д. Сазонтов, В.В. Пономарев – Отношение родителей девочек к занятиям футболом в аспекте социологического анализа	59
И.С. Ованесян, А.Н. Корольков, Ч. Чжан – Субъективные оценки тренеров Китая: сложности технических приемов в баскетболе	61

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Опа Амин Эльсайед Махмуд Амин Эльшериф, В.Р. Соломатин – Анализ обязательных элементов технической программы у сборных команд России и Египта по артистическому плаванию на XXXII летних олимпийских играх в Токио 2021 (2020) года	64
---	----

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Е.В. Лебедев, Л.А. Парфенова – Роль Специальной Олимпиады в подготовке кадров для реабилитации лиц с особенностями интеллектуального развития	66
М.Б. Саламатов, К.Г. Саламатова – Программа физической реабилитации женщин 30-35 лет со сколиозом 2-й степени в условиях реабилитационного центра	69
Е.А. Герасимов, Л.А. Парфенова, Н.А. Цухлов – Влияние занятий флорболом на развитие психической сферы детей с интеллектуальными нарушениями	72
А.Л. Загретдинов, Л.А. Парфенова, Н.Г. Коваленко – Комплексное психофизическое сопровождение детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра	74

УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чан Ваннойчжоу, Г.С. Титова – Особенности управления физической культурой в современных школах КНР	77
--	----

УЧЕННЫЕ – ПРАКТИКАМ

Р.И. Гильмутдинова, Ю.С. Ширшаева – Самооценка психоэмоционального состояния у женщин пожилого возраста	16
К.П. Романов, А.А. Ситдикова – Комплексная коррекция S-образного сколиоза у подростков	23
А.А. Ситдикова, К.П. Романов – Применение средств двигательной-ориентированной кинезиологии в коррекции нарушений осанки у детей	26
А.М. Дуров, Е.И. Завертанная – Хронобиологические типы работоспособности у студентов физкультурно-спортивного профиля обучения	32
Е.И. Троян, С.В. Манылова – Обучение сотрудников полиции комплексному применению боевых приемов борьбы на основе использования ситуационного метода	56
В.В. Царев, И.В. Кулишенко – Оценка эффективности методики скоростно-силовой подготовки бойцов универсального боя на основе их соревновательной деятельности	71
Ф.В. Мурадов – Развитие физической подготовленности подростков 12-14 лет средствами интервальной тренировки в условиях фитнес-клуба	76

НОВЫЕ КНИГИ

29, 35, 44, 48

6. 2022



Методология физического воспитания



ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНОЙ ШКОЛЫ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ

УДК/UDC 796.011.3

Доктор педагогических наук, профессор **Е.Г. Сайкина**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Ж.Е. Фирлева**¹

Кандидат педагогических наук **Ю.В. Смирнова**²

Кандидат педагогических наук, доцент **С.В. Кузьмина**¹

¹Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

²Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

Цель исследования – научно обосновать формирование научной школы по детскому фитнесу на основе оптимизации пролонгированного функционирования курсов повышения квалификации, профессиональной переподготовки и подготовки специалистов по физической культуре и спорту. **Методика и организация исследования.** В ходе изучения организованы курсы повышения квалификации по детскому фитнесу в Санкт-Петербурге, где определялись эффективные пути подготовки специалистов. Был создан и научно обоснован комплекс программно-методического обеспечения по детскому фитнесу, защищены диссертации, подтверждающие эффективность разработанных фитнес-программ, создана научная школа профессионалов детского фитнеса в Санкт-Петербурге.

Результаты исследования и выводы. Широкий круг слушателей, прошедших обучение на курсах, позволил создать научную школу, в которой проводятся научные изыскания и защищаются диссертации. Курсы повышения квалификации непосредственно дали толчок к разработке новых учебных программ по фитнесу, в частности для студентов физкультурных вузов и нашего университета, внедрению фитнеса в учебный процесс бакалавров, разработке образовательных программ высшего образования, реализуемых в рамках различных направлений и профилей подготовки магистров.

Ключевые слова: повышение квалификации, детский фитнес, программно-методическое обеспечение, научная школа.

FORMATION OF A SCIENTIFIC SCHOOL ON CHILDREN'S FITNESS

Dr. Hab., Professor **E.G. Saykina**¹

PhD, Associate Professor **Zh.E. Firleva**¹

PhD **Yu.V. Smirnova**²

PhD, Associate Professor **S.V. Kuzmina**¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

² Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg

Abstract

Objective of the study was to scientifically substantiate the formation of a scientific school on children's fitness based on the optimization of the prolonged functioning of advanced training courses, professional retraining and training of specialists in physical culture and sports.

Methods and structure of the study. In the course of the study, advanced training courses in children's fitness were organized in St. Petersburg, where effective ways of training specialists were determined. A set of software and methodological support for children's fitness was created and scientifically substantiated, dissertations were defended confirming the effectiveness of the developed fitness programs, and a scientific school of children's fitness professionals was created in St. Petersburg.

Results and conclusions. A wide range of students who have been trained in the courses made it possible to create a scientific school in which scientific research is carried out and dissertations are defended. Refresher courses directly gave impetus to the development of new fitness curricula, in particular for students of physical education universities and our university, the introduction of fitness into the educational process of bachelors, the development of higher education educational programs implemented within various areas and profiles of masters.

Keywords: advanced training, children's fitness, software and methodological support, scientific school.

Введение. В настоящее время многочисленные научные исследования [1, 2, 4 и др.] указывают на высокую эффективность детского фитнеса в работе с детьми разного возраста и уровня здоровья, что требует кадрового обеспечения и, соответственно, расширения сферы подготовки специалистов с высшим образованием в этой области.

Магистральной задачей разработки курсов повышения квалификации по фитнесу является модерни-

зация физкультурного образования и оздоровление детского населения России в неразрывной целостности компонентов: программно-методического и кадрового обеспечения реализации и внедрения детских фитнес-программ в учреждения разного типа и вида, а также создания новых учебных дисциплин для подготовки бакалавров и магистров, профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов по направлениям детского фитнеса

в системе непрерывного педагогического (физкультурного) образования.

Цель исследования – научно обосновать формирование научной школы по детскому фитнесу на основе оптимизации пролонгированного функционирования курсов повышения квалификации, профессиональной переподготовки и подготовки специалистов по физической культуре и эффективности разработанного научно-обоснованного программно-методического обеспечения.

Методика и организация исследования. В основу логики выбора и применения инновационных технологий положены деятельностный (направленность содержания средств в зависимости от приоритетных профессиональных задач) и системный подход. Проведены многочисленные пролонгированные педагогические эксперименты (анализ литературы, экспертная оценка, педагогические наблюдения, анкетирование и др.), что позволило экспериментально обосновать эффективность обучения слушателей на курсах повышения квалификации и внедрение фитнес-программ в физкультурное образование детей, школьников, бакалавров, магистрантов в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Потребность в профессионально грамотных, творческих специалистах по детскому фитнесу, способных осваивать инновационные технологии, проводить занятия в новом формате появилась с начала 90-х годов. Однако в связи с интенсивностью развития индустрии фитнеса в России, модернизацией физкультурного образования, внедрением фитнес-технологий в образовательные учреждения, появлением в 2016 году ГОСТа 57138 «Фитнес-услуги для детей и подростков» потребность остро возросла.

В 1991 году в РГПУ им. А. И. Герцена были организованы курсы повышения квалификации по детскому фитнесу для специалистов по физической культуре. За 30 лет непрерывной работы преподавателями создано, апробировано, научно обосновано более 25 программ для детей от трех до 17 лет по девяти направлениям детского фитнеса. Курсы закончили более 7000 выпускников, которые прошли обучение и работают в разных образовательных учреждениях города, Ленинградской области, ближнего зарубежья, в фитнес-индустрии [3].

По сути, в Санкт-Петербурге формировалась научная школа подготовки профессионалов по детскому фитнесу, которая сегодня позволяет достичь равновесия между двумя динамичными процессами: функционированием и развитием. В 2021 году школа «Са-Фи-Дансе» отметила свой 30-летний юбилей. Название она получила в честь первой разработанной программы для детей 3–7 лет в 1991 г. и первого учебно-методического пособия по «Танцевально-игровой гимнастике «Са-Фа-Дансе», выпускаемого тысячами тиражами в течение 20 лет в России (авторы: Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е., 2000–2020).

Целью подготовки профессионалов по детскому фитнесу является: формирование профессиональной компетентности специалиста в области фитнеса, активизация его творческого и научного потенциала, вооружение оригинальными авторскими программами, инновацион-

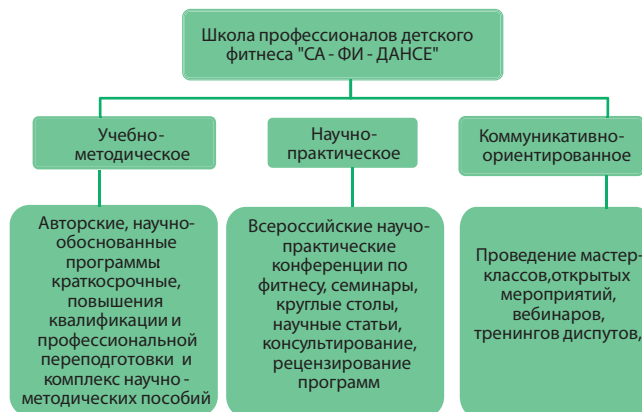


Рис. 1. Структура обучения на курсах повышения квалификации

ными методами, технологиями и формами проведения занятий. Школа повышения квалификации специалистов по физической культуре сегодня объединяет три направления (рис. 1).

Разработанные фитнес-программы для детей (от трех до 16 лет) взаимосвязаны, имеют практико-ориентированный характер, построены в соответствии с профессиональными компетенциями, обеспечивающими их качество, а эффективность и востребованность доказаны результатами проведенных исследований, представленных в научных статьях авторов (более 200), 11 монографиях, кандидатских и докторской диссертации [3, 4, 5]. Для обеспечения результативности фитнес-программ в образовательных учреждениях (высшего, среднего, дошкольного, дополнительного и профессионального образования) был разработан программно-методический комплекс, состоящий из 49 научных, учебных и учебно-методических пособий по разным направлениям фитнеса, аудио- и видеопрограмм.

Научная новизна комплекса научной и научно-методической литературы по фитнесу определяется тем, что впервые в нем раскрыта стратегическая роль фитнеса в оздоровлении детей и подростков России, фитнес обоснован как научная и учебная дисциплина, раскрыты его теоретико-методологические основы и определено место в физической культуре. Обосновано внедрение фитнес-технологий в систему дошкольного и школьного физкультурного образования, доказана эффективность влияния фитнеса на повышение уровня физической подготовленности, физического развития, формирование интереса к занятиям детей и подростков, укрепление здоровья и целостность воздействия на культурную и социальную направленность, приобщение к здоровому образу жизни [5].

В связи с модернизацией образования и появлением педагогов-исследователей на курсах повышения квалификации появляется научное направление, где слушатели могли бы повысить свой научный потенциал. С 2006 года организовано регулярное проведение семинаров, мастер-классов, круглых столов, вебинаров и ежегодной Всероссийской научно-практической конференции по фитнесу. В последние годы в конференции принимали участие представители более девяти стран, 15 городов и 28 вузов Санкт-Петербурга.



Рис. 2 Концептуальные положения эффективного функционирования школы профессионалов детского фитнеса «Са-Фи-Дансе»

Третье направление – «коммуникативное», способствует объединению слушателей, творческому росту и их профессиональному общению. Слушателям предоставляется возможность получения новой информации через общение как в онлайн-, так и оффлайн-формате. Сегодня слушатели не только овладевают программным материалом, но и знакомятся с новыми формами проведения занятий, инновационными технологиями, новинками в теории фитнеса, учатся самостоятельно проектировать фитнес-программы, обеспечивать их результативность. С целью оптимизации эффективного обучения слушателей и развития школы «Са-Фи-Дансе» проводятся прогнозирование и перспективное проектирование, мониторинг рынка образовательных услуг; налаживается система оперативной информации и эффективности обратной связи; выполняется всесторонний педагогический анализ и своевременное предупреждение ошибок.

На основании вышесказанного следует выделить основные концептуальные положения функционирования и эффективного развития курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки по детскому фитнесу, обеспечивающие их оптимизацию и результативность обучения слушателей, их существование в течение 30 лет (рис. 2).

Постоянное расширение сферы фитнес-услуг и востребованность специалистов по детскому фитнесу позволяют в ближайшей перспективе применять дистанционные технологии и осуществить переход на смешанный формат обучения. Указанное даст возможность всем желающим повышать свою квалификацию, вне зависимости от места проживания, и работать более эффективно, творчески и на научной основе.

Вывод. Широкий круг слушателей, прошедших обучение на курсах, позволил создать научную школу, в которой проводятся научные изыскания и защищаются диссертации. Курсы повышения квалификации непосредственно дали толчок к разработке новых учебных программ по фитнесу, в частности для студентов физкультурных вузов и нашего университета, внедрению фитнеса в учебный процесс бакалавров, разработке

образовательных программ высшего образования, реализуемых в рамках различных направлений и профилей подготовки магистров.

Все это содействует решению сразу нескольких стратегических задач. От достаточно важных – таких, как подготовка высококвалифицированных кадров для повышения уровня оздоровительных фитнес-услуг, предлагаемых населению в целях более эффективного оздоровления граждан нашей страны, до обновления системы физкультурного образования в образовательных учреждениях различного типа и вида и создания научного потенциала в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Бабайцев В. А. Детский фитнес как новое направление в фитнес-индустрии: особенности и виды / В. А. Бабайцев // Вопросы педагогики. – 2021. – № 9–1. – С. 7–9.
2. Боровская Л. М. Детский фитнес. Программа дополнительного образования по классической аэробике для детей 5–10 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л. М. Боровская, Л. Д. Хома // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 2. – С. 25–26.
3. Дитятин А. Н. Курсы повышения квалификации по детскому фитнесу в РГПУ им. А. И. Герцена / А. Н. Дитятин // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО «Медиапа», 2022. – С. 16–20.
4. Кириченко В. Н. Использование детского фитнеса в качестве средства физического воспитания младших школьников / В. Н. Кириченко, А. Н. Резников // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 1–3 (33). С. 59–64.
5. Сайкина Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы: монография / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 218 с.

References

1. Babaitsev V.A. Detskiy fitnes kak novoye napravleniye v fitnes industrii: osobennosti i vidy [Children's fitness as a new direction in the fitness industry: features and types]. Voprosy pedagogiki. 2021. No. 9-1. pp. 7-9.
2. Borovskaya L.M., Hoda L.D. Detskiy fitnes. Programma dopolnitelnogo obrazovaniya po klassicheskoy aerobike dlya detey 5-10 let s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata [Children's Fitness. The program of additional education in classical aerobics for children 5-10 years old with disorders of the musculoskeletal system]. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. 2012. No. 2. pp. 25-26.
3. Dityatin A.N. Kursy povysheniya kvalifikatsii po detskomu fitnesu v RGPU im. A.I. Gertsena [Advanced training courses in children's fitness at the Herzen State Pedagogical University]. Fitnes i yego rol v ozdorovlenii naseleniya Rossii [Fitness and its role in improving the health of the population of Russia]. Proceedings national scientific-practical conference dedicated to the 75th anniversary of the Institute of Physical Culture and Sports of Herzen RSPU, St. Petersburg, November 26, 2021. Saint Petersburg: Mediapa publ., 2022. pp. 16-20.
4. Kirichenko V.N., Reznikov A.N. Ispolzovaniye detskogo fitnesa v kachestve sredstva fizicheskogo vospitaniya mladshikh shkolnikov [The use of children's fitness as a means of physical education of junior schoolchildren]. Aktualnyye nauchnyye issledovaniya v sovremennom mire. 2018. No. 1-3(33). pp. 59-64.
5. Saikina E.G., Lobanov Yu.Ya., Smirnova Yu.V. Kontseptsiya ozdorovleniya shkolnikov sredstvami fitnesa v realiyakh sovremennoy shkoly [The concept of health improvement of schoolchildren by means of fitness in the realities of the modern school]. St. Petersburg: RGPU im. A.I. Gertsena publ., 2019. 218 p.

✉ **Информация для связи с автором:** safidance@ya.ru

Поступила в редакцию 08.12.2022 г.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДОМИНАНТЫ АКАДЕМИКА А.А. УХТОМСКОГО

УДК/UDC 159.91

Доктор медицинских наук, профессор **В.Н. Ананьев**¹
Доктор медицинских наук, профессор **Н.Я. Прокопьев**²
Доктор медицинских наук, доцент **А.М. Дуров**^{3, 4}

¹Институт медико-биологических проблем РАН, Москва

^{2, 3}Тюменский государственный университет, Тюмень

⁴Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень

Цель исследования – изучить психологические механизмы увеличения физической работоспособности студентов.

Методика и организация исследования. Научная работа включала поверхностное гипнотическое внушение студентов юношеского возраста вузов г. Тюмени. Методом случайной выборки в спортивном зале проведено тестирование физической работоспособности у 75 студентов в период с 8 до 11 часов утра до и после внушения по степ тесту PWC₁₇₀.

Результаты исследования и выводы. Доказано, что после внушения увеличение силы доминанты было в большей степени в мышцах, сжимающих кисть (сила увеличилась на 36,8%), физическая работоспособность по тесту PWC₁₇₀ возросла лишь на 6,42% (то есть увеличилась в 5,73 раза меньше, чем сила кисти). Показано, что физическая работоспособность по тесту PWC₁₇₀ после внушения увеличилась гораздо меньше, чем у мышц кисти, что мы связываем с гораздо большей массой мышц, работающих при тесте PWC₁₇₀. Доказано, что увеличивать силу мышц более эффективно внушением и самовнушением и необходимо начинать с более мелких групп мышц, например, мышц кисти рук.

Ключевые слова: доминанта Ухтомского, студенты, силы кисти, PWC-170 работоспособность.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INCREASING MUSCLE DOMINANCE ACADEMICIAN A.A. UKHTOMSKY

Dr. Med., Professor **V.N. Ananiev**¹

Dr. Med., Professor **N.Ya. Prokopiev**²

Dr. Med., Associate Professor **A.M. Durov**^{3, 4}

¹Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow

^{2, 3}Tyumen State University, Tyumen

⁴Tyumen State Medical University, Tyumen

Abstract

Objective of the study was to study the psychological mechanisms of increasing the physical performance of students.

Methods and structure of the study. The scientific work included a superficial hypnotic suggestion of students of youthful age of universities in the city of Tyumen. The method of random sampling in the gym was used to test the physical performance of 75 students in the period from 8 to 11 am before and after suggestion according to the step test PWC₁₇₀.

Results and conclusions. It has been proven that after suggestion, the increase in the strength of the dominant was to a greater extent in the muscles that compress the hand (strength increased by 36.8%), physical performance according to the PWC₁₇₀ test increased only by 6.42% (that is, it increased 5.73 times less than the strength of the hand). It was shown that after suggestion the physical working capacity according to the PWC₁₇₀ test increased much less than in the muscles of the hand, which we attribute to a much larger mass of muscles working during the PWC₁₇₀ test. It has been proven that it is more effective to increase muscle strength by suggestion and self-suggestion, and it is necessary to start with smaller muscle groups, for example, the muscles of the hand.

Keywords: Ukhtomsky's dominant, students, hand strength, PWC-170 working capacity.

Введение. На протяжении многих десятилетий учение академика Алексея Алексеевича Ухтомского (1875–1942) о доминанте не сходит со страниц педагогической и медицинской печати [11]. Внутренним содержанием, ядром концепции сделан принцип доминанты, который А. А. Ухтомским в 1904 году был впервые предложен в области экспериментальной нейрофизиологии [5].

Известно, что сила сокращения мышц зависит от количества включенных в работу нейромоторных единиц (двигательных единиц) и частоты импульсации по двигательному нерву [6, 8]. Количество включенных в работу альфа-мотонейронов регулирует мозг человека [4]. Чем сильнее доминанта достижения цели, тем большее количество нейромоторных единиц включается в работу. При планировании мышечного действия в мозге человека образуется программа действия [10] и какая сила нужна для достижения цели, и это реализуется в виде мышечной доминанты [9, 10]. Чем сильнее доминанта (тонус нервных центров мозга), тем сильнее будет мышечное сокращение [14]. Поэтому по силе включенных

в работу мышц мы можем судить и о силе доминанты [2]. Поэтому внушение (или самовнушение как у йогов) может значительно изменять силу мышечного сокращения [3, 9, 13].

При анализе литературы было выявлено, что если вопросы доминанты [11] в построении и проведении педагогического процесса достаточно полно освещены в специальной литературе, то вопросы доминанты в практике физиологии и педагогики спорта остаются вне поля зрения. Практически не изучено влияние словесного внушения человеку и возможность повышения его работоспособности. Так как никто не проводил одномоментного исследования физиологических механизмов внушения и усиления физической доминанты (по А. А. Ухтомскому), нами впервые проведено изучение этой научной проблемы в современной педагогике физической культуры и спорта. Нами показана важность дальнейшего изучения принципов функционирования доминанты в сфере физической культуры и спорта, что является новым научным результатом для фундамен-

тальной педагогической науки и практики физической культуры и спорта.

Цель исследования – изучить психологические механизмы увеличения физической работоспособности студентов.

Методика и организация исследования. Научное исследование включало поверхностное гипнотическое внушение студентов юношеского возраста вузов г. Тюмени.

Методом случайной выборки в спортивном зале проведено тестирование физической работоспособности у 75 студентов в период с 8 до 11 часов утра до и после внушения по степ тесту PWC_{170} , и изучена сила сжатия кисти по динамометру до и после внушения. С устного согласия была изучена физическая работоспособность у 75 юношей-студентов 18 ($18,3 \pm 0,6$) лет, весом от 62 кг до 68 кг (средний вес 65 кг), при самоизоляции и гиподинамии при пандемии 2020 года на первом курсе Тюменских вузов. Изучение силы кисти (МСМК) выполнено ручным динамометром ДРП-90 в течение недели в 8–11 часов дня до и после словесного внушения. После 1 мин внушения увеличения силы кисти студент проводил пробу на сжатие динамометра, это повторялось три раза с интервалом 3 мин. Контрольное сжатие проводилось без внушения три раза с интервалом 3 мин. Установлено, что внушение силы студентам увеличивает силу сжатия динамометра, что согласуется с учением академика А. А. Ухтомского о механизмах и свойствах доминанты [11].

Оценка достоверности различий осуществлялась с использованием t-критерия Стьюдента. Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования доказано, что внушение заниматься спортом формирует в мозге устойчивую цель действия, доминанту. На основании словесного внушения педагога или врача у студента может увеличиться физическая работоспособность и происходит увеличение мышечной силы. Нами показано, что такое внушение силы достоверно повышает уровень физической работоспособности, что следует учитывать при проведении тренировочного и соревновательного процесса при планировании педагогического плана занятий.

Результаты изучения физической работоспособности (ФР) у юношей-студентов (табл. 1) вузов г. Тюмени до и после использования поверхностного гипнотического воздействия (внушения) свидетельствуют о том, что ФР достоверно ($p < 0,05$) повышалась. На наш взгляд, разница в значениях ФР по тесту PWC_{170} , составившая у юношей 52 кг/мин до и после внушения силы, достоверно значима.

Результаты изучения силы кисти у юношей-студентов (табл. 2) вузов г. Тюмени до и после использования поверхностного гипнотического воздействия свидетельствовали о том, что она достоверно ($p < 0,05$) повышалась с 38 кг до 52 кг после внушения. Разница в значениях силы сжатия кисти, составившая 14 кг до и после внушения у юношей, достоверно значима (табл. 2) и показывает эффективность внушения увеличения силы.

После внушения увеличение силы доминанты было в большей степени в мышцах, сжимающих кисть, сила увеличилась на 36,8%. Физическая работоспособность

по тесту PWC_{170} возросла на 6,42%, то есть увеличилась в 5,73 раза меньше, чем сила кисти после внушения. Отсюда можно сделать заключение, что увеличивать силу мышц внушением и самовнушением более целесообразно начинать с менее массивных групп мышц, выработывая доминанту силы. Это доказывает практика йоги [12], практика самовнушения, где начинается внушение с проекции воздействия на мышцы кистей рук, мышц глаз, мышц лица.

В работе Павловой Л. П. [10] была изучена доминанта А. А. Ухтомского при электроэнцефалографическом анализе студентов при устных экзаменах. Исследовали динамику кортикальной активности студентов, сдающих устные экзамены и доказали, что успешная успеваемость в этих условиях зависит от наличия специфических типов паттернов активации коры головного мозга (доминанты). При успешной сдаче экзаменов наибольшее доминирование было в левом полушарии мозга и в лобном отделе коры головного мозга. При плохой сдаче экзаменов доминантных сильных электроэнцефалографических потенциалов в этих отделах головного мозга не было. Павлова Л. П. [10] показывает, что учение о доминанте А. А. Ухтомского в наше время имеет как теоретическое, так и практическое значение для науки.

Хруцкий К. С. [3] в своей работе анализирует значимость для физиологии теории функциональных систем академика П. К. Анохина, учение академика А. А. Ухтомского о доминанте и отмечает, что эти уникальные научные учения дополняют и расширяют друг друга при комплексном подходе к изучению жизнедеятельности человека, включающем психические и соматические процессы.

Фарбер Д. А. [2] представил экспериментальные данные по пространственно-временной организации электроэнцефалографии (ЭЭГ) человека от рождения до зрелости, в состоянии покоя и в процессе познавательной деятельности. Полученные данные он интерпретирует в свете подтверждения представлений Ухтомского о «функциональном рабочем органе», возникающем в головном мозге для реализации когнитивных процессов. Была определена роль альфа-ритма ЭЭГ в формировании пластической внутрикорковой нейронной сети. Автор считает, что постепенно развивающаяся мозговая система является значимым фактором функциональной межцентральной интеграции при функционировании доминанты А. А. Ухтомского.

Таблица 1. Физическая работоспособность юношей-студентов 18 лет вузов г. Тюмени до и после внушения силы по тесту PWC_{170} ($M \pm m$)

Группа	PWC_{170} ($M \pm m$) = кг/мин	PWC_{170} кг/мин/кг
Контроль PWC_{170} (n = 75)	810 ± 14	12,46
внушение и PWC_{170} (n = 75)	862 ± 15	13,26
Стьюдента t = 2,53	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Таблица 2. Сила кисти правой руки по динамометру ДРП-90 юношей-студентов 18 лет вузов г. Тюмени до и после внушения силы ($M \pm m$)

Группа	Сила сжатия кисти ($M \pm m$) = кг	PWC_{170} кг/кг веса
Контроль – сила кисти (n = 75)	$38 \pm 2,2$	0,58
сила кисти и внушение (n = 75)	$52 \pm 3,5$	0,8
Стьюдента t = 3,39	$p < 0,01$	$p < 0,01$

Исследование П. Д. Шабанова [14] расширило современные представления о нейрофизиологических механизмах систем мозга на основе концепции доминанты А. А. Ухтомского. Авторами было показано, что мезокортиколимбическая система головного мозга играет ключевую роль в функционировании систем мозга при доминанте. Ими было установлено, что дофаминовая система является главным нейрохимическим инструментом мезокортиколимбической системы, а другие передатчики, нейромодуляторы и гормоны играют вспомогательную роль при доминанте. Таким образом, мы видим, что учение А. А. Ухтомского о доминанте расширяется и захватывает глубинные механизмы нейромедиаторов нейронов головного мозга.

Проведенные различными авторами исследования [1–12] изучения свойств доминанты А. А. Ухтомского показывают, что учение о доминанте актуально как в теоретическом, так и в практическом аспекте. Но никто из исследователей не изучал формирование мышечной доминанты силы в педагогической практике, как в нашем исследовании.

Выводы. Впервые в практике педагогической спортивной медицины установлено, что повышение физической работоспособности (ФР) юношей осуществляется за счет их эмоционально-психологического состояния, обусловленного положительным влиянием внушения силы и образования доминанты силы (по А. А. Ухтомскому) в центральной нервной системе.

После внушения (доминанта силы по А. А. Ухтомскому) увеличение силы доминанты было в большей степени в мышцах, сжимающих кисть, где сила увеличилась на 36,8%, физическая работоспособность по тесту PWC_{170} возросла лишь на 6,42%, что в 5,73 раза было меньше, чем увеличение силы кисти.

Доказано, что увеличивать силу мышц более эффективно внушением и самовнушением, вырабатывая доминанту силы, начиная с менее массивных групп мышц.

Литература

- Агаджанян Н. А. От учения П. К. Анохина о функциональных системах к современной интегративной экологии и медицине / Н. А. Агаджанян, Б. Н. Никитюк // *Вестн Росс. Акад. мед. наук.* 1999. – № 6. – С. 15–20.
- Базян А. С. Мотивация и эмоциональные состояния: структурные системные, нейрохимические, молекулярные и клеточные механизмы / А. С. Базян // *Usp Fiziol Nauk.* 2016 Январь-март; 47. – № 1. – С. 15–33.
- Говиндарадж Р. Йога и физические упражнения – обзор и сравнение / Р. Говиндарадж, С. Кармани, С. Варамбалли и др. // *Int Rev Psychiatry.* – 2016 Июнь; 28. – № 3. – С. 242–53.
- Графиня П. Вклад адаптации к запуску мотоблока и коактивации мышц во время усталости / П. Графиня, Дж. Летизи, Дж. де Лука, Дж. Си. Клайн // *J Neurophysiol.* 2018 Июнь 1; 119. – № 6. – С. 2186–2193.
- Кирзон М. В. Ухтомский – учитель (по воспоминаниям и письмам) / М. В. Кирзон // *Научные доклады Высшей школы биологии.* – 1991. – № 7. – С. 142–159.
- Маккомас А. Дж. Популяции двигательных единиц в здоровых и пораженных мышцах / А. Дж. Маккомас, В. Галеа, Х. де Брюин // *Phys Ther.* 1993 Dec; 73. – № 12. – С. 868–877.
- Павлова Л. П. Отношения доминанты и оппонента в функции коры головного мозга: исследование ЭЭГ успеваемости на экзамене и стресса / Л. П. Павлова, Д. Н. Берлов, А. Курисмаа // *AIMS Neurosci.* 2017, 30 декабря; 5. – № 1. – С. 32–55.
- Патель-Хурана Н. Номер двигательной единицы в малой лицевой мышце, расширитель / Н. Патель-Хурана, Р. Ф. Фрегоси // *Exp Brain Res.* 2015 Oct; 233. – № 10. – С. 897–902.
- Саид С. А. Депрессия и тревожные расстройства: польза физических упражнений, йоги и медитации / С. А. Саид, К. Каннингем К., Р. М. Блох // *Семейный врач.* – 2019. – 15 мая; 99. – № 10. – С. 620–627.
- Судаков К. В. Результаты и перспективы развития теории функциональных систем / К. В. Судаков // *Вестн Росс Акад. мед. наук.* 2009. – № 8. – С. 3–11.
- Ухтомский А. А. Доминанта / А. А. Ухтомский. – Санкт-Петербург. 2002. – 448 с.
- Шабанов П. Д. Нейрохимическая организация подкрепляющих систем мозга / П. Д. Шабанов, А. Д. Нозрачев, А. А. Лебедев и др. // *Росс. Физиол. Ж. Им. И. М. Сеченова.* 2000 Август; 86. – № 8. – С. 935–945.
- Шилько В. Г. Воспитание физических качеств средствами элементов спорта для организации деятельности человека в экстремальных условиях / В. Г. Шилько, Е. С. Потовская, Т. А. Шилько и др. // *Теория и практика физической культуры.* – 2016. – № 8. – С. 91–92.

References

- Agadzhanyan N.A, Nikityuk B.N. Ot ucheniya P.K. Anokhina o funktsionalnykh sistemakh k sovremennoy integrativnoy ekologii i meditsine [From the teachings of P.K. Anokhin about functional systems to modern integrative ecology and medicine]. *Vestnik Rossiyskoy Akademii med. nauk.* 1999. No. 6. pp. 15-20.
- Bazyan A.S. Motivatsiya i emotsionalnyye sostoyaniya: strukturnyye sistemnyye, neyrokhimicheskiye, molekulyarnyye i kletochnyye mekhanizmy [Motivation and emotional states: structural systemic, neurochemical, molecular and cellular mechanisms]. *Usp Fiziol Nauk.* 2016 January-March; 47. No. 1. pp. 15-33.
- Govindaraj R., Karmani S., Varamballi S. et al. Yoga i fizicheskiye uprazhneniya - obzor i sravneniye [Yoga and exercise - review and comparison]. *Int Rev Psychiatry.* 2016 June; 28. No. 3. pp. 242-53.
- Графиня П., Letizi J., de Luca J., Kline J.C. Vklad adaptatsii k zapusku motobloka i koaktivatsii myshts vo vremya ustalosti [The contribution of adaptation to the launch of a walk-behind tractor and muscle coactivation during fatigue]. *J Neurophysiol.* 2018 June 1; 119. No. 6. pp. 2186-2193.
- Kirzon M.V. Ukhtomskiy - uchitel (po vospominaniyam i pismam) [Ukhtomsky - a teacher (according to memoirs and letters)]. *Nauchnyye doklady Vyshey shkoly biologii.* 1991. No. 7. pp. 142-159.
- McComas A.J., Galea V., de Bruyne H. Populyatsii dvigatelnykh yedinit v zdorovykh i porazhennykh myshtsakh [Populations of motor units in healthy and diseased muscles]. *Phys Ther.* 1993 Dec; 73. No. 12. pp. 868-877.
- Pavlova L.P., Berlov D.N., Kurismaa A. Otnosheniya dominanty i opponenta v funktsii kory golovnoy mozga: issledovaniye EEG uspevayemosti na ekzamine i stressa [Dominant-Opponent Relations in the Function of the Cerebral Cortex: An EEG Study of Exam Performance and Stress]. *AIMS Neurosci.* December 30, 2017; 5. No. 1. pp. 32-55.
- Patel-Khurana N., Fregosi R.F. Nomer dvigatelnoy yedinity v maloy litsevoy myshtse, rasshiritel [Motor unit number in the facial minor muscle, dilator]. *Exp Brain Res.* 2015 Oct; 233. No. 10. pp. 897-902.
- Said S.A., Cunningham C., Bloch R.M. Depressiya i trevozhnyye rasstroystva: polza fizicheskikh uprazhneniy, yogi i meditatsii [Depression and anxiety disorders: the benefits of exercise, yoga and meditation]. *Semeynyy vrach.* 2019. May 15; 99. No. 10. pp. 620-627.
- Sudakov K.V. Rezultaty i perspektivy razvitiya teorii funktsionalnykh sistem [Results and prospects for the development of the theory of functional systems]. *Vestnik Rossiyskoy Akademii med. nauk.* 2009. No. 8. pp. 3-11.
- Ukhtomsky A.A. Dominanta [Dominant]. *St. Petersburg.* 2002. 448 p.
- Shabanov P.D., Nozrachev A.D., Lebedev A.A. et al. Neyrokhimicheskaya organizatsiya podkreplyayushchikh sistem mozga [Neurochemical organization of brain reinforcement systems]. *Rossiyskiy fiziol. zhurnal im. I.M. Sechenova.* 2000 August; 86. No. 8. pp. 935-945.
- Shilko V.G., Potovskaya E.S., Shilko T.A. et al. Vospitaniye fizicheskikh kachestv sredstvami elementov sporta dlya organizatsii deyatelnosti cheloveka v ekstremalnykh usloviyakh [Education of physical qualities by means of sports elements for organizing human activity in extreme conditions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.* 2016. No. 8. pp. 91-92.

✉ **Информация для связи с автором:** i.v.manzhelej@utmn.ru

Поступила в редакцию 25.10.2022 г.



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ВОВЛЕЧЕНИЯ В НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ

УДК/UDC 796.011.3

Э.А. Фаварисов¹

¹Институт морского и речного флота им. героя Советского Союза М.П. Девятаева – Казанский филиал, Волжский государственный университет водного транспорта, Казань

Цель исследования – формирование культурной идентичности студенческой молодежи в условиях вовлечения в национальные виды спортивных состязаний на основе синергетического подхода.

Методика и организация исследования. В ходе исследования проведен теоретический анализ нормативно-правовой и научно-методической литературы, информационных и статистических данных, анкетирование студентов вузов республики Татарстан.

Результаты исследования и выводы. Формированию культурной идентичности студенческой молодежи в Республике Татарстан способствует проведение крупномасштабных национальных спортивных праздников. Так, студенты принимают участие в ежегодных спортивных «Сабантуях»; в спортивных кружках по татарской национальной борьбе «кереш» и др. Результаты проведенного в рамках исследования анкетирования по определению культурной идентичности показали высокий уровень знаний студенческой молодежи Татарстана об истории республики, об известных культурных, политических деятелях, спортсменах, культивируемых в Татарстане национальных видах спорта. Большинство опрошенных выразили уверенность в том, что в дальнейшем они останутся жить и работать на «малой родине». Молодые люди могут уверенно отличить своего представителя этнической группы от других, им присуще гордое осознание принадлежности к своему этносу. Установлено, что проведение массовых национальных спортивных состязаний способствует развитию у участников толерантности, совершенствованию умений этнокультурной коммуникации, усвоению традиций национальных праздников.

Ключевые слова: синергетика, синергетический поход, культурная идентичность, мультикультурализм.

FORMATION OF THE CULTURAL IDENTITY OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF INVOLVEMENT IN NATIONAL SPORTS COMPETITIONS

E.A. Favarisov¹

¹Institute of Maritime and Inland Shipping named after Hero of the Soviet Union M.P. Devyataeva - Kazan branch of the FSFEI HE "VSUWT", Kazan

Abstract

Objective of the study was to form the cultural identity of student youth in terms of involvement in national sports based on a synergistic approach.

Methods and structure of the study. In the course of the experiment, a theoretical analysis of the legal and scientific-methodical literature, information and statistical data, a survey of students of universities of the Republic of Tatarstan was carried out.

Results and conclusions. The formation of the cultural identity of student youth in the Republic of Tatarstan is facilitated by holding large-scale national sports festivals. So, students take part in the annual sports "Sabantuy"; in sports circles on the Tatar national wrestling "keresh", etc. The results of the survey conducted as part of the study to determine cultural identity showed a high level of knowledge of the students of Tatarstan about the history of the republic, about famous cultural and political figures, athletes, cultivated in Tatarstan national sports. Most of the respondents expressed confidence that in the future they will continue to live and work in their "small homeland". Young people can confidently distinguish their representative of an ethnic group from others, they have a proud awareness of belonging to their ethnic group. It has been established that holding mass national sports competitions contributes to the development of tolerance among participants, the improvement of ethnocultural communication skills, and the assimilation of the traditions of national holidays.

Keywords: synergetics, synergetic campaign, cultural identity, multiculturalism.

Введение. Сегодняшние жизненные реалии диктуют современному миру свои условия, при которых устоявшиеся нормы, правила, культурные традиции (основа культурной идентичности) меняют свои смыслодержательные основания и претерпевают внутренние и внешние изменения.

В условиях нестабильности современного миропорядка студенческая молодежь, в свое время выпавшая из государственной системы идеологического воспитания, попадает в ситуацию флуктуативных идейных колебаний, не позволяющих ей четко сформулировать и осознать систему личностных координат. Сегодня очень важно, чтобы молодежь принимала верные решения, на которые впоследствии важным станет наложение смысловых содержательных основ, которые будут формировать дальнейшее развитие нашего многонационального государства.

Цель исследования – формирование культурной идентичности студенческой молодежи в условиях вовлечения в национальные виды спортивных состязаний на основе синергетического подхода.

Методика и организация исследования. В ходе исследования проведен теоретический анализ нормативно-правовой и научно-методической литерату-

ры, информационных и статистических данных, анкетирование студентов вузов республики Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной проблемой идентичности в эпоху глобализации является персональная идентичность (устойчивость индивидуальных, национальных, цивилизационных, социокультурных параметров), формирование у индивида устойчивого представления о себе как о неотъемлемой части общества и его культурной идентичности, позволяющей вызвать самоощущенность и определение места в транснациональном пространстве [6].

По мнению ряда ученых, идентичность предполагает осознание человеком и общностью людей своего реального места в природном и социальном мире, определение круга лиц, с которыми индивид связан и сознательно отождествляет себя, и круга лиц, которому он реально противостоит.

Наибольшее значение в процессе формирования идентичности имеют именно культурно-психологические моменты, поскольку идентичность – это, прежде всего, осознание личностью своей принадлежности к некоторому целому, дискурс собственной легитимации в пространстве символического универсума культуры [6].

Анализ специальной литературы показал разобщенность специалистов в определении характеристик культурной идентичности: идентичность, как единение личностного культурного мира с определенной культурой, ее традицией, ее системой, характеризующееся принятием и усвоением ценностей и норм основной части этой культуры и ее форм [5]; идентичность всегда «бывает» культурной [2]; культурная идентичность, как одна из главных «модальностей идентичности» [4].

Базовым к процессу формирования культурной идентичности студенческой молодежи является синергетический подход, так как по своей сути он иллюстрирует взаимодействие эмерджентных систем во флуктуационных действиях неопределенности, возникающих при формировании личностных основ студентов, сталкивающихся с определенными аттракторами, влияющими на принятие решений молодыми людьми в пользу осознания и принятия личностью культурной идентичности в условиях аномии, которая сегодня является преобладающей системой духовно-нравственных качеств социума.

В специальной литературе по педагогике нет однозначных определений термина «педагогическая синергетика», что говорит о недостаточной теоретической разработке данного феномена в педагогической науке [3].

В Казани синергетические аспекты были положены в научных школах Н. М. Таланчука, В. И. Андреева, В. Ш. Масленниковой. Изучение и применение синергетического подхода к проблемам педагогики предложила профессор О. А. Калимуллина. Научное сообщество опирается на положения синергетического подхода к формированию культурной идентичности студентов исходя из научных принципов педагогики [1].

В процессе формирования культурной идентичности студенческой молодежи в условиях национально-регионального компонента, включенного в образовательную и воспитательную деятельность в РТ, важно отметить, что многообразный процесс взаимодействия культур, представленный в республике, демонстрирует не просто мультикультурализм, но и выстраивание гражданско-патриотической и духовно-нравственной траектории внутренних установок молодых людей, обучающихся в вузах республики Татарстан. Этому способствует проведение крупномасштабных национальных спортивных праздников в рамках реализации проектно-содержательных стратегий министерства молодежи, образования и науки РТ совместно с вузами республики: Казанской государственной консерваторией им. Н. Г. Жиганова, Казанским медицинским университетом.

Студентам предлагается участвовать в ежегодных спортивных «Сабантуях»; в спортивных кружках по татарской национальной борьбе «кереш» и др. Как правило, сценарий спортивных праздников содержит *театральные сцены*, когда разворачиваются постановочные соревнования; *этнографическую информацию* об истории зарождения и правилах проведения спортивного состязания, особенностях обрядовых действий; *состязания*, в которых может участвовать каждый желающий; *фольклорную часть*, включающую народные песни, танцы, а также информацию об истории музыкальных инструментов и спортивных снарядов.

Анкетирование студентов вузов Татарстана по определению культурной идентичности показало их высокий

уровень знаний об истории республики, об известных культурных, политических деятелях, спортсменах, культивируемых в Татарстане национальных видах спорта. Большинство опрошенных выразили уверенность в том, что в дальнейшем они останутся жить и работать на «малой родине». Молодые люди могут уверенно отличить своего представителя этнической группы от других, им присуще гордое осознание принадлежности к своей этнической группе. Установлено, что проведение массовых национальных спортивных состязаний способствует развитию у участников толерантности, совершенствованию умений этнокультурной коммуникации, усвоению традиций национальных праздников.

Вывод. Включение национально-регионального компонента в воспитание студенческой молодежи посредством приобщения ее к масштабным национальным спортивным состязаниям способствует повышению уровня культурной идентичности молодых людей, включающей ценностное отношение к себе, к представителям своего этноса, к другим этническим группам, а также стремление к сохранению и развитию национальных традиций.

Литература

1. Буданов В. Г. Синергетика: история, принципы, современность [Электронный ресурс] / В. Г. Буданов // Сайт П. С. Курдюмова. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/SinBud.htm>.
2. Вечер с Н. Княжицким. URL: www.kefeer.com.ua/vecher-s-nikolaem-knyazhitskim-9-02-12-onlayn.html (дата обращения: 19.04.2013).
3. Калимуллина О. А. Формирование творческой направленности студенческой молодежи в условиях досуговой деятельности: синергетический подход: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.05, 488с.
4. Кон И. Идентичность // Онлайн-энциклопедия «Кругосвет». URL: <http://www.krugosvet.ru/enclgumanitarnyenukilsociologia/IDENTICHNOST.htm1> (дата обращения: 21.06.2013).
5. Культурология: учеб. / В. П. Большаков и др. – М., 2011.
6. Лысак И. В. Проблема сохранения культурной идентичности в условиях глобализации / И. В. Лысак // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2010. – № 4. – С. 91–95.
7. Мазуткова Е. П. Культурная идентичность: к определению понятия / Е. П. Мазуткова. <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnaya-identichnost-k-opredeleniyu-ponyatiya>.

References

1. Budanov V.G. Sinergetika: istoriya, printsipy, sovremennost [Synergetics: history, principles, modernity] [Electronic resource]. Site P.S. Kurdyumov. Available at: <http://spkurdyumov.narod.ru/SinBud.htm>.
2. Vecher s N. Knyazhitskim [Evening with N. Knyazhitsky]. Available at: www.kefeer.com.ua/vecher-s-nikolaem-knyazhitskim-9-02-12-onlayn.html (date of access: 04/19/2013).
3. Kalimullina O.A. Formirovaniye tvorcheskoy napravlenosti studentcheskoy molodezhi v usloviyakh dosugovoy deyatel'nosti: sinergeticheskiy podkhod [Formation of the creative orientation of student youth in the conditions of leisure activities: a synergistic approach]. Doct. diss. abstract (Hab.), 488 p.
4. Kon I. Identichnost [Identity]. Online encyclopedia "Krugosvet". Available at: <http://www.krugosvet.ru/enclgumanitarnyenukilsociologia/IDENTICHNOST.htm1> (date of access: 06/21/2013).
5. Bolshakov V.P. et al. Kulturologiya [Culturology]. Textbook. Moscow, 2011.
6. Lysak I.V. Problema sokhraneniya kulturnoy identichnosti v usloviyakh globalizatsii [The problem of preserving cultural identity in the context of globalization]. Gumanitarnyye i sotsialno-ekonomicheskiye nauki. 2010. No. 4. pp. 91-95.
7. Mazutkova E.P. Kulturnaya identichnost: k opredeleniyu ponyatiya [Cultural identity: to the definition of the concept]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnaya-identichnost-k-opredeleniyu-ponyatiya>.

✉ Информация для связи с автором: faimiras2017@mail.ru

Поступила в редакцию 22.11.2022 г.



Подготовка будущего спортивного педагога



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ

УДК/UDC 796.077.5 796.077.5

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

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Цель исследования – обосновать образовательные ресурсы физкультурно-спортивных организаций в сфере профессиональной переподготовки и повышения квалификации кадров.

Методика и организация исследования. В 2020-2022 гг. был проведен эксперимент, в ходе которого опрошено 17 специалистов, которые в прошлом были высококвалифицированными спортсменами. Их служебное положение таково, что им может быть предложена новая, более высокая должность.

Результаты исследования и выводы. Важнейшей чертой современной физкультурно-спортивной деятельности является обучение квалифицированных кадров, а также методы оценки их работы. Современная работа с кадрами, особенно с кадрами физической культуры и спорта, где отмечается особенно специфическая структура кадрового состава, есть сложный и длительный процесс, требующий на каждом этапе существенных научных разработок и перспективных планов. В связи с этим представляется необходимым разработать специальные программы по подготовке участников курсов повышения квалификации с целью обучения их новым подходам в деле управления кадрами организации.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные организации, образовательные ресурсы, профессиональная переподготовка, повышение квалификации.

EDUCATIONAL RESOURCES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS IN THE FIELD OF PROFESSIONAL RETRAINING AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STAFF

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

¹Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow

Abstract

Objective of the study was to substantiate the educational resources of physical culture and sports organizations in the field of professional retraining and advanced training of personnel.

Methods and structure of the study. In 2020-2022 an experiment was conducted during which 17 specialists were interviewed, who in the past were highly qualified athletes. Their official position is such that they can be offered a new, higher position.

Results and conclusions. The most important feature of modern physical culture and sports activities is the training of qualified personnel, as well as methods for evaluating their work. Modern work with personnel, especially with personnel of physical culture and sports, where a particularly specific structure of personnel is noted, is a complex and lengthy process that requires significant scientific developments and long-term plans at each stage. In this regard, it seems necessary to develop special programs for the training of participants in advanced training courses in order to teach them new approaches to managing the organization's personnel.

Keywords: physical culture and sports organizations, educational resources, professional retraining, advanced training.

Введение. Введение в Российской Федерации новых экономических отношений существенно повлияло на систему физической культуры и спорта таким образом, что физкультурно-спортивные услуги стали объектом купли-продажи, в связи с чем в нашей отрасли возникло множество частных предприятий, особенно фитнес-клубов [3, 6, 9].

К числу распространенных спортивных организаций относятся центры спортивной подготовки, такие как «Школа высшего спортивного мастерства», «Центр подготовки спортивного резерва», «Центр олимпийской подготовки». Эти организации осуществляют выполнение работ по подготовке спортивного резерва, участию спортивных команд в официальных спортив-

ных мероприятиях и собственно проведению таких мероприятий, методическое обеспечение спортивной деятельности, выполняют работы по медицинскому и медико-биологическому сопровождению спортсменов, осуществление профессиональной подготовки и переподготовки работников сферы физической культуры и спорта [2, 8].

Все спортивные организации обязаны соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки, в том числе: осуществлять спортивную подготовку спортсмена под руководством тренера по избранному виду спорта в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки, осуществлять медицинское обслуживание спортсменов, реализовывать меры

по предотвращению допинга в спорте, осуществлять материально-техническое обеспечение спортсменов, готовить спортсменов к участию в спортивных мероприятиях [1, 4, 5, 7].

Таким образом, современная система физической культуры и спорта в Российской Федерации имеет сложную структуру, характеризующуюся большим разнообразием организационных форм, источников финансирования, решаемых задач и уровнем управления.

Цель исследования – обосновать образовательные ресурсы физкультурно-спортивных организаций в сфере профессиональной переподготовки и повышения квалификации кадров.

Методика и организация исследования. В 2020–2022 гг. был проведен эксперимент, дающий ответ на вопрос, как бывшие спортсмены относятся к знаниям, приводящим их к новой работе. Нами опрошено 17 специалистов, которые в прошлом были высококвалифицированными спортсменами. Их служебное положение таково, что им может быть предложена новая, более высокая должность. Их присутствие в центре повышения квалификации как раз было связано с тем, что новые знания должны были сыграть в этом ведущую роль. Мы предложили им заполнить анкету, содержащую всего четыре вопроса. Эти вопросы должны были раскрыть сущность их оценки вновь полученных знаний:

1. Приведет ли прослушанный Вами курс к новому назначению и новому рабочему месту?
2. Улучшится ли качество Вашей сегодняшней работы в связи с прослушанным курсом?
3. Расширит ли Ваш кругозор прослушанный курс?
4. Возможно ли будет претендовать на новую, интересную для Вас работу в связи с прослушанным курсом?

Заполняя анкету, испытуемые выражали свой ответ в процентах таким образом, чтобы сумма ответов была равна 100%. Общий итог ответов испытуемых был таков, что по первому вопросу сумма положительных ответов была – 185, по второму – 800, по третьему – 575, по четвертому – 140.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные позволяют определить, каково отношение испытуемых к новизне знаний и возможности продвижения по работе на основе этих знаний. С этой целью просуммируем ответы испытуемых по первому и четвертому вопросам как по показателю положительного отношения к новизне и второго и третьего вопросов, характеризующих простое расширение знаний. Первая сумма есть $185+140=325$, вторая – $800+575=1375$. При этом 325 составляет $0,23$ от 1375 (рис. 1). Это приводит к заключению о том, что наши специалисты рассматривают знания, получаемые на курсах, как способ расширить имеющиеся знания и упрочить свое положение на своем рабочем месте. Возможность на базе этих знаний получить новое рабочее место или новую, более высокую должность оценивается ими как 23% от имеющегося, то есть такая возможность оценивается ими как невысокая. Это и есть выражение показателя некомпетентности.

Таким образом, показатель некомпетентности обучаемых заключается в том, что они не верят в кардинальные изменения на своем рабочем месте, связанные с получением новых специальных знаний. Наши исследова-

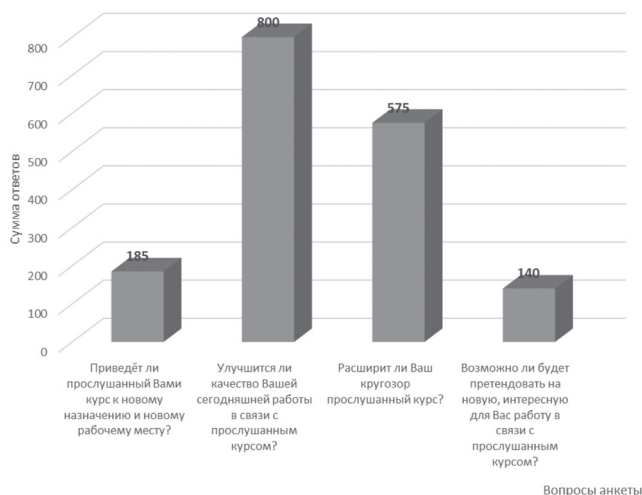


Рис. 1. Мнение испытуемых о знаниях, полученных в центре

ования показали, что этот показатель преодолим при помощи дополнительной обучающей работы с испытуемыми – для них необходимо вводить дополнительные специальные курсы, помогающие понять смысл и значение вновь получаемых знаний.

Известно, что при распределении работы в организации намечающийся объем работ стремятся распределить в соответствии с возможностями работников и, в частности, в соответствии с наличием у них определенных профессиональных знаний. Увеличение знаний, являющееся целью занятий учащегося в организациях повышения квалификации, автоматически ставит работника в положение специалиста, имеющего большие возможности, чем до его занятий по повышению квалификации. При этом следует отметить, что никаких количественных показателей увеличения знаний не наблюдается. Следовательно, повысивший свои знания специалист должен получить в качестве планируемой профессиональной нагрузки больший объем работ, хотя и не оцениваемый количественно. Это обстоятельство ставит специалиста в положение человека, который в связи с прохождением курса повышения квалификации ожидает увеличения объема профессиональной нагрузки практически при тех же параметрах вознаграждения за свой труд, что и ранее. Таким образом, наблюдается усиление интенсивности



А) специалисты, неудовлетворенные своим профессиональным положением



Б) специалисты, удовлетворенные своим профессиональным положением

Рис. 2. Применение новых знаний в зависимости от удовлетворения своим положением

работы при прочих равных условиях. Такое усиление интенсивности труда не способствует усвоению предлагаемых знаний и вообще замедляет процесс повышения квалификации.

Полученные при анкетировании данные свидетельствуют о том, что из 15 испытуемых 10 удовлетворены своим служебным положением, а пять из них – не удовлетворены. Из 10 тех, кто удовлетворен, восемь испытуемых, то есть 80%, не будут применять новые знания: они всем довольны и ничего не хотят изменять. Из пяти тех, кто своим положением не удовлетворен, четверо, то есть 80%, новые знания применять будут – они своим положением не удовлетворены и будут делать все, в том числе и применять новые знания, для того, чтобы свое положение изменить к лучшему. Наглядно это показано на рис. 2.

Таким образом, слушатели, направляющиеся на занятия по повышению квалификации, по-разному относятся к получению новых знаний и применению их на практике. Задача организаторов повышения квалификации заключается в том, чтобы заранее, хотя бы примерно, распределить этих людей для занятий в разных группах. Тем из них, кто предпочитает применять все полученные знания на практике, необходимо включать в аудиторное время как можно больше практических занятий: тренинги, семинары, коллоквиумы, собеседования, деловые игры и т.д. Второй группе слушателей – той, что всем удовлетворена и не желает никаких изменений – необходимо вводить такие занятия, которые содержат как можно больше сообщений о социальных изменениях в нашей стране. Они должны увидеть, что тот, кто не меняется вместе со страной, неизбежно отстанет и потеряет свои профессиональные преимущества.

Вывод. Детальный анализ состояния коллектива в физкультурно-спортивных организациях, в том числе, принципов, средств и методов управления кадрами, проектирования деловой карьеры специалистов, концентрации новых методов обучения специалистов, оценки знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, способствует системному характеру профессиональной переподготовки и повышения квалификации кадров физической культуры и спорта.

Система профессиональной переподготовки и повышения квалификации кадров физкультурно-спортивной отрасли, основанная на интеграции системного, личностно-деятельностного и акмеологического подходов, представляет собой научное обеспечение непрерывного образования специалистов, отражающее многообразие их профессиональной деятельности, целевые ориентиры, функциональное и содержательное наполнение образовательного процесса на основе учета индивидуального потенциала обучающихся и использования современных технологий, форм и методов обучения, методическое обеспечение данного процесса, диагностический инструментальный мониторинг его результативности и педагогические условия эффективности профессионально-личностного роста специалистов сферы физической культуры и спорта.

Литература

1. Асмолов А.Г. Дополнительное персональное образование в эпоху перемен: сотрудничество, сотворчество, самосто-

рение / А. Г. Асмолов // Образовательная политика. – 2014. – Вып. 2 (64). – С. 2–6.

2. Власенко С.В. Инновационные формы обучения в современной системе повышения квалификации педагогов / С. В. Власенко // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2014. – № 1 (18). – С. 512.
3. Губа В.П. Профессия тренер как потенциал эксклюзивного спортивного образования в профильных университетах и академиях (на примере игровых видов спорта) / В. П. Губа, А. В. Родин // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 4. – С. 38–44.
4. Губа В.П. Современные реалии физкультурно-спортивного образования / В.П. Губа, С.Д. Неверкович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 31–34.
5. Криличевский В. И. Педагогика физической культуры: учебник / В. И. Криличевский, А. Г. Семенов, С. Н. Бекасова. – М.: Кнорус, 2012. – 320 с.
6. Масыгина Н.В. Педагогическая система профессиональной переподготовки и повышения квалификации кадров физкультурно-спортивной отрасли: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / Н. В. Масыгина. – М., 2021. – 38 с.
7. Неверкович С.Д. Система образования в вузе физической культуры как социальный институт / С. Д. Неверкович, А. А. Попова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 4 (129). – С. 173–178.
8. Подымова Л.С. Эффективность педагогического взаимодействия тренера с субъектами учебно-тренировочного процесса: учебное пособие / Л. С. Подымова. – М., 2012. – 144 с.
9. Шамова Т.И. Управление образовательными системами: учебное пособие / Т. И. Шамова, Т. М. Давиденко, Г. Н. Шибанова, 3-е изд, стер. – М.: Академия, 2006. – 384 с.

References

1. Asmolov A.G. Dopolnitelnoye personalnoye obrazovaniye v epokhu peremen: sotrudnichestvo, sotvorchestvo, samotvoreniye [Additional personal education in an era of change: cooperation, co-creation, self-creation]. *Obrazovatel'naya politika*. 2014. Issue 2 (64). pp. 2-6.
2. Vlasenko S.V. Innovatsionnyye formy obucheniya v sovremennoy sisteme povysheniya kvalifikatsii pedagogov [Innovative forms of education in the modern system of advanced training of teachers]. *Nauchnoye obespecheniye sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov*. 2014. No. 1 (18). p. 512.
3. Guba V.P., Rodin A.V. Professiya trener kak potentsial eksklyuzivnogo sportivnogo obrazovaniya v profilnykh universitetakh i akademiakh (na primere igrovykh vidov sporta) [Specialized coach as the potential of exclusive sports education in specialized universities and academies (on the example of team sports)]. *Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye*. 2020. No. 4. pp. 38-44.
4. Guba V.P., Neverkovich S.D. Sovremennyye realii fizkulturno-sportivnogo obrazovaniya [Modern realities of physical culture and sports education]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*. 2021. No. 5. pp. 31-34.
5. Krilichevsky V.I., Semenov A.G., Bekasova S.N. *Pedagogika fizicheskoy kultury* [Pedagogy of physical culture]. Textbook. Moscow: Knorus publ., 2012. 320 p.
6. Masyagina N.V. *Pedagogicheskaya sistema professionalnoy perepodgotovki i povysheniya kvalifikatsii kadrov fizkulturno-sportivnoy otrasli* [Pedagogical system of professional retraining and advanced training of personnel in the physical culture and sports industry]. Doct. diss. abstract (Hab.). Moscow, 2021. 38 p.
7. Neverkovich S.D., Popova A.A. *Sistema obrazovaniya v vuze fizicheskoy kultury kak sotsialnyy institut* [The system of education in the university of physical culture as a social institution]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya*. 2013. No. 4 (129). pp. 173-178.
8. Podymova L.S. *Effektivnost pedagogicheskogo vzaimodeystviya trenera s subyektami uchebno-trenirovochnogo protsesssa* [The effectiveness of the pedagogical interaction of the trainer with the subjects of the educational and training process]. Study guide. Moscow, 2012. 144 p.
9. Shamova T.I., Davidenko T.M., Shibanova G.N. *Upravleniye obrazovatel'nymi sistemami* [Management of educational systems]. Study guide. 3rd ed., ster. Moscow: Akademiya publ., 2006. 384 p.

✉ **Информация для связи с автором:** 01qwer@list.ru

Поступила в редакцию 13.11.2022 г.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)» В ВУЗАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

УДК/UDC 796.077.5

Кандидат педагогических наук, доцент **М.В. Зайнетдинов**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **К.М. Берулава**¹

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

Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа**³

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

²Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

³Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Цель исследования – теоретически обосновать профессиональные требования к освоению бакалаврами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» в вузах физкультурно-спортивного профиля.

Результаты исследования и выводы. Отмечается, что процесс подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» в условиях динамичного развития видов спорта при организации образовательного процесса основывается на компетентностном подходе. Назначение специалиста и квалификационные требования определяют структуру его деятельности. Выделяют следующие компоненты структуры деятельности педагога-тренера: проективный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический, двигательный.

Названные компоненты структуры деятельности педагога-тренера и бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», в процессе изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» тесно взаимосвязаны, поскольку системное их единство может привести к высоким результатам профессиональной деятельности. Исходя из этого, предложены модули, разделы и темы, включенные в программу дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)», которые обеспечивают эффективное формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих специалистов.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, бакалавр, физкультурно-спортивное образование, базовые виды спорта, спортивные игры.

PROFESSIONAL REQUIREMENTS FOR MASTERING THE DISCIPLINE "THEORY AND METHODS OF TEACHING BASIC SPORTS (SPORTS GAMES)" IN UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PROFILE

PhD, Associate Professor **M.V. Zainetdinov**¹

PhD, Associate Professor **K.M. Berulava**¹

Dr. Hab., Associate Professor **A.V. Rodin**²

Dr. Hab., Professor **V.P. Guba**³

¹Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow

²Smolensk State University of Sports, Smolensk

³Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

Objective of the study was to theoretically substantiate the professional requirements for mastering the discipline "Theory and methods of teaching basic sports (sports games)" by bachelors in physical education and sports universities.

Results and conclusions. It is noted that the process of training bachelors in the field of study 49.03.04 "Sport" in the context of the dynamic development of sports in the organization of the educational process is based on a competency-based approach. The appointment of a specialist and qualification requirements determine the structure of his activities. The following components of the structure of the activity of a teacher-trainer are distinguished: design, constructive, organizational, communicative, gnostic, motor.

The named components of the structure of the activity of a teacher-trainer and bachelors studying in the direction of training 49.03.04 "Sport", in the process of studying the discipline "Theory and methods of teaching basic sports (sports games)" are closely interconnected, since their systemic unity can lead to high results professional activity. Proceeding from this, modules, sections and topics included in the program of the discipline "Theory and methods of teaching basic sports (sports games)" are proposed, which ensure the effective formation of universal, general professional and professional competencies of future specialists.

Keywords: higher educational institution, bachelor, physical culture and sports education, basic sports, sports games.

Введение. Особое место в дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» занимают игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, подвижные игры и т.д., которые позволяют успешно сформировать у бакалавров компетенции, обеспечивающие у выпускника приобретение умений и навыков в процессе овладения будущей профессией. В соответствии с этим ведущим разделом подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт» является теоретико-методическое и научное обеспечение учебного процесса с помощью

дисциплины, включающей содержание программного материала по теории и методике обучения базовым видам спортивных игр в системе высшего физкультурно-спортивного образования [2, 5, 6].

Выпускник, освоивший программу бакалавриата по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр», в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, должен быть готов решать профессиональные задачи в педа-

Объем дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» и виды учебной работы

Модули, разделы, темы	Всего часов	Виды учебных работ				
		Лекции	Семинары	Практич. занятия	Метод. занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5	6	7
Модуль № 1 Введение в спортивные игры						
Темы						2
1.1. Введение в курс «Теории и методики обучения базовым видам спорта (спортивные игры)»						2
1.2. История развития спортивных игр	3	1	1			1
1.3. Воспитательная деятельность в процессе изучения спортивных игр	3	1	1			1
Модуль № 2 Правила, организация и основы судейства						
Темы						2
2.1. Правила спортивных игр	2					2
2.2. Организация проведения соревнований по спортивным играм	1				1	
2.3. Судейство соревнований по спортивным играм	1				1	
Модуль № 3 Физическая подготовка в спортивных играх						
Темы						1
3.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в спортивных играх	1					1
3.2. Принципы развития физических качеств и способностей	1					1
3.3. Средства развития физических качеств	6			2	2	2
3.4. Методы развития физических качеств	6			2	2	2
Модуль № 4 Техника и тактика спортивных игр						
Раздел 1 Техника игры						
Темы	6	2	2			
1.4.1. Классификация техники игры						
1.4.2. Средства обучения техническим приемам	4			2	2	
1.4.3. Методы обучения техническим приемам	6			4	2	
1.4.4. Этапы обучения техническим приемам	4			2	2	
Раздел 2 Тактика игры						
Темы	8	2	2			2
2.5.1. Классификация тактики игры						
2.5.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4			2		2
2.5.3. Групповые тактические действия в нападении и защите	6			4		2
2.5.4. Командные тактические действия в нападении и защите	6			4		2
Всего	72	6	6	22	12	22

гогической, тренерской, научно-исследовательской и организационно-методической деятельности [1, 3, 4].

Таким образом, в предстоящей профессиональной деятельности от бакалавров, обучающихся по направлению **49.03.04 «Спорт»**, требуется проявление познавательной, практической и методической активности в процессе освоения дисциплины **«Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр»** с целью достижения поставленных задач.

Цель исследования – теоретически обосновать профессиональные требования к освоению бакалаврами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» в вузах физкультурно-спортивного профиля.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность подготовки бакалавров по направлению **49.03.04 «Спорт»** определяется степенью освоения структурой и содержанием предмета в высшем физкультурно-спортивном учебном заведении. Квалифицированного специалиста по физической культуре и спорту, прежде всего, характеризует набор дисциплин учебного плана, который определяет модель подготовки будущего специалиста.

Объем дисциплины и виды учебной работы включают распределение программного материала в течение всего курса обучения бакалавров по модулям, разделам и темам преподаваемой дисциплины (см. таблицу).

Основными модулями дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» являются: введение в спортивные игры; правила, организация и основы судейства; физическая подготовка в спортивных играх; техническая подготовка в спортивных играх; тактическая подготовка в спортивных играх.

Физкультурно-спортивные образовательные учреждения самостоятельно определяют виды спортивных игр в процессе изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» на основе Федеральных государственных образовательных стандартов. Организация занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» в высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля предусматривает:

– проведение обязательных занятий, направленных на изучение конкретной спортивной игры в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами;

- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения аудиторных занятий;

- формирование у бакалавров профессиональных навыков с учетом индивидуальных способностей;

- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием студентов;

- систематическое проведение учебной практики в процессе практических и методических занятий с целью овладения методикой преподавания конкретной спортивной игры;

- контроль успеваемости студентов с помощью оценочных теоретических знаний и практических навыков.

Процесс подготовки бакалавров по направлению подготовки **49.03.04 «Спорт»** в условиях динамичного развития видов спорта при организации образовательного процесса основывается на компетентностном подходе, который позволяет:

- перейти в профессиональном образовании от его ориентации на воспроизведение знания к применению и организации знания; «снять» диктат объекта (предмета) труда (но не игнорировать его);

- положить в основание стратегию повышения гибкости в пользу расширения возможности трудоустройства и выполняемых задач;

- поставить во главу угла междисциплинарно-интегрированные требования к результату образовательного процесса;

- увязать более тесно цели с ситуациями применимости (используемости) в мире труда;

- ориентировать человеческую деятельность на бесконечное разнообразие профессиональных и жизненных ситуаций.

При конструировании компетентностной модели профессионала в области физической культуры и спорта необходимо исходить из того, что она должна отражать: требования, предъявляемые видами спорта к качеству профессиональной подготовки будущих специалистов; основные идеи исследований по проблеме профессиональной подготовки студентов физкультурно-спортивного вуза; организацию процесса профессиональной подготовки студентов; содержание процесса непрерывной педагогической практики студентов; основные критерии и показатели уровней готовности студентов к профессиональной деятельности.

Назначение специалиста и квалификационные требования определяют структуру его деятельности. Выделяют следующие компоненты структуры деятельности педагога-тренера: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический, двигательный.

Проектировочный компонент включает умение педагога-тренера по построению многолетней подготовки спортсменов по спортивным играм на уровне команд высших разрядов, спортивных резервов; структуры тренировки: годового цикла, средних циклов, микроциклов, тренировочных занятий, тренировочных заданий, тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование работы в сфере массовых спортивных игр.

Конструктивный компонент включает умение педагога-тренера вооружить занимающихся знаниями о спортивных играх, в более широком «физкультурно-спортивном» плане это умение принимать решения

в процессе тренировочных занятий и в игре, определять содержание самостоятельных занятий.

Организаторский компонент включает умения педагога-тренера организовать деятельность по выполнению запрограммированных мероприятий по всем основным позициям (тренировочная деятельность и участие в соревнованиях, обеспечение выполнения образовательных, воспитательных, оздоровительных).

Коммуникативный компонент предполагает наличие у педагога-тренера умений устанавливать отношения со спортсменами, родителями, общественными организациями – по решению профессионально значимых вопросов.

Гностический компонент предполагает глубокие знания преподавателя-тренера в области спортивных игр, теории и методики построения тренировки по спортивным играм различного уровня мастерства и различного возраста; умение использовать в своей работе данные литературы и научных исследований, передового опыта, изучать и анализировать собственный опыт работы.

Двигательный компонент предполагает достойный уровень владения практическими навыками спортивных игр (арсенал технико-тактических действий, общая и специальная физическая подготовка).

Названные компоненты структуры деятельности педагога-тренера и бакалавров, обучающихся по направлению подготовки **49.03.04 «Спорт»** в процессе изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)» тесно взаимосвязаны, только системное их единство может привести к высоким результатам профессиональной деятельности.

Вывод. Представленные модули, разделы и темы, включенные в программу дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)», обеспечивают эффективное формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, которые находят свое отражение в профессиональных стандартах, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки **49.03.04 «Спорт»**.

Литература

1. Губа В. П. Программно-нормативное и методическое обеспечение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» при подготовке бакалавров по направлению «Спорт» / В. П. Губа, А. В. Родин, М. В. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 68.
2. Губа Д. В. Оценка сформированности компетенций в базовых игровых видах спорта при изучении студентами программного материала / Д. В. Губа, М. В. Зайнетдинов, А. В. Родин, А. А. Плешаков, А. В. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 107–109.
3. Кулишенко И. В. Особенности программно-нормативного обеспечения дисциплины «Спортивные игры» в вузах различного профиля / И. В. Кулишенко, А. В. Антипов, А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – С. 56–60.
4. Мазурина А. В. Особенности реализации программы дисциплины «Баскетбол» на общем курсе в условиях ФГОС 3++ / А. В. Мазурина, С. В. Данков, В. А. Горячев // Сборник материалов 72-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГУС по итогам НИР за 2021 г.: матер. конф.; под ред. Л. П. Грибковой, Е. Н. Бобковой. – Смоленск, 2022. – С. 168–172.
5. Родин А. В. Критерии оценки профессиональных компетенций у бакалавров в процессе изучения модуля «Спортивные игры» в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» / А. В. Родин, А. В. Мазурина, Л. В. Булькина, В. П. Губа // Материалы V круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: матер. Междунар. науч.-

практ. конф.; под общ. ред. С. Г. Сейранова, В. П. Губы, С. Д. Неверковича. – М., 2022. – С. 115–123.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2013. – 270 с.

References

1. Guba D.V., M.V. Zainetdinov, A.V. Rodin, A.A. Pleshakov, A.V. Antipov Otsenka sformirovannosti kompetentsiy v bazovykh igrovyykh vidakh sporta pri izuchenii studentami programmnogo materiala [Evaluation of the formation of competencies in basic game sports during the study of program material by students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022. No. 3. pp. 107-109.
2. Kulishenko I.V., Antipov A.V., Rodin A.V. Osobennosti programmnogo-obespecheniya distsipliny "Sportivnyye igry" v vuzakh razlichnogo profilya [Features of software and normative support of the discipline "Sports games" in universities of various profiles]. *Vestnik sportivnoy nauki*. 2014. No. 6. pp. 56-60.
3. Mazurina A.V., Dankov S.V., Goryachev V.A. Osobennosti realizatsii programmy distsipliny «Basketbol» na obshchem kurse v usloviyakh FGOS 3++ [Features of the implementation of the program of the discipline "Basketball" in the general course in

the conditions of the FSES 3 ++]. *Proceedings scientific-practical conference of the faculty of the SSUS*. Gribkova L.P., Bobkova E.N. [ed.]. Smolensk, 2022. pp. 168-172.

4. Rodin A.V., Mazurina A.V., Bulykina L.V., Guba V.P. Kriterii otsenki professionalnykh kompetentsiy u bakalavrov v protsesse izucheniya modulya «Sportivnyye igry» v ramkakh distsipliny «Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta» [Criteria for assessing the professional competencies of bachelors in the process of studying the module "Sports games" within the discipline "Theory and methods of teaching basic sports"]. *Materials of the V round table of the scientific council on physical culture and sports of the department of education and culture of the Russian Academy of Education: proceedings international scientific-practical conf.* Seiranova S.G., Guba V.P., Neverkovich S.D. [ed.]. Moscow, 2022. pp. 115-123.
5. *Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta. Podvizhnyye igry* [Theory and methods of teaching basic sports. Outdoor games]. Textbook. Makarova Yu.M. [ed.]. Moscow: Akademiya publ., 2013. 270 p.

✉ **Информация для связи с автором:** rodin67@bk.ru

Поступила в редакцию 15.11.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

УДК/UDC 796.41

Кандидат биологических наук, доцент **Р.И. Гильмутдинова**¹

Аспирант **Ю.С. Ширшаева**¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры и туризма, Казань

Ключевые слова: *гериатрическая шкала депрессий, геронтология, женщины пожилого возраста, психофизические упражнения.*

Введение. В геронтологии существует глубокое убеждение в важности двигательной активности для благополучного старения и поддержания достойного качества жизни, независимости и психофизического статуса.

Наиболее существенным результатом регулярных занятий является значительное психологическое и социально-культурное влияние, последствия которого заметны не только для самих пожилых людей, но и для всего общества в целом. Однако представителям этой возрастной группы характерна низкая самооценка и занятость в различных социальных процессах [1]. Государственная задача стимулирования интеграции и участия лиц старшего поколения в общественной жизни влечет за собой формирование условий для организации физического воспитания, досуга и отдыха этих граждан, их вовлечение в различные эмоционально окрашенные виды деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительную) для улучшения психофизических кондиций.

Цель исследования – разработка рекомендаций к двигательной активности женщин 60-70 лет на основе самооценки психоэмоционального состояния.

Методика и организация исследования. Для определения психоэмоционального состояния женщин, состоящих на диспансерном учете в поликлинике № 7 г. Казани, применялась опросная методика «Гериатрическая шкала депрессии (Geriatric Depression Scale, GDS-15)», традиционно используемая для выявления тревожных состояний и депрессии. Участвующий

в опросе должен самостоятельно ответить путем однозначной оценки («да» или «нет») на 15 заданных вопросов, характеризующих его настроение и эмоциональные ощущения в течение последней недели.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие 67 женщин в возрасте 60-70 лет. Результаты установили присутствие депрессии у большинства опрошенных (40,3%, 27 человек), у 35,8% (24) женщин депрессия возможна, и только 23,9% (16) скорее всего не испытывают депрессивные и тревожные состояния. Данные показатели свидетельствуют о низком социально психологическом статусе исследуемого контингента и о целесообразности внедрения в жизнедеятельность женщин пожилого возраста регулярной двигательной активности средней интенсивности, включающей когнитивный (психический) компонент.

Вывод: на основе полученных данных были разработаны комплексы упражнений, основанных на взаимосвязи двигательной активности и когнитивной функции, которые могут быть использованы в качестве эффективного средства укрепления здоровья, в частности ослабления факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения психического здоровья, а также устранения проявлений заболеваний.

Литература

1. Ширшаева Ю.С. Физическая реабилитация лиц пожилого возраста, перенесших коронавирусную инфекцию Covid-19 / Ю.С. Ширшаева, Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 72.

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

Поступила в редакцию: 18.10. 2022



ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ В МОСКОВСКОМ РЕГИОНЕ

УДК/UDC 796.077.5

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

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

Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа**²

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

²Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Цель исследования – оценить эффективность научного обеспечения подготовки специалистов для физкультурно-спортивной отрасли в московском регионе.

Методика и организация исследования. Для сбора эмпирических данных, характеризующих эффективность научного обеспечения подготовки специалистов в физкультурно-спортивной отрасли, необходимо постоянно проводить комплексный мониторинг показателей развития университетского образования и сопоставлять их с потребностями Москвы в отношении устойчивого развития региона в сфере спортивного образования, развития территорий и инфраструктуры, культурного пространства, кадрового обеспечения.

Результаты исследования и выводы. Воспроизводство и сохранность контингента научных и научно-профессиональных кадров как трудовых ресурсов системы высшего образования в настоящее время высоки и подтверждены с позиции науки, практики, вызовов социокультурной действительности и обновления нормативно-правовых основ управления этим процессом.

Ключевые слова: подготовка специалистов, физическая культура и спорт, научная деятельность, научно-профессиональные кадры.

EFFECTIVENESS OF SCIENTIFIC SUPPORT FOR THE TRAINING OF SPECIALISTS FOR THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INDUSTRY IN THE MOSCOW REGION

Dr. Hab., Associate Professor **M.S. Leontieva**¹

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

Dr. Hab., Professor **V.P. Guba**²

¹Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow

²Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

Objective of the study was to evaluate the effectiveness of scientific support for the training of specialists for the physical culture and sports industry in the Moscow region.

Methods and structure of the study. To collect empirical data characterizing the effectiveness of scientific support for the training of specialists in the physical culture and sports industry, it is necessary to constantly monitor the indicators of the development of university education and compare them with the needs of Moscow in relation to the sustainable development of the region in the field of sports education, development of territories and infrastructure, cultural space, staffing.

Results and conclusions. The reproduction and preservation of the contingent of scientific and scientific-professional personnel as the labor resources of the higher education system is currently high and confirmed from the standpoint of science, practice, challenges of socio-cultural reality and updating the legal framework for managing this process.

Keywords: training of specialists, physical culture and sports, scientific activity, scientific and professional personnel.

Введение. Оптимизация и интенсификация совместной подготовки специалистов научных и научно-профессиональных кадров обуславливается обострившейся потребностью в обновлении методологического базиса формирования оптимальной образовательной траектории обучающихся для интенсификации воспроизводства трудовых ресурсов в системе высшего образования и внедрения инновационных технологий эффективного управления указанным процессом [2, 5, 6].

Динамически изменяющиеся социальные заказы, предъявляемые к системе высшего физкультурно-спортивного образования в части соответствия качества подготовки специалистов новым требованиям

к качеству трудовых ресурсов, изложенных в профессиональных стандартах, обуславливаются возросшим уровнем потребностей Московского региона в высококвалифицированных научно-профессиональных кадрах, способных к исследовательской деятельности и научному просвещению [1, 3, 4, 7].

Проблемой реализации указанного процесса является то, каким образом осуществить совмещение процессов подготовки кадров в аспирантуре с тем, чтобы при сохранении специфики предметной подготовки обучающихся по каждому профилю осуществить их согласованное освоение обучающимися в структуре образовательного компонента программы.

Цель исследования – оценить эффективность научного обеспечения подготовки специалистов для физкультурно-спортивной отрасли в московском регионе.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась на базе Московского государственного университета спорта и туризма и посвящена анализу нормативных документов, регламентирующих научно-исследовательскую работу в учреждениях высшего образования, аналитических отчетов по результатам социологических опросов ЦИСНФГБНУ НИИ РИНКЦЭ Минобрнауки РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным опроса специалистов Москвы и Московской области, относительно качества научно-исследовательской подготовки научно-педагогических кадров, было отмечено, что качество профессиональной деятельности только 2,7% научно-педагогических кадров полностью соответствуют их научной квалификации. От 55,8% до 75,1% кандидатов и докторов наук в целом соответствуют требованиям в части качества своей профессиональной деятельности, но нуждаются в повышении квалификации или частичной переподготовке под потребности страны, отрасли и региона. И от 22,2% до 41% кадров высокой научной специальности не справляются в полной мере со своими профессиональными обязанностями. Из причин такой ситуации названы как раз отсутствие или недостаточность межпредметной подготовки, широкой включенности научных и научно-профессиональных кадров в проблемное поле отраслевых исследований в регионе и негибкость профессиональных компетенций.

На основании проведенных исследований определены показатели разработанности проблемы. В связи с вышеизложенным, и опираясь на данные ЦИСНФГБНУ НИИ РИНКЦЭ Минобрнауки РФ, была оценена динамика состояния ведущих критериев оценки эффективности воспроизводства кадров в сфере спорта и профессионального образования соответствующей отрасли, которая приведена в таблице.

На основании сопоставления эмпирических данных можно сделать вывод о необходимости проектирования программы стратегического опережающего развития МГУСиТ, как флагмана отраслевого образования в регионе в отношении подготовки специалистов (профиль) в целях своевременного решения проблемы воспроизводства научного кадрового потенциала региона по указанным профилям научных специальностей.

Далее представлены *компетенции*, являющиеся планируемым целевым результатом подготовки всех научно-профессиональных кадров в аспирантуре педагогического направления, что позволяет дополнительно обосновать возможность и необходимость осуществления согласованной и интенсифицированной подготовки научно-педагогических кадров по двум профилям научной специальности в интересах региона:

- УК-1: Согласованная и интенсифицированная подготовка научно-педагогических кадров по двум профилям научной специальности в интересах региона;
- УК-2: Способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки;
- УК-3: Готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач;
- УК-4: Готовность использовать современные методы и технологии научной коммуникации на государственном и иностранном языках;
- УК-5 (6): Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

Все представленные компетенции согласуются с профессиональными стандартами «Научный работник (научная (научно-исследовательская) деятельность)», а также «Преподаватель (педагогическая деятельность в профессиональном образовании, дополнительном профессиональном образовании, дополнительном образовании)», обсуждение которых в настоящее время

Динамика состояния кадрового обеспечения московского региона научно-профессиональными кадрами высшей квалификации за период с 2017 по 2021 гг. (в % от общей потребности региона в научных кадрах сферы спорта и туризма)

Критерий оценки	Год				
	2017	2018	2019	2020	2021
Кадровая потребность региона в научно-профессиональных кадрах научной специальности 5.8.5 Теория и методика спорта» и 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования»	22,0	36,5	13,7	47,2	44,3
Кадровая потребность региона в научно-профессиональных кадрах научной специальности 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования»	23,0	27,6	25,2	21,2	24,3
Отток специалистов научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта»	7,5	7,2	3,9	18,3	11,2
Отток специалистов научной специальности 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования»	5,6	3,3	6,7	7,6	9,3
Ежегодный выпуск специалистов научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта»	1,12	2,3	0,98	0,97	1,35
Ежегодный выпуск специалистов научной специальности 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования»	3,4	3,7	3,3	1,6	4,1

завершается принятием их в качестве нормативного документа высшего образования.

Согласованная и интенсифицированная подготовка научно-педагогических кадров по двум профилям научной специальности в интересах региона может быть эффективно осуществлена на следующем научном основании, способствующем применению инновационных технологий в структуре непрерывного профессионального образования сферы (туризма, спорта, рекреации и т.д.).

Подготовка научных кадров в частично синхронном, а частично совместном режиме позволяет им шире представить себе межпредметное поле научных исследований актуальных проблем спортивного образования и профессионального образования в сфере оздоровления, спорта и туризма. Включение аспирантов в такое учебно-научное и учебно-профессиональное взаимодействие способствует появлению новых институциональных форм научно-практического сотрудничества специалистов по спортивной деятельности, профессиональному образованию, физической культуре и спортивно-оздоровительному туризму, а также спортивной психологии и спортивной медицине.

При организации и функционировании межпредметной регионально-ориентированной деятельности аспирантуры можно достичь двух значимых результатов, а именно:

– остижения исследовательской автономности научно-профессиональных кадров в сфере спорта, спортивного образования и профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма, что в дальнейшем позволит им активнее включаться в процесс выявления и прогнозирования профессиональных проблем, требующих для решения проведения научных исследований. Также исследовательская автономность подразумевает активизацию включения научно-профессиональных кадров в практическую инновационную деятельность в своей сфере, направленную на развитие региона;

– повышения научной мобильности, которая подразумевает не только расширение применения научно-профессиональными кадрами передового опыта разных регионов и стран в интересах развития московского региона, но также и принятие на себя обязанностей специалистов пилотного региона инновационной деятельности по наращиванию и распространению этого опыта.

В частности, аспирантура Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» правомочно включает в себя два профиля подготовки научных и научно-профессиональных кадров, а именно: 5.8.5 «Теория и методика спорта» и 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования». Эти научные специальности в соответствии с новым паспортом научных специальностей находятся в составе одного направления согласно ФГТ, а именно: область науки – социальные и гуманитарные науки, группа научных специальностей – педагогика, наименование отрасли науки, по которой присуждаются ученые степени, – педагоги-

ческие науки. Кроме того, проблемные поля исследований в этих отраслях граничат с профилем подготовки 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, следовательно, имеют зоны пересечения.

Вывод. Воспроизводство и сохранность контингента научных и научно-профессиональных кадров как трудовых ресурсов системы высшего образования в настоящее время высока и подтверждена с позиции науки, практики, вызовов социокультурной действительности и обновления нормативно-правовых основ управления этим процессом.

Литература

1. Арансон М. В. Тематика современных исследований по олимпийским циклическим видам спорта / М. В. Арансон, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 18–25.
2. Губа В. П. Научно-методический центр РАО как эффективное звено спортивной науки / В. П. Губа, С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 13.
3. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 230 с.
4. Леонтьева М. С. Оценка критериев эффективности научной деятельности РГУФКСМиТ / М. С. Леонтьева, В. П. Губа // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – № 1. – С. 5–10.
5. Лубышева Л. И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 3–5.
6. Мушаков А. А. Московский государственный университет спорта и туризма: территория инновационных научных исследований / А. А. Мушаков, Н. В. Масыгина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 5–7.
7. Шелепень В. Н. Современный взгляд на спортивную науку через призму цифровых технологий / В. Н. Шелепень, Л. Д. Хода // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 120.

References

1. Aranson M.V., Shustin B.N. Tematika sovremennykh issledovaniy po olimpiyskim tsiklicheskim vidam sporta [Topics of modern research on Olympic cyclic sports]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. No. 4 (170). pp. 18-25.
2. Guba V.P., Neverkovich S.D. Nauchno-metodicheskiy tsentr RAO kak effektivnoye zveno sportivnoy nauki [Scientific and methodological center of the Russian Academy of Education as an effective link in sports science]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 10. p. 13.
3. Guba V.P., Marinich V.V. Teoriya i metodika sovremennykh sportivnykh issledovaniy [Theory and methods of modern sports research]. Moscow: Sport publ., 2016. 230 p.
4. Leontieva M.S., Guba V.P. Otsenka kriteriyev effektivnosti nauchnoy deyatel'nosti RGUFKSMiT [Evaluation of the criteria for the effectiveness of scientific activity RSUPESY&T]. Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye. 019. - No. 1. pp. 5-10.
5. Lubyшева L.I. Sovremennaya sportivnaya nauka: ot stagnatsii k novoy paradigme razvitiya [Modern sports science: from stagnation to a new paradigm of development]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 5. pp. 3-5.
6. Mushakov A.A., Masyagina N.V. Moskovskiy gosudarstvennyy universitet sporta i turizma: territoriya innovatsionnykh nauchnykh issledovaniy [Moscow State University of Sports and Tourism: the territory of innovative scientific research]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2021. No. 5. pp. 5-7.
7. Shelepen V.N., Hoda L.D. Sovremennyy vzglyad na sportivnuyu nauku cherez prizmu tsifrovyykh tekhnologiy [A modern view of sports science through the prism of digital technologies]. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. 2017. No. 3. p. 120.

✉ **Информация для связи с автором:** leontyeva72@mail.ru

Поступила в редакцию 15.11.2022 г.



ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

УДК/UDC 796.077.5

Кандидат педагогических наук, профессор **А.Г. Баталов**¹

В.Г. Сенатская¹

А.В. Щукин¹

А.А. Хитрова¹

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Цель исследования – совершенствование образовательного процесса по формированию общепрофессиональных компетенций у студентов физкультурного вуза.

Методика и организация исследования. На основании проведенного анализа научно-методической литературы и практического опыта организации учебного процесса на кафедре теории и методики лыжного спорта РУС «ГЦОЛИФК» была разработана и реализована инновационная методика формирования основ техники способов передвижения на лыжах с использованием средств имитационных упражнений с применением дополнительных, дозированных силовых нагрузок. Эффективностью освоения программы по дисциплине «Лыжные гонки» являлось обеспечение положительной динамики изменения практических умений, навыков и степени усвоения теоретических знаний.

Результаты исследования и выводы. Как показал эксперимент, разработанная методика формирования основ техники способов передвижения на лыжах с использованием средств имитационных упражнений с применением дополнительных, дозированных силовых нагрузок позволила повысить уровень физической подготовленности студентов, сформировать отдельные элементы двигательного навыка и навыка в целом, а также повысить степень усвоения теоретических знаний. Предложенные индикаторы общепрофессиональных компетенций являются одним из эффективных способов оценки сформированности общепрофессиональных компетенций в рамках дисциплины «Лыжные гонки».

Ключевые слова: студенты, учебная дисциплина «Лыжные гонки», компетенции, имитационные упражнения, метод сопряженного воздействия.

FORMATION OF GENERAL PROFESSIONAL COMPETENCES AMONG STUDENTS OF A PHYSICAL UNIVERSITY IN THE PROCESS OF IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE "CROSS-COUNTRY SKIING"

PhD, Professor **A.G. Batalov**¹

V.G. Senatskaya¹

A.V. Shchukin¹

A.A. Khitrova¹

¹Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

Objective of the study was to improve the educational process for the formation of general professional competencies among students of a sports university.

Methods and structure of the study. Based on the analysis of the scientific and methodological literature and practical experience in organizing the educational process at the Department of Theory and Methods of Skiing Russian University Sport "SCOLIPE", an innovative methodology was developed and implemented for forming the foundations of the technique of skiing using means of simulation exercises using additional, dosed power loads. The effectiveness of mastering the program in the discipline "cross-country skiing" was to ensure the positive dynamics of changes in practical skills and the degree of assimilation of theoretical knowledge.

Results and conclusions. As the experiment showed, the developed methodology for the formation of the basics of the technique of skiing with the use of imitation exercises with the use of additional, dosed power loads made it possible to increase the level of physical fitness of students, form individual elements of a motor skill and skill as a whole, and also increase the degree of assimilation of theoretical knowledge. The proposed indicators of general professional competencies are one of the effective ways to assess the formation of general professional competencies within the discipline "cross-country skiing".

Keywords: students, academic discipline "Cross-country skiing", competencies, simulation exercises, method of conjugate influence.

Введение. Развитие современного образования в сфере физической культуры и спорта зависит от обеспеченности ее квалифицированными кадрами с высоким уровнем профессиональной компетентности, который должен обеспечить их эффективное участие в этом процессе [2]. Внедрение практико-ориентированного обучения способствует формированию значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности, а также знаний, умений и навыков, необходимых в преподавательской и тренерской деятельности [1]. Актуальными остаются проблемы формирования общепрофессиональных компетенций у обучающихся, то есть умения применять знания и практический опыт для решения профессиональных задач.

Цель исследования – совершенствование образовательного процесса по формированию общепрофессиональных компетенций у студентов физкультурного вуза.

Методика и организация исследования. Настоящая работа проведена на кафедре теории и методики лыжного спорта РУС «ГЦОЛИФК». В исследовании принимали участие студенты 1-го курса, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», специализаций волейбол, гольф, тяжелая атлетика, современное пятиборье, фехтование, и имеющие спортивную квалификацию I и II разряд. Возраст испытуемых – 17–18 лет, количество испытуемых – 32 человека (16 мужчин и 16 девушек). Все студенты были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ).

По данному образовательному направлению в рамках дисциплины «Лыжные гонки» формируются общепрофессиональные компетенции ОПК-1, ОПК-3. Индикаторы сформированности данных компетенций заключаются в освоении знаний по дисциплине, умении наглядно показывать и правильно демонстрировать имитацию техники классических лыжных ходов на месте и в движении. В рамках исследования были определены три уровня их освоения – базовый, продвинутый, завершающий.

В качестве проверки индикаторов компетенций ОПК 1, 3 были использованы электронно-аттестующие тестирования. Тестирования в КГ и ЭГ выполнялись во время аудиторных занятий. Объективность проверки знаний обеспечивалась функциональными возможностями СДО МООДУС.

Для эффективного формирования ОПК 1 и 3 была разработана методика сопряженного воздействия, которая включала в себя два комплекса упражнений.

Комплекс для КГ включал в себя девять упражнений, который разделен на три основных блока [3] упражнений, направленных на имитацию работы рук, на согласованность работы рук и ног и имитацию в полной координации попеременного двухшажного классического хода.

Для ЭГ был добавлен IV блок, направленный на имитацию попеременного двухшажного классического хода с дополнительным отягощением. В основу блока вошли упражнения с применением дополнительных отягощений (рис. 1).

Имитационные упражнения с палками и без на подъеме средней крутизны (до 6%) применялись в режиме

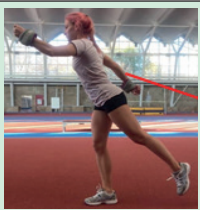
Блоки упражнений	Содержание упражнения
Блоки для контрольной и экспериментальной групп	
I блок – Упражнения на согласованность работы рук (имитация работы рук)	Попеременные махи руками вперед и назад
	Попеременные махи руками стоя на одной ноге
	Попеременные махи руками в прыжке
II блок – Упражнения на согласованность работы рук и ног	Подседание на опорной ноге с отведением толчковой назад
	Зашагивание на возвышенность с подниманием колена вверх
	Выпад вперед с отведением толчковой ноги назад.
III блок – Имитационные упражнения в полной координации попеременного двухшажного хода	Имитация попеременного двухшажного хода с фиксацией
	Имитация попеременного двухшажного хода на месте
	Имитация попеременного двухшажного хода в движении
Блок для экспериментальной группы – упражнения с дополнительным отягощением	
	Имитация попеременного двухшажного классического хода с дополнительным отягощением (на руках)
	Имитация одновременного бесшажного классического хода с отягощением
	Имитация одновременного бесшажного классического хода с резиновым амортизатором

Рис. 1. Разработанный комплекс имитационных упражнений для КГ и ЭГ

сопряженного воздействия. Шаговая и прыжковая имитация выполнялась с акцентом на полное выпрямление толчковой ноги. Темп упражнений составлял 110–130 шагов в минуту с интенсивностью 130–140 уд/мин (рис. 2).

Экспериментальный комплекс упражнений осваивался в рамках учебной дисциплины «Лыжные гонки», которая проводилась согласно учебному расписанию один раз в неделю (две пары занятий, четыре академических часа).

Оценка физической подготовленности студентов 1-го курса, а также определение группы на однородность проводились на основании контрольных испытаний (тестов). Результаты испытуемых оценивались по 100-бальной системе начисления очков (шкала ГЦОЛИФК – сигмовидная шкала оценок, применялась с целью оценки результатов периодического тестирования одного и того же спортсмена на разных этапах подготовки).

Результаты исследования и их обсуждения. Данные, полученные в ходе оценки уровня физической подготовленности и результатов в функциональной «пробе Руфье» студентов 1-го курса в начале эксперимента, представлены в табл. 1.

Сравнение средних результатов по оценке уровня физической подготовленности студентов 1-го курса и результатов в функциональной «пробе Руфье» у КГ и ЭГ не выявило достоверных различий ($p \geq 0,05$). Оценка работоспособности по шкале индекса «Руфье» в обеих группах соответствует уровню «удовлетворительно». Сравнительные результаты произведенных контрольных тестов представлены на рис. 3.

В ходе эксперимента выявлена достоверная положительная динамика по всем исследуемым показателям



Рис. 2. Средства, используемые в ходе обучения студентов 1-го курса

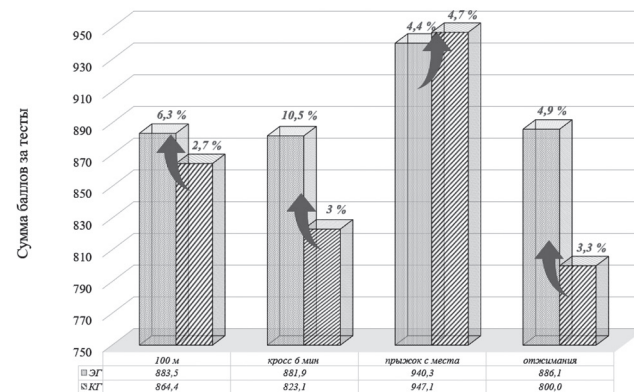


Рис. 3. Динамика показателей физической подготовленности в КГ и ЭГ в ходе эксперимента (среднегрупповые значения в тестах), в баллах

Таблица 1. Результаты оценки уровня физической подготовленности и результатов в функциональной «пробе Руфье» студентов 1-го курса в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Бег на 100 м, с	Бег 6-минутный, м	Прыжок в длину с места, см	Отжимания, кол-во раз	Проба Руфье
Юноши					
КГ	13,8±0,4	1407±71,6	267,1±8,9	31±2,4	11,4±2,1
ЭГ	13,7±0,6	1415±97,8	268,5±7,3	29,9±2	11,5±2,4
Девушки					
КГ	17,6±0,3	1078,8±63,8	190,4±5,2	23,3±3,3	11,1±1,9
ЭГ	17,6±0,4	1062,9±72,4	189,9±9,4	22,9±2,4	11±2,4

Таблица 2. Результаты электронного аттестующего тестирования студентов 1-го курса в системе МООДУС

Разделы программы	Оценка в баллах (макс. 3 балла)	
	КГ	ЭГ
№ 3 (основы техники передвижения на лыжах)	2,33±0,43	2,46±0,29
№ 4 (методика обучения)	2,28±0,51	2,36±0,34

Таблица 3. Результаты оценки освоения студентами техники классических лыжных ходов

Испытуемые, группы	Классические лыжные ходы (максимально 5 баллов)		
	Попеременные	Одновременные	
		двухшажный	одношажный
КГ	4,21±0,42	4,32±0,38	4,43±0,24
ЭГ	4,75±0,22	4,84±0,11	4,87±0,12
Разница, в %	11,3 %	10,7 %	9 %

в контрольной и экспериментальной группах, при большей величине этого показателя в ЭГ (при $p \leq 0,05$): бег на 100 м (прирост 6,3%), 6-минутный бег (+10,5%), прыжок с места (+4,4%), сгибание и разгибание рук из положения лежа (+9,6%). При оценке функциональной пробы Руфье 43% представители ЭГ повысили свой уровень до следующей ступени (рис. 4).

Результаты овладения студентами ОПК 1 и ОПК 3 на базовом уровне представлены в табл. 2, на продвинутом – в табл. 3.

Анализ оценки техники классических лыжных ходов показал, что большинство студентов осваивают технику на «хорошо» и «отлично», что подтверждает эффективность использования современных технологий при обучении практическим основам владения техникой лыжных ходов.

Для оценки высокого (завершающего) уровня сформированности общепрофессиональных компе-

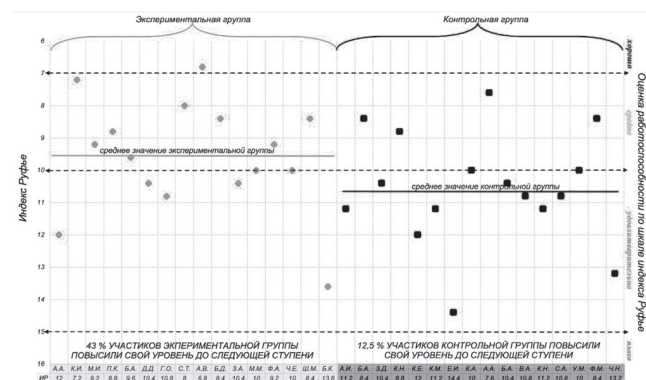


Рис.4. Результаты тестирований в функциональной пробе Руфье в КГ и ЭГ

Таблица 4. Результаты участников эксперимента в лыжной гонке на дистанцию 1 и 2 км классическим стилем

Испытуемые	Время на дистанции (мин, с)	
	КГ	ЭГ
Юноши	13,29±1,29	12,35±1,40
Девушки	9,12±0,38	8,46±0,15

тений, который предусматривает владение техникой передвижения на лыжах и сдачу практического норматива на максимальный балл, относительно нормативов ГТО, были проведены зачетные соревнования на лыжах на дистанцию 1 и 2 км классическим стилем у девушек и юношей соответственно. Данные представлены в табл. 4.

Разница между студентами КГ и ЭГ у девушек и юношей составила 14 и 7% соответственно.

Вывод. Реализованная методика формирования основ техники способов передвижения на лыжах с использованием средств имитационных упражнений с применением дополнительных, дозированных силовых нагрузок позволила улучшить показатели уровня физической подготовленности студентов, сформировать отдельные элементы двигательного навыка и навыка в целом, а также повысить степень усвоения теоретических знаний. Предложенные индикаторы общепрофессиональных компетенций являются одним из эффективных способов оценки сформированности общепрофессиональных компетенций в рамках дисциплины «Лыжные гонки».

Литература

1. Рамазанова Ю.Р. Практико-ориентированный подход к обучению будущего специалиста / Ю.Р.Рамазанова // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2015. – № 1 (1). – С. 156–157.
2. Раменская Т. И. Лыжные гонки: учебник / Т.И.Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015. – 564 с.
3. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжников в беснежный период / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
4. Сенатская В. Г. Организация учебного процесса с использованием информационно-образовательной среды вуза в период ограничительных мер в условиях коронавирусной инфекции / В. Г. Сенатская, А. Г. Баталов, А. В. Шуклин // Спортивно-педагогическое образование, М. – 2021. – № 2. – С. 59–66.

References

1. Ramazanova Yu.R. [Practice-oriented approach to training a future specialist]. Innovatsionnyye tekhnologii v nauke i obrazovanii. 2015. No. 1 (1), pp. 156-157.
2. Ramenskaya T.I., Batalov A.G. Lyzhnyye gonki [Cross-country skiing]. Textbook. Moscow: Buki Vedi publ., 2015. 564 p.
3. Ramenskaya T.I., Burdin M.E. Tekhnicheskaya podgotovka lyzhnikov v bessnezhnyy period [Technical training of skiers in the snowless period]. Moscow: TVT Divizion publ., 2015. 144 p.
4. Senatskaya V.G., Batalov A.G., Shchukin A.V. [Organization of the educational process using the information and educational environment of the university during the period of

restrictive measures in the context of coronavirus infection]. Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye. Moscow, 2021. No. 2. pp. 59-66.

✉ Информация для связи с автором: alex-batalov@yandex.ru

Поступила в редакцию 16.11.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

КОМПЛЕКСНАЯ КОРРЕКЦИЯ S-ОБРАЗНОГО СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ

УДК/UDC 796.012.6

Кандидат медицинских наук, доцент **К.П. Романов**¹

Кандидат биологических наук, доцент **А.А. Ситдикова**¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань

Ключевые слова: сколиоз, психоэмоциональные нарушения, комплексная коррекция, самокоррекция.

Введение. Анализ специальной литературы и собственный практический опыт дают основания для признания того факта, что современные методики лечебной физической культуры пациентов с S-образным сколиозом недостаточно эффективны. У данного контингента к боковому искривлению в последующем присоединяется искривление в переднезаднем направлении и торсия позвоночника. Прогрессирующая сколиотическая болезнь вызывает не только вторичную деформацию грудной клетки и таза, сопровождающуюся нарушением функции внутренних органов (сердце, легкие и тазовые органы), но и негативные депрессивные эмоции. В подростковом возрасте на фоне полового созревания происходит бурное развитие и перестройка организма ребенка, а гормональный выброс стимулирует резкое ускорение роста. Гетерохронность физического развития, когда происходит значительный рост костной структуры туловища и конечностей, в дальнейшем приводит к неравномерному развитию всего организма подростка. Одновременно у детей наблюдаются существенные психоэмоциональные расстройства. Подобный патологический статус напрямую ведет подростка к инвалидизации [3].

Цель исследования – определение эффективности методики комплексной коррекции S-образного сколиоза 2-3-й степени в подростковом возрасте.

Методика и организация исследования. Измерялись: показатель угла Кобба на рентгенограмме (рентген-аппарат Definium 8000), гибкость в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (проба Шобера), тест на подвижность в шейном отделе позвоночника («расстояние подбородок-грудина»), оценка высоты треугольников талии, равновесие (проба Ромберга «пяточно-носочная»), невротические состояния (клинический опросник, Д.М. Менделевич, К.К. Яхин, 1978).

Отличительным элементом предложенной методики являлось использование принципа взаимопотенцирования эффектов разных типов коррекции деформации позвоночника, включая классические компоненты из асимметричной дыхательной гимнастики по Катарине Шрот, силовых корригирующих упражнений на кроссовере, тракционной терапии на петле Глиссона в дополнении с фиксацией тела в корригирующем положении и корсетирования. Особое внимание уделялось коррекции положения тела SEAS (осмысленной самокоррек-

ции), когда реабилитант осуществляет мышечный самоконтроль корпуса в пространстве.

Для определения эффективности методики был проведен педагогический эксперимент на базе ООО «3D клиника Мастер-ортопед», в котором участвовало 16 подростков 12-17 лет с S-образным сколиозом 2-3-й степени. Контрольная группа (КГ, n=8) занималась по методике В.А. Васильева. Экспериментальная (ЭГ, n=8) по разработанной методике комплексной коррекции у детей подросткового возраста с S-образным сколиозом 2-3-й степени. Занятия по комплексной коррекции проводились индивидуально два раза в неделю по 45 мин. Всего было проведено 24 сеанса.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что в ЭГ, по сравнению с КГ, достоверно лучше ($p < 0,05$): показатель угла Кобба на 9,6%, гибкость в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (проба Шобера) на 3,4%, подвижность в шейном отделе позвоночника («расстояние подбородок – грудина») на 3,6%, оценка высоты треугольника талии на 7,3%, равновесие (проба Ромберга, «пяточно-носочная») на 7,7%. Улучшение невротических состояний – в среднем на 5,3-12,6% в зависимости от индикатора (тревога, невротическая депрессия, астения, конверсионное расстройство, обсессивно-фобические и вегетативные нарушения).

Вывод. Применяемый комплекс средств и методов позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние, нивелировать дезадаптационные расстройства и личностные нарушения занимающихся, что обуславливает внедрение разработанной методики в систему работы профильных реабилитационных центров, а ее элементы могут быть рекомендованы для использования в процессе физического воспитания подростков с целью профилактики и коррекции нарушений ОДА.

Литература

1. Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П., Ульянов Д.А., Дегтяренко Ю.Г. Оценка функционального состояния осанки при сколиотической болезни у детей и подростков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 101.
2. Кравченко С.В., Каде А.Х., Занин С.А., Поляков П.П. Взаимосвязь тревожности и моторных нарушений // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 22.
3. Парфенова Л.А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Парфенова. – Наб. Челны, 2009. – 24 с.

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

Поступила в редакцию: 05.10. 2022 г.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК/UDC 378.14+796.0

Кандидат педагогических наук, доцент Э.В. Мухина¹

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Цель исследования – рассмотреть практический опыт, связанный с совершенствованием подготовки магистров в области физической культуры в контексте освещения технологического аспекта авторской концепции образовательно-профессионального менеджмента.

Методика и организация исследования. Материалы публикации избирательно отражают содержание исследования, направленного на совершенствование подготовки магистров в области физической культуры и спорта, проведенного в 2015-2022 гг. на базе Смоленского государственного университета спорта.

Результаты исследования и выводы. Совершенствование подготовки магистров в области физической культуры рассматривается в качестве приоритетного направления развития вузов, реализующих на практике соответствующие образовательные программы магистратуры. Важным направлением деятельности усматривается создание в вузах «магистерского социума», как некоего самостоятельного активного социально-образовательного сообщества магистрантов, характеризующегося общностью их взглядов, интересов, устремлений. Активное формирование условий для успешного функционирования магистерского социума становится возможным благодаря применению авторской концепции образовательно-профессионального менеджмента, рассматриваемого в качестве инновационного научно обоснованного направления управленческой деятельности. Технологический аспект образовательно-профессионального менеджмента обобщенно отражает особенности предлагаемого подхода к проблеме совершенствования подготовки магистров, указывая перспективные направления совершенствования традиционной технологии отраслевой магистерской подготовки.

Ключевые слова: магистерская подготовка, сфера физической культуры и спорта, магистерский социум, образовательно-профессиональный менеджмент, технологический аспект.

TECHNOLOGICAL ASPECT OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL MANAGEMENT IN TRAINING MASTERS IN PHYSICAL EDUCATION

PhD, Associate Professor E.V. Mukhina¹

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk

Abstract

Objective of the study was to consider practical experience related to the improvement of the training of masters in the field of physical culture in the context of highlighting the technological aspect of the author's concept of educational and professional management.

Methods and structure of the study. The publication materials selectively reflect the content of the study aimed at improving the training of masters in the field of physical culture and sports, conducted in 2015-2022 at the Smolensk State University of Sports.

Results and conclusions. Improving the training of masters in the field of physical culture is considered as a priority direction for the development of universities that implement in practice the relevant educational programs of the master's program. An important area of activity is the creation of a "master's society" in universities, as a kind of independent active social and educational community of undergraduates, characterized by a commonality of their views, interests, and aspirations. Active formation of conditions for the successful functioning of the master's society becomes possible due to the application of the author's concept of educational and professional management, considered as an innovative science-based direction of management activity.

The technological aspect of educational and professional management generally reflects the features of the proposed approach to the problem of improving the training of masters, indicating promising directions for improving the traditional technology of industry-based master's training.

Keywords: master's training, the sphere of physical culture and sports, master's society, educational and professional management, technological aspect.

Введение. Эффективное управление системой высшего образования является важным направлением деятельности современных государств. Взаимоотношения общества и высшего образования в последние годы существенно изменились, что непосредственно связано с изменениями самого общества, которое стало более динамичным и взыскательным. Взаимосвязи современных вузов и рынка труда являются темами активных дискуссий, направленных на решение проблем качественной подготовки квалифицированных специалистов, трудоустройства выпускников, профессиональной самореализации молодежи.

Сложившаяся ситуация стимулирует институты высшего образования на активное развитие управленческих инициатив, способных выстроить образовательный процесс в соответствии с имеющимися социальными запросами. Важным моментом в решении данной задачи является учет академической специфики каждой образовательной ступени. В формате настоящей публикации акцентируем внимание на оптимизации управления подготовкой магистров.

Цель исследования – рассмотреть практический опыт, связанный с совершенствованием подготовки магистров в области физической культуры в контексте освещения технологического аспекта авторской концепции образовательно-профессионального менеджмента.

Методика и организация исследования. Материалы публикации избирательно отражают содержание исследования, направленного на совершенствование подготовки магистров в области физической культуры и спорта, проведенного в 2015–2022 гг. на базе Смоленского государственного университета спорта [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка магистров в области физической культуры и спорта представляет собой самостоятельное направление образовательной деятельности, осуществляемое ведущими российскими отраслевыми вузами. Кроме того, программы магистерской подготовки, ориентированные на сферу физической культуры, включены в перечень образовательных направлений, предлагаемых классическими и педагогическими университетами, например, такими как «Белгородский государственный

национальный исследовательский университет», «Воронежский государственный педагогический университет». Это подчеркивает социальную значимость отрасли, ее многозадачность и объясняет востребованность подготовки квалифицированных специалистов.

С нашей точки зрения, синтез направленности сферы физической культуры и спорта (ориентированность на сохранение и поддержание физического и духовного здоровья граждан, популяризация идей здорового и активного образа жизни, учет интересов людей с ограниченными возможностями здоровья, консолидация общества на основе духовных ценностей олимпийских идей) и академической специфики магистратуры позволяют подойти к процессу подготовки будущих магистров более корректно и основательно. Проведение комплексного мониторинга реализации магистерских программ в российских вузах, индивидуальный педагогический опыт работы с магистрантами привели к созданию самостоятельной дефиниции «магистерский социум» – активное социально-образовательное сообщество магистрантов, характеризующееся общностью взглядов, интересов, стремлений. Нами установлено, что в общем пространстве высшей школы магистерский социум выполняет определенные функции, такие как:

- объединение магистрантов, нацеленных на проявление активной позиции в направлении интеллектуального совершенствования и профессионального становления;
- синтез совокупных знаний, умений, навыков учащихся магистратур в процессе реализации разнообразных форм социально-образовательных и профессионально-ориентированных взаимодействий;
- формирование особого интеллектуально-профессионального резерва будущих специалистов, поддерживающего взаимосвязь двух тенденций: сохранения преемственности образовательных звеньев «бакалавриат-магистратура-аспирантура»; обеспечения консолидации по направлению «вузовское образование – рынок труда».

Эффективно функционирующий социум, на наш взгляд, отличает комфортный коллективный климат, профессионально-творческое взаимодействие по разным деятельностным линиям (образовательной, научной, практической), наличие реальных совместно достигнутых результатов (организация дискуссионных платформ, реализация индивидуальных и коллективных проектов). Нам видится, что именно в таких условиях возможно говорить о правильном формировании духовно обогащенной, ин-

теллектуально развитой и профессионально подготовленной личности будущих магистров отрасли.

Стремления к формированию условий, необходимых для успешной деятельности магистерского социума, легли в основу авторской концепции образовательно-профессионального менеджмента. Данное понятие рассматривается как особое направление управленческой деятельности, связанное с оптимизацией образовательных ресурсов (учреждения, организации, коллектива) с целью активизации профессиональной заинтересованности будущих специалистов, повышения качества их специализированно-отраслевой подготовки, стимулирования квалификационной востребованности на современном рынке труда в школе [1]. Положения концепции раскрываются через единство пяти компонентов инновационной модели управления подготовкой магистров (организационно-управленческого, структурно-функционального, социокультурного, интеграционно-модульного, перспективно-проектировочного) и соответствующую технологию их практической реализации.

Целью данной публикации является рассмотрение технологического аспекта авторской концепции, обобщенно отражающего особенности нового подхода к проблеме совершенствования подготовки магистров в области физической культуры. Раскрытие содержания аспекта указывает на перспективные направления оптимизации традиционной технологии отраслевой магистерской подготовки.

Системная совокупность реализации компонентов инновационной модели управления подготовкой магистров в конкретной отраслевой сфере предполагала объединение различных направлений деятельности (см. таблицу).

Практическая реализация каждого направления предполагала проведение конкретных мероприятий, объединенных общей концепцией исследования. Так, например, научно-исследовательское направление деятельности предусматривало консультации для магистрантов по подготовке докладов и презентаций к выступлениям на конференциях молодых ученых; написанию научных тезисов, статей в контексте выполнения кафедральных планов НИР, НИРС, НИОКР; проведение онлайн- и оффлайн-конференций «Магистерские чтения» (по проблемам и перспективам развития отрасли физической культуры и спорта); научно-методическое – оформление наглядных и практико-методических материалов, отражающих значимость активизации социально-образовательного пространства отраслевых магистратур; разработка ин-

Перечень направлений деятельности, отражающих содержание технологического процесса по реализации инновационной модели

Направление деятельности	Ориентированность направления
Аналитико-мониторинговое	Формирование исходного информационного массива, отражающего положительные и проблемные моменты, связанные с практической реализацией в вузах магистерских образовательных программ
Научно-исследовательское	Создание условий для активизации научно-исследовательского поиска магистрантов, разноплановая (административная, финансовая и пр.) поддержка научного творчества учащихся
Научно-методическое	Пополнение и расширение научно-методических ресурсов вузов в вопросах совершенствования преподавания предметов, включенных в магистерские образовательные программы
Консультационно-педагогическое	Консультационно-педагогическая поддержка магистрантов в течение всего периода обучения, поствузовское сопровождение выпускников магистратуры
Профессионально ориентационное	Активизация адресных взаимодействий магистрантов с потенциальными работодателями
Социокультурное	Создание актуальных творческих проектов, дискуссионных платформ, площадок, на практике позволяющих магистратам раскрывать индивидуальный потенциал

формационного онлайн-контента, ориентированного на оптимизацию магистерской подготовки; привлечение магистрантов к выполнению учебно-методической работы по составлению кейс-заданий для учебно-методических пособий и пр. Перечень и последовательность мероприятий подробно представлены в разработанной технологической карте, в которой также обозначены ожидаемые результаты деятельности, включающие количественные и качественные показатели.

Выводы. Результаты проведенного исследования дают основания рассматривать концепцию образовательно-профессионального менеджмента в качестве перспективного направления оптимизации подготовки магистров в области физической культуры и спорта, а также в других лично ориентированных социальных сферах.

Эффективность реализации концептуального замысла зависит от грамотного соединения специфики социально-образовательного пространства магистрантов – магистерского социума с условиями многозадачной социальной ориентированности отрасли. Технологический аспект образовательно-профессионального менеджмента отражает содержание новой управленческой идеи, позволяющей содержательно дополнить традиционные образовательные резервы вузов.

Литература

1. Мухина Э. В. Концептуальный подход к построению инновационной модели управления магистерской подготовкой в сфере физической культуры на основе образовательно-профессионального менеджмента / Э. В. Мухина, К. Н. Ефременков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 263–267.
2. Мухина Э. В. Стратегия педагогического мониторинга состояния магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта / Э. В. Мухина, И. А. Грец // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – Ч. 2. – С. 230–233.

References

1. Mukhina E.V., Efremenkov K.N. Kontseptualnyy podkhod k postroyeniyu innovatsionnoy modeli upravleniya magisterskoy podgotovkoy v sfere fizicheskoy kultury na osnove obrazovatel'no-professionalnogo menedzhmenta [Conceptual approach to building an innovative management model of master's training in the field of physical culture based on educational and professional management]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2022. No. 1 (203). pp. 263-267.
2. Mukhina E.V., Gretz I.A. Strategiya pedagogicheskogo monitoringa sostoyaniya magisterskoy podgotovki v sfere fizicheskoy kultury i sporta [Strategy of pedagogical monitoring of the state of master's training in the field of physical culture and sports]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. No. 10 (176). Part 2. pp. 230-233.

✉ **Информация для связи с автором:** evelina.muhina.sm@yandex.ru

Поступила в редакцию 17.08.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

УДК/UDC 796.012.6

Кандидат биологических наук, доцент **А.А. Ситдикова**¹

Кандидат медицинских наук, доцент **К.П. Романов**¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань

Ключевые слова: *двигательно-ориентированная кинезиология, нарушение осанки, силовая выносливость.*

Введение. В настоящее время все больший интерес вызывают средства и методы двигательно-ориентированной кинезиологии, которые необходимо внедрять в практику физического воспитания школьников с целью коррекции локальных нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепления мышечного корсета и улучшения соматического здоровья [1].

Цель исследования – оценка эффективности применения средств двигательно-ориентированной кинезиологии в коррекции нарушений осанки у детей.

Методика и организация исследования. В эксперименте принимали участие младшие школьники школ г. Казани (n-57, ЭГ-29, КГ-28). При помощи специальных упражнений-тестов исследовалось состояние постральных мышц (прямой мышцы, наружных и внутренних мышц живота, широчайшей и трапецевидной, ромбовидных мышц, большой ягодичной мышцы) и состояние мышц нижних конечностей (метод повторений силового упражнения со средним напряжением). Фиксировалось удержание позы в секундах. Комплексы упражнений двигательно-ориентированной кинезиологии, выполняемые с применением специального оборудования (детензормат, балансировочная сенсомоторная подушка, блочный механотерапевтический тренажер и др.), были внедрены в содержание каждого урока ФК в ЭГ. В занятиях КГ при-

менялись обычные методы профилактики нарушений осанки. Каждой группе школьников были даны рекомендации по соблюдению оптимального статико-динамического режима (двигательная активность и сон, организация рабочего места и соблюдение рабочей позы, правильное питание), выполнение которых контролировалось педагогами, медиками и родителями.

Результаты исследования и их обсуждение. В ЭГ отмечен более значительный прирост во всех предложенных нами тестах в среднем на 9,8-15,3 %. Поскольку условия жизнедеятельности в обеих группах были идентичными, отличаясь содержанием занятий по ФК, мы связываем данный факт с использованием экспериментальных инноваций.

Вывод. Применяемые комплексы способствуют устранению дисбаланса мышц и связок, снятию излишней нагрузки на позвоночник, коррекции осанки, укреплению мышечного корсета и оказывают общее оздоровительное воздействие на весь организм, что дает основания для широкого внедрения их в практику физического воспитания школьников.

Литература

1. Парфенова Л.А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Парфенова. – Наб. Челны, 2009. – 24 с.

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

Поступила в редакцию: 11.10. 2022 г.



ОСОБЕННОСТИ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

УДК/UDC 796.011(045)

Кандидат биологических наук, доцент **Л.Е. Игнатьева**¹

¹Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, Саранск

Цель исследования – оценка уровня знаний по учебному курсу, связанному с антидопинговым образованием, и выявление отношения студентов к допингу.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие студенты (71 человек), которые были разделены на две экспериментальные группы. Первую составили 38 обучающихся 1–2-го курсов, вторую – 33 студента 3–5-х курсов факультета физической культуры Мордовского государственного университета им. М.Е. Евсевьева. В первой экспериментальной группе категория спортсменов составила 14 человек, во второй – 13 человек. В ходе исследования использовались методы анкетирования и тестирования.

Результаты исследования и выводы. По результатам анкетирования были выявлены установки студентов по отношению к проблеме допинга. Согласно их ответам, все единогласно утверждали об осведомленности о вреде допинга, свои знания в этой области оценили завышено. Несмотря на это, заметна разница между ответами обучающихся 1-й и 2-й экспериментальных групп. Так, ответы студентов младших курсов были противоречивы, тем самым показав недостаточный уровень знаний и сформированности установок по отношению к допингу.

Сформированная собственная позиция по отношению к употреблению допинга и знания о допинге говорят о том, что антидопинговая образовательная программа вуза формирует антидопинговое сознание студентов.

При этом главный акцент в антидопинговом образовании необходимо делать на программах, предназначенных для организаций, осуществляющих свою деятельность в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: антидопинговое образование, физкультурно-спортивное образование, высшее образование, дополнительное образование, рейтинг регионов, студенты, спортсмены, уровень антидопинговых знаний, установки по отношению к допингу.

FEATURES OF ANTI-DOPING EDUCATION IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY

PhD, Associate Professor **L.E. Ignatieva**¹

¹Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev, Saransk

Abstract

Objective of the study was to assess the level of knowledge in the course related to anti-doping education and to identify students' attitudes towards doping.

Methods and structure of the study. The experiment involved students (71 people), who were divided into two experimental groups. The first group consisted of 38 students of the 1st and 2nd courses, the second - 33 students of the 3rd - 5th courses of the Faculty of Physical Education of the Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev. In the first experimental group, the category of athletes was 14 people, in the second - 13 people. In the course of the study, methods of questioning and testing were used.

Results and conclusions. According to the results of the survey, students' attitudes towards the problem of doping were revealed. According to their answers, everyone unanimously stated that they were aware of the dangers of doping, their knowledge in this area was overestimated. Despite this, there is a noticeable difference between the answers of the students of the 1st and 2nd experimental groups. Thus, the answers of junior students were contradictory, thus showing an insufficient level of knowledge and formation of attitudes in relation to doping.

The formed own position in relation to the use of doping and knowledge about doping indicate that the anti-doping educational program of the university forms the anti-doping consciousness of students.

At the same time, the main emphasis in anti-doping education should be placed on programs intended for organizations operating in the field of physical culture and sports.

Keywords: anti-doping education, physical culture and sports education, higher education, additional education, rating of regions, students, athletes, level of anti-doping knowledge, attitudes towards doping.

Введение. На сегодняшний день допинговые скандалы нанесли непоправимый вред репутации российского спорта. Очевиден урон, причиненный престижу государства и всему российскому обществу. В создавшихся условиях большинство экспертов приходит к выводу, что основным методом борьбы с допингом должна стать система антидопингового образования, которая, несмотря на критическую ситуацию в российском спорте, проходит стадию становления и развития [1, 2].

В создавшихся условиях большинство экспертов приходит к выводу, что основным методом борьбы с допингом должна стать система антидопингового образования, которая, несмотря на критическую ситуацию в российском спорте, проходит стадию становления и развития. Целью антидопингового образования обозначается формирование установки у подрастающего поколения на недопустимость применения допинга. Причем оно не должно ограничиваться сферой спорта, охватывая широкий круг обучающихся. Иначе именно

спорт станет основой трансформации общечеловеческих принципов нравственности и морали, проведя подмену ценностей, в результате которой легкость и обходные маневры будут цениться выше трудностей на пути к победе.

Цель исследования – оценка уровня знаний по учебному курсу, связанному с антидопинговым образованием, и выявление отношения студентов к допингу.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие студенты (71 человек), которые были разделены на две экспериментальные группы. Первую составили 38 обучающихся 1–2-х курсов, вторую – 33 студента 3–5-х курсов факультета физической культуры Мордовского государственного университета им. М.Е. Евсевьева. В первой экспериментальной группе категория спортсменов составила 14 человек, во второй – 13 человек. В ходе исследования использовались методы анкетирования и тестирования, для чего были разработаны анкета и тест, включающие в себя по 20

вопросов. Тест предназначался для выявления уровня знаний по ключевым вопросам антидопинговой политики, процедурно-нормативного регламента, проблеме допинга, его влиянию на здоровье спортсмена. Для оценки результатов теста была разработана критериальная шкала. Анкетирование применялось для выявления отношения студентов к проблеме допинга в спорте [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Мировая система противодействия допингу в спорте регламентируется Всемирным антидопинговым агентством и национальными антидопинговыми организациями. На территории Российской Федерации независимой организацией, осуществляющей комплекс мероприятий по выявлению и предупреждению нарушений антидопинговых правил, является Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Свое существование оно начало с 2008 г.

Основными направлениями образовательной деятельности «РУСАДА» является разработка образовательных программ для разных категорий граждан и организаций, осуществляющих деятельность в сфере физкультурно-спортивного образования, спортивной деятельности, разработка онлайн-курсов для детей школьного возраста, студенческой молодежи, взрослого населения, разработка наглядного материала и памяток. Онлайн-курсы реализуются через официальный сайт «РУСАДА» (<https://rusada.ru>). Образовательные программы и мероприятия представлены на сайте в виде аннотации и перечня, рассматриваемых тем и реализуются в основном по запросу заинтересованной организации. Приоритетной задачей «РУСАДА» является развитие антидопинговой политики на региональном уровне.

Объем выполняемой антидопинговой работы в каждом субъекте Российской Федерации оценивается по пяти критериям, два из которых предполагают предоставление плана-графика (расписание образовательных антидопинговых мероприятий для различных целевых аудиторий согласно единому календарному плану соревнований в регионе) и ежемесячного отчета о проведенных мероприятиях с приложением фотографий (без отчета и приложенных к отчету фотографий мероприятия не учитываются). Максимальное количество баллов за год – 100, каждый критерий оценивается по 20-балльной системе [3]. Согласно статистике, в 2019 году Республика Мордовия заняла в рейтинге 10 место из 48, в 2020 – 16 из 29, в 2021 – 9 из 34. Согласно данным предварительных итогов рейтинга регионов за 9 месяцев 2022 года Республика Мордовия набрала 79 баллов.

Таким образом, реализация образовательных мероприятий антидопинговой направленности проводится в республике на регулярной основе, начиная с 2019 года. Площадкой для проведения служат ДЮСШ, ДЮСШОР, другие физкультурно-спортивные организации республики. Аудиторией, на которую направлены данные мероприятия, являются в основном юные спортсмены. Ряд экспертов утверждает, что именно этот контингент нуждается в образовательных мероприятиях подобного рода. Следует отметить, что с 2010 года программы антидопинговой направленности реализуются для студентов факультета физической культуры ФГБОУ ВО «Мор-

довский государственный педагогический университет им. М.Е.Евсевьева». Факультет готовит тренерские и педагогические кадры для детско-юношеских спортивных школ и общеобразовательных школ.

Поскольку отношение к той или иной проблеме базируется, в том числе, на уровне знаний субъекта о ней, в первую очередь были изучены результаты тестов. Оказалось, что подавляющее большинство обучающихся 1-й экспериментальной группы (87%) показали низкий уровень знаний по изучаемой проблеме, остальные 13% – средний уровень. При этом разница между спортсменами и студентами, не имеющими отношения к спортивной деятельности, реализуемой на постоянной основе, оказалась несущественной. Так, в подгруппе спортсменов у 14,3% зарегистрирован средний уровень знаний (у 85,7% – низкий), у неспортсменов – 12,5% (у 87,5% – низкий).

После прохождения антидопингового курса студенты старших курсов демонстрировали более высокие результаты, при этом группа спортсменов показала более высокий уровень знаний. Так, количество обучающихся, показавших средний и высокий уровень знаний, увеличилось в среднем до 33,3%. Из них 7,7% спортсменов продемонстрировал высокий, 23,1% – средний (у 69,2% – низкий) уровень знаний. Среди лиц, не занимающихся спортом, 35% показали средний уровень знаний (у 65% – низкий).

Из общего числа опрошенных высокий уровень выявлен у 4% респондентов, относящихся к группе спортсменов. Средний уровень знаний зарегистрирован у 29% спортсменов и 39% не занимающихся спортом. Низкий уровень знаний показали 77% спортсменов и 71% – неспортсменов [1].

Таким образом, данные, полученные в результате тестирования, показали, что система дополнительного спортивного образования оказывает незначительное влияние на формирование антидопинговых знаний. Скорее всего, это связано с преимущественной практико-ориентированной направленностью данного уровня образования. Кроме того, нововведения, регламентирующие новую редакцией Кодекса 2021 г. в сфере антидопингового образования, еще не дали свои плоды. Наибольшее влияние на формирование антидопинговых знаний оказывает система высшего физкультурно-спортивного образования. Студенты старших курсов факультета физической культуры, прослушавшие курсы антидопинговой направленности (такие как «Основы антидопингового обеспечения», «Фармакология в спорте»), показали наиболее высокий уровень знаний по изучаемой проблеме.

По результатам анкетирования были выявлены установки студентов по отношению к проблеме допинга. Согласно их ответам, все единогласно утверждали об осведомленности о вреде допинга, свои знания в этой области оценили завышенно. Несмотря на это, заметна разница между ответами обучающихся 1-й и 2-й экспериментальных групп. Так, ответы студентов младших курсов были противоречивы, тем самым показав недостаточный уровень знаний и сформированности установок по отношению к допингу.

К примеру, некоторые утверждали, что допинг можно и нужно использовать в спорте, без него не добиться

определенных результатов. Однако на вопрос «отдали бы вы своего ребенка в определенный вид спорта, если бы знали, что для достижения результатов придется употреблять допинг?» все единогласно ответили «нет». А на вопрос «посоветовали бы употреблять допинг своим друзьям и знакомым?» большинство ответило «да, но с умом». Расхождения в ответах на эти вопросы говорят о том, что когда угроза здоровью касается близкого человека, непроизвольно задумываешься о вреде стимулирующих средств и о возможном причинении ущерба здоровью и жизни.

Старшие курсы подошли к ответам на вопросы более осознанно, была видна их позиция по отношению к употреблению допинга. Не все студенты продемонстрировали отрицательное отношение к допингу. Тем не менее, ответы каждого были связаны и не противоречили друг другу.

На сегодняшний день в регионе имеется один вуз, на базе которого готовятся специалисты для отрасли физической культуры и спорта – МГПУ им. М.Е. Евсевьева. Курсы антидопинговой направленности читаются только на профиле «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». К сожалению, в последние два года они были удалены из учебных планов профилей «Физическая культура», «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура. Менеджмент в сфере физической культуры». Это снижает перспективы развития антидопингового образования, поскольку учитель физической культуры, безопасности жизнедеятельности, руководитель в отрасли физической культуры и спорта имеют непосредственное отношение к становлению установок детей и подростков по отношению к спорту без допинга. Ведь именно эти педагоги массово участвуют в первоначальном этапе формирования у детей любви к спорту как виду деятельности, основанному на честной борьбе.

Выводы. Сформированная собственная позиция по отношению к употреблению допинга и знания о допинге говорят о том, что антидопинговая образовательная программа вуза формирует антидопинговое сознание студентов. При этом главный акцент в антидопинговом образовании необходимо делать на программах, предназначенных для организаций, осуществляющих свою деятельность в области физической культуры и спорта. Выпускники этих образовательных организаций будут работать тренерами-преподавателями, учителями фи-

зической культуры. Необходимость обучения данного контингента заключается в том, что они будут непосредственно принимать участие в организации спортивной деятельности, имея твердую позицию о недопустимости использования допинга.

Нецелесообразно исключать вузы из системы реализации антидопингового образования, поскольку они являются генератором научных знаний, квалифицированной методической и консультационной поддержки, центром подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта.

Работа выполнена в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева) по теме «Совершенствование системы формирования антидопингового сознания обучающихся в условиях физкультурно-спортивного образования».

Литература

1. Игнатъева Л. Е. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования / Л. Е. Игнатъева, Ю. В. Киреева. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53–3. – С. 202–208.
2. Лубышева Л. И. Преемственность программ антидопингового образования в системе спортивного воспитания / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 99.
3. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – URL: <https://rusada.ru>.

References

1. Ignatieva L.E., Yu.V. Kireeva Formirovaniye antidopingovogo soznaniya obuchayushchikhsya v sisteme fizkulturno-sportivnogo obrazovaniya [Formation of anti-doping consciousness of students in the system of physical culture and sports education]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2016. No. 53-3. pp. 202-208.
2. Lubysheva L.I. Preyemstvennost programm antidopingovogo obrazovaniya v sisteme sportivnogo vospitaniya [Continuity of anti-doping education programs in the system of sports education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 3. p. 99.
3. Rossiyskoye antidopingovoye agentstvo [Russian Anti-Doping Agency] [Electronic resource]. Available at: <https://rusada.ru>.

✉ **Информация для связи с автором:** ignatjeva.l.e@yandex.ru

Поступила в редакцию 01.12.2022 г.

НОВЫЕ КНИГИ

С.Ю. ИВАНОВА ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / С.Ю. ИВАНОВА, Е.В. САНТЬЕВА. – КЕМЕРОВО: КЕМГУ, 2022. – 180 С. – ISBN 978-5-8353-2913-7.

Учебное пособие разработано по дисциплине «Циклические виды спорта». В пособии представлены материалы по организации и методике проведения учебных занятий по лыжной подготовке. В учебном пособии подчеркивается роль и значимость лыжного спорта – одного из самых массовых видов в силу его доступности и характера воздействия на организм. В пособии изложены основные вопросы истории возникновения и развития лыж и лыжного спорта, способы, стили и методики обучения лыжным ходам, организация и методика проведения занятий лыжной подготовки в вузе, использование игровой технологии при занятиях лыжной подготовкой студентов в вузе, приведены темы рефератов, примерные тестовые вопросы.



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

УДК/UDC 796.077.5

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.Ш. Фазлеев**¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности методики социализации студенческой молодежи с применением педагогической фасилитации.

Методика и организация исследования. Разработанная авторская методика включала личные беседы с группами; тренинги на сплочение групп; дружеские матчи по разным видам спорта со студентами других вузов; кураторские часы с выходом преподавателей в студенческое общежитие в формате личных встреч. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты первого курса кафедры «Психология и педагогика», две экспериментальные группы (ЭГ ПИП) и кафедры «Адаптированная физическая культура», две контрольные группы (КГ АФК). Занятия с ЭГ по физической культуре проходили по нетрадиционной инновационной методике сотворчества-фасилитации; студенты КГ занимались по обычной программе.

Результаты исследования и выводы. Результаты анкетирования студентов по итогам экспериментальной работы показали, что уровень их социализации при применении методики в ЭГ находится на высоком уровне, в КГ – в основном на низком и среднем.

Автором делается вывод о том, что методика педагогической фасилитации является успешной в достижении социализации студентов в современных условиях. В этой связи становится актуальной целесообразность научного обоснования ее функционирования с последующим тиражированием и внедрением в другие высшие образовательные организации физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: педагогическая фасилитация, социализация студентов, социальный педагог.

PEDAGOGICAL FACILITATION AS A FACTOR OF SOCIALIZATION OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION PROFILE

PhD, Associate Professor **N.Sh. Fazleev**¹

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Objective of the study was a theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of the student youth socialization methodology using pedagogical facilitation.

Methods and structure of the study. The developed author's methodology included personal conversations with groups; group building trainings; friendly matches in different sports with students from other universities; curatorial hours with the release of teachers to the student hostel in the format of personal meetings. The first-year students of the department "Psychology and Pedagogy", two experimental groups (EG P&P) and the department "Adapted Physical Education", two control groups (CG APE) took part in the pedagogical experiment. Classes with the EG in physical culture were held according to the non-traditional innovative method of co-creation-facilitation; CG students were engaged in the usual program.

Results and conclusions. The results of the questioning of students based on the results of the experimental work showed that the level of their socialization when applying the methodology in the EG is at a high level, in the CG - mainly at a low and medium level.

The author concludes that the methodology of pedagogical facilitation is successful in achieving the socialization of students in modern conditions. In this regard, the expediency of the scientific substantiation of its functioning with subsequent replication and implementation in other higher educational organizations of a physical culture and sports orientation becomes relevant.

Keywords: pedagogical facilitation, socialization of students, social pedagogue.

Введение. Образование во всех странах является одним из ключевых факторов достижения социально-экономического прогресса. Роль личности, как движущей силы, в достижении творческих результатов, получении новых навыков и последующей выработке научных, технологических и технических достижений общества является главенствующей [4].

Однако многие специалисты, указывая на кризис высшего образования, видят определенный спад уровня качественной подготовки выпускников в отсутствии способности раскрыть творческую направленность личности [1].

В современной геополитической ситуации в стране, когда состояние анонии фактически поглощает молодое поколение, перед всем педагогическим сообществом стоит задача максимально социализировать молодежь, дать ей возможность почувствовать себя защищенной от внешних и внутренних угроз через становление внутренней уверенности в завтрашнем дне.

Специфика вузов физкультурно-спортивной направленности такова, что авторитарность преподавателя-тренера в образовательном процессе является основой учебно-воспитательной деятельности. В настоящее время, в условиях геополитической смены парадигмальных

ориентиров, когда спортивные студенческие команды отключены от мирового соревновательного процесса, существует необходимость поменять систему преподавания, переведя ее с рельсов авторитарности на фасилитацию, которая в современной ситуации более востребована в образовательном учреждении. Кроме того, необходимо обеспечивать участие студентов в проектной и грантовой деятельности [2].

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности методики социализации студенческой молодежи с применением педагогической фасилитации.

Методика и организация исследования. При аналитическом изучении литературных источников выделены главные причины кризиса в высшем образовании: причины общей направленности (смена идеологических ориентиров, отток педагогических кадров из системы высшего образования и т.д.); причины, связанные с психолого-педагогической составляющей возникшего вопроса, влияющей на весь дальнейший спектр развития образования.

Со сменой парадигмальных и социально-культурных основ в педагогической науке становятся значимыми дидактические основы кризиса: отсутствие строгой на-

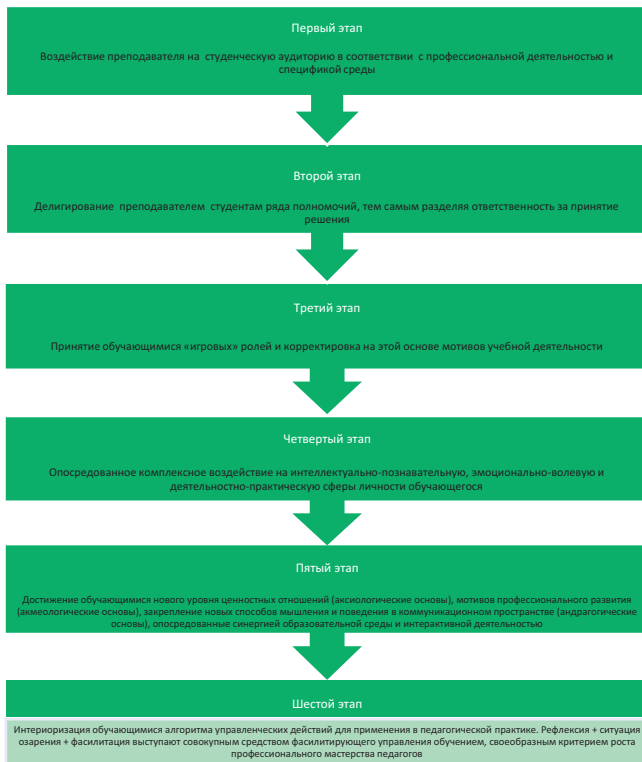


Рис. 1. Этапы педагогической фасилитации

учной теории в обучении и четких научных ориентиров при переориентации идеологических основ, сказывающихся на становлении и периодизации новых мировоззренческих позиций [4].

Сегодня, когда ситуация аномии является всепоглощающей, очень сложно как молодым людям, так и их наставникам через мобилизацию духовно-нравственных и физических сил продвигать идеи развития личности в профессии через овладение новым материалом, новыми технологиями, принципами преподавания выбранных дисциплин.

Решая данную проблему, необходимо говорить о фасилитации как о важном педагогическом инструменте в процессе социализации студентов.

Принцип фасилитации (*vasi* – лат. – направляться, двигаться) обеспечивает фасилитационную направленность личности субъектов взаимодействия, открытость – к безоценочному позитивному суждению. Фасилитация – психолого-педагогическая основа деятельностного подхода, главное условие и важный механизм реализации преобразований в системе образования. Учебная деятельность в фасилитационном взаимодействии – деятельность, в результате которой происходят изменения в субъекте, где субъект (обучающийся) является соавтором учебного процесса. Парадигмальная идея принципа – опора на творческий потенциал обучающегося, искреннюю веру и поддержку его стремления к самоактуализации и самореализации [3]. Компоненты данного взаимодействия: когнитивный, эмоциональный, ценностный, поведенческий и рефлексивный.

Для подтверждения суждения о том, что современным студентам для выхода из ситуации аномии и максимальной социализации необходим преподаватель-фасилитатор, который может в сложной ситуации максимально выстроить ориентиры студентов, проведе-

на экспериментальная работа. Феномен фасилитации как уникальной межличностной самоорганизующейся коммуникации между преподавателем и студентами возникает в поле педагогической деятельности весьма гармонично. В связи с этим можно представить процесс социализации студенческой молодежи через этапы педагогической фасилитации (рис. 1).

Образовательный процесс через взаимосвязанные сегменты педагогической фасилитации (ценностное отношение, заботу, доверие и уважение) будет способствовать успешной социализации студентов [5].

Нами была разработана авторская методика, в которую были включены: личные беседы с группами; тренинги на сплочение групп; дружеские матчи по разным видам спорта со студентами других вузов; кураторские часы с выходом преподавателей в студенческое общежитие в формате личных встреч.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты первого курса кафедры «Психология и педагогика», две экспериментальные группы (ЭГ ПиП) и кафедры «Адаптированная физическая культура», две контрольные группы (КГ АФК). Эксперимент начался 1 сентября, занятия с ЭГ по физической культуре проходили по нетрадиционной инновационной методике сотворчества-фасилитации, а студенты КГ занимались по обычной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование в начале эксперимента показало приблизительно одинаковый уровень тревожности у студентов ЭГ и КГ, а через два месяца – результаты кардинально поменялись. ЭГ в ответах на вопросы авторской анкеты показала уникальные результаты. Студенты были максимально спокойны, отсутствовала внутренняя неуверенность, тревожность.

При анкетировании «Определение уровня социализации студентов через методику фасилитации» студентам предлагалось ответить на девять вопросов. При обработке результатов были определены следующие индикаторы (критерии): 3 балла и ниже – недостаточный уровень здорового образа жизни; 4–8 – оптимальный уровень; 9 баллов и выше – достаточный уровень (см. таблицу).

Результаты анкетирования показали, что уровень социализации при применении нашей методики в ЭГ находится на высоком уровне, в КГ – в основном на низком и среднем.

Выводы. Методика педагогической фасилитации является успешной в достижении социализации студентов в современных условиях, что вызывает целесообразность научного обоснования ее функционирования с последующим тиражированием и внедрением в другие высшие образовательные организации физкультурно-спортивной направленности.

Литература

1. Агапова О. Проектно-содержательная модель обучения / О. Агапова, А. Кривошеев, А. Ушанов // *Almamater*. – 1994. – № 1. – С. 18–24.
2. Гильмутдинова Р. И. Формирование профессиональных компетенций студентов в процессе реализации грантовых проектов / Р. И. Гильмутдинова, Л. А. Парфенова // *Теория и практика физической культуры*. – 2018. – № 11. – С. 5.
3. Димухаметов Р. С. Формирование фасилитационной компетентности будущих мастеров профессионального обучения / Р. С. Димухаметов, Е. Ю. Парунова // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Энергетика*. – 2011. – № 24 (241). – С. 79–83.

Результаты анкетирования

Группы	Достаточный	Оптимальный	Недостаточный
Контрольная 1 АФК	15%	37%	48%
Контрольная 2 АФК	10%	47%	43%
Экспериментальная 1 ПиП	25%	48%	27%
Экспериментальная 2 ПиП	28%	46%	26%

4. Калимуллина О. А. Формирование творческой направленности студенческой молодежи в условиях досуговой деятельности: синергетический подход: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05 / О. А. Калимуллина. – Казань, 2014. – 488 с.
5. Роджерс К. Межличностные отношения в фасилитации учения / К. Роджерс. – Documents and Settings\user\фасилитация\4.htm.

References

1. Agapova O., Krivosheev A., Ushanov A. Proyektno-soderzhatelnaya model obucheniya [Project-content model of education]. Almamater. 1994. No. 1. pp. 18-24.
2. Gilmutdinova R.I., Parfenova L.A. Formirovaniye professionalnykh kompetentsiy studentov v protsesse realizatsii grantovykh proyektov [Formation of professional competencies of students in the process of implementing grant projects]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 11. p. 5.

3. Dimukhmetov R.S., Parunova E.Yu. Formirovaniye fasilitatsionnoy kompetentnosti budushchikh masterov professionalnogo obucheniya [Formation of facilitative competence of future masters of vocational training]. Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Energetika. 2011. No. 24 (241). pp. 79-83.
4. Kalimullina O.A. Formirovaniye tvorcheskoy napravlenosti studentcheskoy molodezhi v usloviyakh dosugovoy deyatel'nosti: sinergeticheskiy podkhod [Formation of the creative orientation of student youth in terms of leisure activities: a synergistic approach]. Doct. diss. (Hab.). Kazan, 2014. 488 p.
5. Rogers K. Mezhlchnostnyye otnosheniya v fasilitatsii ucheniya [Interpersonal relations in learning facilitation]. Documents and Settings\user\facilitation\4.htm.

✉ **Информация для связи с автором:** fazleevn@inbox.ru

Поступила в редакцию 06.12.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ

УДК/UDC 577.31

Доктор медицинских наук, доцент **А.М. Дуров**^{1,2}
Кандидат биологических наук **Е.И. Завертанная**²

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

²Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень

Ключевые слова: хронобиология, типы работоспособности, студенты.

Введение. В настоящее время значительно чаще у людей отмечается десинхроноз – нарушение биоритмов, которое приводит к нарушению работы всего организма человека, поэтому следует синхронизировать биологические ритмы организма с социальными. Совпадение биоритмов организма с социальными помогает при росте производительности труда обеспечить хорошее здоровье человека [1, 2].

Цель исследования – выявить хронобиологические типы работоспособности студентов физкультурно-спортивного профиля обучения.

Методика и организация исследования. В эксперименте, который проходил в период 2021-2022 гг., участвовали 60 студентов 4-го курса дневного обучения института физической культуры ТюмГУ (возраст 20-23 года). Определялись хронобиологические типы работоспособности по анкете Остберга. Изучались показатели центральной гемодинамики: частота сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое и диастолическое). Индекс Робинсона определялся по формуле: ЧССхСАД/100.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования к четко выраженному утреннему типу работоспособности относятся 8 человек (13,3%), к слабовыраженному утреннему – 12 (20%), к индифферентному – 16 (26,7%), к слабовыраженному вечернему – 14 (23,3%), к четко выраженному вечернему типу – 10 (16,7%). Значения ЧСС составляют у «жаворонков» 72,7±1,8 (уд/мин), у «голубей» – 73,8±1,5, у «сов» – 72,4±1,8.

Показания САД у «жаворонков» составляют 111,7±2,0 мм рт. ст. у «голубей» – 112,2±1,9, у «сов» – 111,5±1,5. В то время как ДАД у «жаворонков» – 72,9±1,2 мм рт.ст., у «голубей» – 72,0±1,5, а у «сов» – 70,4±1,7.

Индекс Робинсона несколько ниже у «жаворонков» (78,6±2,0), наиболее высокий у «голубей» (83,8±2,5), а у «сов» составляет 80,9±2,4. Это говорит о том, что у людей, относящихся к «жаворонкам», работа сердца более экономична. Известно, что чем меньше значение индекса Робинсона в покое, тем выше аэробные способности мышцы сердца.

Выводы. В организации учебного процесса рекомендуется учитывать типы работоспособности и подбирать студентов в одну группу по этой характеристике. Например, «жаворонкам» можно ставить занятия с 8-ми часов, в то время как «совам» – с 9-ти часов утра. Начало тренировочных занятий со спортсменами также рекомендуется проводить с учетом индивидуального типа работоспособности для достижения наибольшего эффекта.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Хроноархитектоника биоритмов и среда обитания / Н.А. Агаджанян, Г.Д. Губин, И.В. Радыш. – Тюмень, 1998. – С. 168-174.
2. Повзун А.А. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, А.С. Снегирев // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. – С. 88-92.

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

Поступила в редакцию 25.10.2022 г.



МОДЕЛИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

УДК/UDC 796.011.3

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.В. Скорохватава**¹

Доктор педагогических наук, профессор **П.В. Станкевич**¹

Доктор педагогических наук, профессор **Е.Г. Сайкина**¹

Кандидат педагогических наук **Ю.В. Смирнова**²

¹Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

²Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

Цель исследования – разработка модели организации учебной деятельности учителя физической культуры.

Методика и организация исследования. Решение поставленной цели осуществлялось на основе экспертной оценки уровня сформированности профессиональных компетенций бакалавров института физической культуры и спорта.

Результаты исследования и выводы. В результате научной работы представлена модель учебной деятельности учителя физической культуры, разработаны и внедрены в учебный процесс бакалавров технологии дистанционного обучения. Полученные результаты указывают на перспективность применения предложенного моделирования организации учебной деятельности учителя физической культуры, что призвано способствовать совершенствованию системы физической культуры школьников.

Ключевые слова: модель, физическая культура, учебная деятельность, учитель, электронные курсы.

MODELING OF THE ORGANIZATION OF TEACHER'S LEARNING ACTIVITY AS A FACTOR OF IMPROVING THE SYSTEM OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL CULTURE

PhD, Associate Professor **G.V. Skorokhvatova**¹

Dr. Hab., Professor **P.V. Stankevich**¹

Dr. Hab., Professor **E.G. Saykina**¹

PhD **Yu.V. Smirnova**²

¹Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

²Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg

Abstract

Objective of the study was to develop a model for the organization of educational activities of a teacher of physical culture.

Methods and structure of the study. The solution of the set goal was carried out on the basis of an expert assessment of the level of formation of professional competencies of bachelors of the Institute of Physical Culture and Sports.

Results and conclusions. As a result of scientific work, a model of educational activity of a teacher of physical culture is presented, technologies of distance learning are developed and introduced into the educational process of bachelors. The results obtained indicate the prospects of using the proposed modeling of the organization of educational activities of a teacher of physical culture, which is intended to contribute to the improvement of the system of physical culture of schoolchildren.

Keywords: model, physical culture, educational activity, teacher, electronic courses.

Введение. Физическая культура в современной школе призвана обеспечивать решение многих разноплановых задач, при этом она, единственная из всех школьных предметов, обладает широкими возможностями для повышения уровня физического развития и оздоровления школьников, формирования их ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Но достижение результата невозможно без грамотного, высокопрофессионального, владеющего современными технологиями педагога. В настоящее время учитель физической культуры должен быть способен самостоятельно или на основе примерных программ учебного предмета «Физическая культура» разработать программу с применением веб-ресурсов, цифровых учебных материалов для построения индивидуальных траекторий развития учащегося [1]. Данное положение отражает основную трудовую функцию педагога – «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях».

В современных условиях постоянно меняющихся требований, предъявляемых к выполнению трудовых

функций педагога, внедрению новых школьных стандартов, необходимостью становится повышение уровня квалификации работающих учителей и обеспечение разноплановой методической подготовки будущих выпускников педагогических вузов, включающей развитие профессиональных компетенций на основе электронных средств обучения [5].

Однако для специальностей, требующих применения практических навыков, в частности преподавания физической культуры, электронное образование эффективнее использовать в качестве дополнительного инструмента организации учебного процесса [2, 3]. Одно из важных условий успешного решения задач обучения, возникающих перед преподавателем физической культуры, – это владение методами, направленными на специфику обучения с учетом закономерностей двигательной деятельности, формирования двигательных навыков, грамотного распределения нагрузки, а также развитие способности к аналитическому мышлению [2].

Современное развитие физкультурно-спортивного образования предполагает наличие у выпускников ин-

ститутах физической культуры и спорта соответствующего уровня профессиональной компетентности, умения применять свой профессиональный потенциал для решения поставленных задач в различных условиях учебного процесса, способности применять методики диагностики, самоконтроля и самооценки.

Профессиональная готовность учителя физической культуры формируется в динамике его деятельности, а именно: практическая реализация теоретических знаний, проектирование современного урока физической культуры с учетом требований новых стандартов, анализ собственной деятельности и конкретных педагогических ситуаций, разработка дидактических материалов, проектная и исследовательская деятельность.

Анализ мнений специалистов [2, 3 и др.] и данное положение определяют необходимость планирования деятельности учителя физической культуры на основе смыслообразования, представления конкретного результата и направления деятельности, формирования научно-методического мышления и практических навыков обучения двигательным действиям, а также внедрения инновационных подходов, связанных с технологиями электронного обучения.

Цель исследования – разработка модели организации учебной деятельности учителя физической культуры.

Методика и организация исследования. В качестве методов исследования использованы: теоретический анализ научно-методической литературы, моделирование, экспертная оценка, математическая статистика (критерий Стьюдента).

Результаты исследования и их обсуждение. На основе проведенного исследования была разработана модель организации учебной деятельности учителя физической культуры, которая представлена в виде четырех блоков (рис. 1).

Целевой блок побуждает к смыслообразованию, представлению конкретного результата и направления деятельности. Постановка целей обеспечивает принятие и затем самостоятельную постановку учебных задач, в которых ведущим является анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его применения.



Рис. 1. Моделирование организации учебной деятельности учителя физической культуры

Управленческий блок включает проектирование, контроль, коррекцию своей учебной и профессиональной деятельности. Проектирование направлено на разработку основных деталей предстоящей деятельности на уроке физической культуры и внеурочных мероприятий, а также прогнозирование результатов. Данный блок подразумевает формирование междисциплинарных знаний, отбор и структурирование учебного материала, анализ педагогических ситуаций, сопоставление соответствия целей и результатов.

Содержательный блок направлен на формирование научно-методического мышления учителя и практических навыков обучения двигательным действиям. Данный блок включает практические задания, направленные на решение последовательных задач обучения двигательным действиям и их оценке, регулирования нагрузки на уроках физической культуры. В качестве дополнительного инструмента организации учебного процесса можно использовать электронные курсы, планировать выполнение заданий интегрированных модулей (инвариантного и вариативного) (рис. 2).

Задания инвариантного модуля ориентированы на приобретение, анализ, систематизацию и усвоение информации, а также на закрепление умений и навыков, полученных в ходе создания учебных видеороликов для изучения разделов предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы. Задания вариативного модуля включают выбор обучающимися вида, формы и темы задания теоретического, методического блока и практической составляющей в проведении внеурочной работы [5].

Оценочно-результативный блок включает контроль и оценку индивидуальных учебных достижений обу-

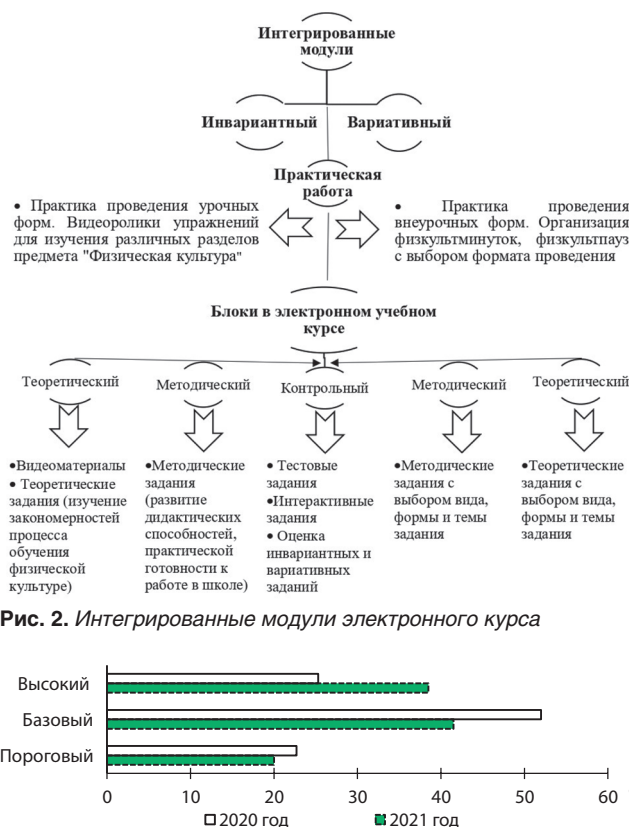


Рис. 3. Изменение уровня сформированности профессиональных компетенций, %

чающегося, планируемых результатов освоения предметной программы по физической культуре, развитие диагностического умения, выявление соответствия полученного результата уровню достижений. Полученные результаты обуславливают коррекцию и оптимизацию содержания обучения на различных этапах.

Очевидным является формирование профессиональной компетентности уже на стадии подготовки специалиста в области физической культуры. В связи с этим нами была предпринята попытка внедрения разработанной модели в учебный процесс бакалавров института физической культуры и спорта. Ее эффективность определялась на основании экспертной оценки уровня сформированности профессиональных компетенций у бакалавров (рис. 3).

Результаты исследования и их обсуждение. Данные исследования свидетельствуют, что структурированная подача материала, формирование новых знаний из различных источников в электронных учебных курсах, включение практических заданий, направленных на решение последовательных задач обучения двигательным действиям и их оценке, способствует созданию высокого уровня сформированности компетенций у бакалавров института физической культуры и спорта. Следовательно, данный формат организации учебной деятельности может выступать как фактор совершенствования системы подготовки к предстоящей профессиональной деятельности будущих выпускников институтов физической культуры.

Вывод. Полученные результаты указывают на перспективность применения предложенной модели учебной деятельности и постепенной адаптации обучающихся в цифровом образовательном пространстве, их готовности осуществлять обучение учебному предмету на основе использования современных образовательных технологий. Указанное позволит повышать уровень преподавания физической культуры в школе, осуществляя его на новом, современном уровне, с использованием инновационных подходов и средств, в том числе электронных.

Литература

1. Авдеева С. М. Цифровая трансформация школ и информационно-коммуникационная компетентность учащихся

- / С. М. Авдеева, А. Ю. Уваров // Вопросы образования. – 2022. – № 1. – С. 218–243.
2. Аксарина И. Ю. Профессиональная подготовленность специалиста по физической культуре и спорту / И. Ю. Аксарина // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – № 11 (44). – С. 99–101.
 3. Печерина О. В. Совершенствование процесса подготовки профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта в условиях вуза / О. В. Печерина, Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2012. – № 4–1 (52). – С. 136–140.
 4. Скорохватова Г. В. Критерии оценивания учебной практики студентов института физической культуры и спорта / Г. В. Скорохватова, З. Ю. Ансимова, Е. М. Чепакон // Физическая культура. Спорт. Здоровье: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Сыктывкар: Питирима Сорокина, 2019. – С. 65–69.
 5. Фещенко Т. С. Методическая система подготовки учителя физики в рамках постдипломного образования выпускника технического вуза: проблемы и перспективы: монография / Т. С. Фещенко. – М.: Прометей, 2013. – 508 с.

References

1. Avdeeva S.M., Uvarov A.Yu. Tsifrovaya transformatsiya shkol i informatsionno-kommunikatsionnaya kompetentnost uchashchikhsya [Digital transformation of schools and information and communication competence of students]. Voprosy obrazovaniya. 2022. No. 1. pp. 218-243.
2. Aksarina I.Yu. Professionalnaya podgotovlennost spetsialista po fizicheskoy kulture i sportu [Professional preparedness of a specialist in physical culture and sports]. Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta. 2017. No. 11 (44). pp. 99-101.
3. Pecherina O.V., Zhukov R.S. Sovershenstvovaniye protsessa podgotovki professionalnykh kadrov v sfere fizicheskoy kultury i sporta v usloviyakh vuza [Improvement of the process of training professional staff in the sphere of physical culture and sports in the conditions of higher education institution]. Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2012. No. 4-1 (52). pp. 136-140.
4. Skorokhvatova G.V., Ansimova Z.Y., Chepakov E.M. Kriterii otsenivaniya uchebnoy praktiki studentov instituta fizicheskoy kultury i sporta [Criteria for evaluating the educational practice of students of the Institute of Physical Culture and Sports]. Fizicheskaya kultura. Sport. Zdorovye [Physical Education. Sport. Zdorovye]. Proceedings national scientific-practical conference. Syktyvkar: Pitirima Sorokina publ., 2019. pp. 65-69.
5. Feshchenko T.S. Metodicheskaya sistema podgotovki uchitelya fiziki v ramkakh postdiplomnogo obrazovaniya vypusknika tekhnicheskogo vuza: problemy i perspektivy [Methodological system of physics teacher training within the framework of post-graduate education of a graduate of a technical university: problems and prospects]. Moscow: Prometheus publ., 2013. 508 p.

✉ **Информация для связи с автором:** safidance@ya.ru

Поступила в редакцию 02.12.2022 г.

НОВЫЕ КНИГИ

Н.А. ЗРЫБНЕВ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-ПРОФЕССИОНАЛА / Н.А. ЗРЫБНЕВ. — 3-Е ИЗД., СТЕР. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. — 128 С. — ISBN 978-5-507-45894-3.

Учебное пособие написано в соответствии с программой подготовки стрелка-профессионала. Это пособие является третьей книгой из серии учебных пособий, посвящённых теме обучения стрельбе из стрелкового оружия. В пособии рассматриваются вопросы общей физической, специальной физической подготовки и специальной физической стрелковой подготовке стрелка-профессионала. Предлагаемые комплексы упражнений способствуют быстрому и надёжному освоению техники стрельбы из различных видов оружия, более быстрому приобретению специальных стрелковых качеств, пространственных, временных, тактильных и кинестетических ощущений позы изготовки, а также закрепление специальных стрелковых навыков в действиях и движениях стрелка-профессионала во время стрельбы. Книга предназначена для преподавателей, тренеров, инструкторов, командиров, специализирующихся в обучении стрельбе из стрелкового оружия, курсантов высших военных училищ, студентов спортивных и педагогических вузов.



Физическое воспитание студентов



АКТУАЛИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

УДК/UDC 796.034.2:378 (045)

Кандидат педагогических наук **А.Р. Мамаев**¹

Доктор педагогических наук, профессор **М.А. Якунчев**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **С.В. Бакулин**¹

А.Р. Асаинова¹

В.А. Сайгин¹

¹Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, Саранск

Цель исследования – выявить степень вовлеченности студентов в занятия спортом в период обучения в вузе на основе социологического анализа.

Методика и организация исследования. В социологическом опросе принимали участие 5251 студент МГПУ им М. Е. Евсевьева, относящиеся к основной группе здоровья. Исследование проводилось в период с 2017 по 2022 учебные годы.

Результаты исследования и выводы. Результаты социологического опроса продемонстрировали положительную динамику вовлеченности студентов в занятия спортом и физической культурой за исследуемый период. Как отмечают авторы, выявленные положительные достижения являются недостаточными для эффективного и широкого развития спортивного движения в рядах студенческой молодежи. Отмечено, что на сегодняшний день для популяризации спорта студенческой молодежи необходимым условием является реализация теоретического и методического обеспечения спортивной деятельности, реализация путей физического воспитания будущих специалистов в период их обучения в высшей школе.

Ключевые слова: студенческий спорт, уровень здоровья, физическое развитие, статистика занимающихся спортом, формы и методы организации спортивных занятий.

ACTUALIZATION OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY

PhD **A.R. Mamaev**¹

Dr. Hab., Professor **M.A. Yakunchev**¹

PhD, Associate Professor **S.V. Bakulin**¹

A.R. Asainova¹

V.A. Saigin¹

¹Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev, Saransk

Abstract

Objective of the study was to identify the degree of students' involvement in sports during their studies at the university based on sociological analysis.

Methods and structure of the study. The sociological survey involved 5251 students of Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev, belonging to the main health group. The study was conducted in the period from 2017 to 2022 academic years.

Results and conclusions. The results of the sociological survey showed a positive trend in the involvement of students in sports and physical culture over the study period. As the authors note, the identified positive achievements are insufficient for the effective and widespread development of the sports movement among students. It is noted that today for the popularization of sports among students, a necessary condition is the implementation of the theoretical and methodological support of sports activities, the implementation of the ways of physical education of future specialists during their studies in higher education.

Keywords: student sports, health level, physical development, statistics of those involved in sports, forms and methods of organizing sports activities.

Введение. Существующая на сегодняшний день система физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования является недостаточно совершенной, так как не выполняет в полной мере социальный заказ государства на обеспечение здоровья, общей кондиционной и специальной профессионально-прикладной готовности студентов к полноценной жизнедеятельности и надлежащему выполнению своих профессиональных обязанностей.

Цель исследования – выявить степень вовлеченности студентов в занятия спортом в период обучения в вузе на основе социологического анализа.

Методика и организация исследования. В социологическом опросе принимали участие 5251 студен-

тов МГПУ им М.Е. Евсевьева, относящиеся к основной группе здоровья. Исследование проводилось в период с 2017 по 2022 учебные годы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты социологического опроса показали, что число студентов, систематически занимающихся в спортивных секциях вуза за исследуемый период, увеличилось на 11%. Количество дополнительно созданных спортивных секций возросло на 33%, проведенных соревнований в вузе – на 62,16%, медалей, завоеванных на соревнованиях всех уровней, – на 42,05% (см. таблицу).

Однако указанные положительные достижения являются недостаточными для эффективного и широкого развития спортивного движения в рядах студенческой молодежи.

Статистика вовлечения в занятия физической культурой и спортом в МГПУ за 2017–2022 учебные годы

Наименование	2017 – 2018 гг.	2018 – 2019 гг.	2019 – 2020 гг.	2020 – 2021 гг.	2021 – 2022 гг.
Количество студентов, системно занимающихся в спортивных секциях МГПУ	1400	1450	1415	1475	1575
Количество спортивных секций	12	12	12	14	18
Количество проведенных соревнований в МГПУ	28	30	18	62	74
Количество медалей завоеванных на соревнованиях всех уровней	164	186	74	190	283

Решение проблемы активизации и позитивного отношения студентов к занятиям по физической культуре в высших учебных заведениях современные исследователи видят в спортизации физического воспитания, в частности, в развитии студенческого спорта [1, 4].

Активизацию исследований по студенческому спорту в последние несколько лет можно также объяснить проведением универсиад в Казани и Красноярске [1, 4]. Анализ информационных источников, посвященных теме организации 68 студенческих спортивных мегасобытий в зарубежных странах и в России, позволил выделить общие направления их реализации и отличительные черты:

Студенческий спорт является основой национальной спортивной политики. Большую часть членов национальных сборных команд составляют студенты, что достигает 60% от общего числа спортсменов.

Уникальный позитивный потенциал наследия всемирных универсиад проявляется в объединении лучших идей и их реализации на практике в сфере студенческого спорта, интеграция материальных ценностей наследия при подготовке и проведении соревнований и трансформация объектов для их дальнейшего использования в долгосрочной перспективе.

Развитие волонтерского движения среди студентов по самым различным направлениям жизнедеятельности, в том числе участие в различных крупных спортивных международных форумах, например универсиадах.

Развитие спортивного студенческого движения возможно, по нашему мнению, путем организации в высших учебных заведениях факультативных занятий с различными практиконаправленными компонентами спортивной деятельности. Основными путями этого являются:

- создание спортивных секций по видам спорта и развитие студенческого спортивного движения в целом;
- совершенствование материальной базы и разнообразие спортивного инвентаря, соответствие его современным требованиям;
- обеспечение методического планирования реализации спортивного развития студенчества;
- учет последних достижений педагогики, медицины и других наук относительно вопросов физического развития молодежи;
- разработка спортивного информационного ресурса для организации взаимодействия студенческих спортивных организаций со среднетехническими и высшими учебными заведениями с целью оказания консультационной, методической поддержки и обмена опытом и т.д.;
- обращение внимания работодателей крупного и среднего бизнеса на студентов-спортсменов для обеспечения спонсорской поддержки;
- мотивирование студентов к систематическим занятиям спортом путем участия их в спортивных акциях города, соревнованиях разного уровня.

Вывод. Проведенное исследование показало, что на сегодняшний день для популяризации спорта среди студенческой молодежи необходимым условием является реализация теоретического и методического обеспечения спортивной деятельности, реализация путей физического воспитания будущих специалистов в период их обучения в высшей школе.

Таким образом, сегодня существует потребность в дальнейших фундаментальных исследованиях проблем студенческого спорта, направленных на разработку теоретических аспектов, вопросов организационного и методического обеспечения студенческого спорта.

Исследование выполнено в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (ЧГПУ имени И. Я. Яковлева и МГПУ им. М. Е. Евсевьева) по теме «Развитие студенческого спорта в вузе».

Литература

1. Авдеев А. А. Концепции развития студенческого спорта в России / А. А. Авдеев. – Текст: прямой / Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 430–434.
2. Близнавский А. Ю. Спортивные клубы в управленческой структуре вузов РФ на примере Сибирского федерального университета / А. Ю. Близнавский, В. С. Близнавская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: «Образование. Педагогические науки». – 2013. – Т. 5. – № 3. – С. 25–33.
3. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 16 сентября 1992 года № 1075 «О первоочередных мерах в области государственной молодежной политики».

References

1. Avdeev A.A. Kontseptsii razvitiya studencheskogo sporta v Rossii [Concepts for the development of student sports in Russia]. *Molodoy uchenyy*. 2016. No. 10 (114). pp. 430-434.
2. Bliznavsky A.Yu., Bliznavskaya V.S. Sportivnyye kluby v upravlencheskoy strukture vuzov RF na primere Sibirskogo federal'nogo universiteta [Sports clubs in the management structure of Russian universities on the example of the Siberian Federal University]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta*. Seriya: «Obrazovaniye. Pedagogicheskiye nauki». 2013. Vol. 5. No. 3. pp. 25-33.
3. Konstitutsiya Rossiyskoy Federatsii ot 12 dekabrya 1993 goda [Constitution of the Russian Federation of December 12, 1993].
4. Prikaz Ministerstva sporta RF ot 21 noyabrya 2017 g. N 1007 «Ob utverzhdenii kontseptsii razvitiya studencheskogo sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2025 goda» [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 21, 2017 N 1007 "On approval of the concept for the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025"].
5. Ukaz Prezidenta Rossiyskoy Federatsii ot 16 sentyabrya 1992 goda № 1075 «O pervoocherednykh merakh v oblasti gosudarstvennoy molodezhnoy politiki» [Decree of the President of the Russian Federation of September 16, 1992 No. 1075 "On priority measures in the field of state youth policy"].

✉ **Информация для связи с автором** saigin.vit@yandex.ru

Поступила в редакцию 21.11.2022 г.



ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕРВОКУРСНИКОВ

УДК/UDC 772.879.6

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Э. Бельц**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Н.А. Петухов**¹
Доцент **С.Л. Сазанова**¹
А.В. Касимова¹

¹Томский государственный архитектурно-строительный университет, Томск

Цель исследования – выявить факторы здоровья и низкой физической подготовленности студентов первого курса вуза.

Методика и организация исследования. Научный эксперимент выполнен на основании результатов ежегодных комплексных медицинских осмотров и контрольных испытаний первокурсников в сентябре каждого года на кафедре физического воспитания ТГАСУ в течение последних 20 лет.

Результаты исследования и выводы. Проведенный анализ полученных в ходе исследования результатов состояния здоровья и физической подготовленности, молодых людей, поступивших на первый курс вуза, за последние 20 лет отражает их неуклонное снижение.

Решение проблемы повышения уровня здоровья молодых людей, готовящихся поступать в вузы, и их мотивации на физическую активность авторам видится в улучшении материальной спортивной базы, культивировании видов спорта, развертывании спортизированного физического воспитания в школах, разнообразии стимулов для участия в ВСФСК ГТО и получения значка ГТО, усилении материальной поддержки спортивных тренеров и педагогов.

Ключевые слова: абитуриенты, студенты, здоровье, физическая культура, контрольные испытания, физическая подготовленность.

INCREASING THE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF FUTURE FIRST-YEAR STUDENTS

PhD, Associate Professor **V.E. Belts**¹

PhD, Associate Professor **N.A. Petukhov**¹

Associate Professor **S.L. Sazanova**¹

A.V. Kasimova¹

¹Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk

Abstract

Objective of the study was to identify the factors of health and low physical fitness of first-year university students.

Methods and structure of the study. The scientific experiment was carried out on the basis of the results of annual comprehensive medical examinations and control tests of first-year students in September of each year at the Department of Physical Education of Tomsk State University of Architecture and Building for the past 20 years.

Results and conclusions. The analysis of the results of the state of health and physical fitness obtained during the study of young people enrolled in the first year of the university over the past 20 years reflects their steady decline.

The solution to the problem of improving the health of young people preparing to enter universities, and their motivation for physical activity, is seen by the authors in improving the material sports base, cultivating sports, deploying sportsized physical education in schools, a variety of incentives for participating in the All-Russian physical culture and sports complex "GTO" and obtaining the GTO badge, strengthening financial support for sports coaches and teachers.

Keywords: applicants, students, health, physical culture, control tests, physical fitness.

Введение. На протяжении последних двух десятилетий медицинские обследования первокурсников показывают, что их состояние здоровья с каждым годом ухудшается, что объясняется негативным влиянием таких факторов, как наследственность, экология, уровень развития медицины, образ жизни. В этой связи для определения направленности мер повышения эффективности физического воспитания в вузе актуальным становится вопрос выявления значимых факторов здоровья молодежи, оказывающих негативное воздействие на его состояние еще до учебы в высшем образовательном учреждении.

Цель исследования – выявить факторы здоровья и низкой физической подготовленности студентов первого курса вуза.

Методика и организация исследования. Проведенный анализ выполнен на основании результатов ежегодных комплексных медицинских осмотров и контрольных

испытаний первокурсников в сентябре каждого года на кафедре физического воспитания ТГАСУ в течение последних 20 лет. Контрольные нормативы представлены в виде бега на 100 метров, бега на 1000 м (девушки), на 2000 м (юноши), прыжков в длину с места, подтягиваний на перекладине (юноши), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (юноши), сгибания-разгибания туловища из положения лежа на спине (девушки), наклонов туловища из положения сидя на полу.

В состав комплексной медицинской бригады входили следующие специалисты: хирург, окулист, лор-врач, терапевт, невролог, использовались результаты показаний электрокардиограммы.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения ежегодного комплексного медицинского осмотра все первокурсники для занятий физической культурой подразделяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Последняя делит-

ся на подгруппы «А» и «Б». Студенты группы «А» занимаются физической культурой по учебной программе со сдачей необходимых контрольных нормативов без учета их результатов. Студенты группы «Б», имеющие хронические заболевания различной этиологии, занимаются в группах лечебной физической культуры.

В последние годы среди первокурсников страны выделилась значительная группа студентов, которых медицинские комиссии освобождают от занятий физическими упражнениями на длительный срок: на семестр или даже на учебный год. Видимо, это связано с тем, что уже в школе постепенно формируется категория детей, которых освобождают от уроков физической культуры. Эта ситуация наблюдается и в более ранние сроки.

По официальным данным, в дошкольных учреждениях страны около 600 тысяч детей имеют значительные нарушения здоровья. В школу поступают учиться примерно 40% детей, имеющих от двух до пяти патологий опорно-двигательного аппарата. Чаще всего это проявляется в виде асимметрии плеч, сутулости, увеличения физиологических изгибов (лордозов и кифозов), боковых искривлений (сколиозов), слабости мышечного корсета позвоночника, деформаций нижних конечностей, плоскостопий. Более 1,5 млн детей (около 4.5%) от общего числа относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они учатся в коррекционных школах. На территории Томской области проживают более 6000 инвалидов (около 6% населения). В их число входят более трех тысяч детей.

Увеличению числа молодежи с различными заболеваниями, поступающей в вуз, способствует компьютеризация учебного процесса в школе и всех сторон их жизнедеятельности, связанная с очень продолжительным сидением. Свидетельством этого служат результаты работы комплексной медицинской бригады в Томском государственном архитектурно-строительном университете. Количество студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу, неуклонно растет. Так, в 1998 году их было 15,9%, в 2003 году – 17,2%, в 2008–19,8%, в 2013 году – 22,8%, в 2018 году – 26,2%. В 2020 и 2021 годах медицинские осмотры первокурсников не проводились из-за пандемии.

В структуре заболеваемости в последнее время на первое место выдвинулись нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы, плоскостопия, артриты крупных суставов). На втором месте варикозная болезнь, геморрой, заболевания желудочно-кишечного тракта. На третьем месте заболевания почек, ожирения, сердечно-сосудистые заболевания. Значительно выросло число аллергических заболеваний, крапивницы, бронхиальной астмы, хронических ринитов. Увеличилось число часто и длительно болеющих острыми респираторными заболеваниями.

На сегодняшний день наметилась тенденция отнесения медиками к специальной медицинской группе студентов, имеющих *незначительные* нарушения опорно-двигательного аппарата. Такая перестраховка приводит к тому, что у этих молодых людей объем необходимой двигательной активности недостаточен и не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма.

У многих студентов первого курса, которые ранее освобождались от уроков физической культуры, сформировалось негативное психологическое отношение к занятиям физическими упражнениями. Многие первокурсники не хотят выполнять элементарные двигательные действия, упражнения на тренажерах и др. Некоторые из них находят различные объяснения для того, чтобы не заниматься двигательной деятельностью.

Анализ полученных результатов в пятилетние временные промежутки показывает ухудшение их динамики. В сравнении с 1998 годом в 2003 году результаты снизились в разных контрольных испытаниях от 3 до 5%, в 2008 году еще на 4–7%, в 2013 году ухудшение показателей составило еще на 3–8%, в 2018 году – на 5–7%. Таким образом, динамика полученных результатов в рассматриваемых контрольных испытаниях за 20 лет показывает ее ухудшение на 20–24%. Наибольшее снижение уровня физической подготовленности отмечалось по результатам бега на 1000 м у девушек и 2000 м у юношей, которые определяют у них уровень развития такого физического качества, как выносливость. Вероятно, это связано с их образом жизни и отсутствием систематической двигательной активности.

Вывод. Проведенный анализ полученных в ходе исследования результатов состояния здоровья и физической подготовленности, молодых людей, поступивших на первый курс вуза, за последние 20 лет отражает их неуклонное снижение.

Решение проблемы повышения уровня здоровья молодых людей, готовящихся поступать в вузы, и их мотивации на физическую активность нам видится в улучшении материальной спортивной базы, культивировании видов спорта, развертывании спортизированного физического воспитания в школах, разнообразии стимулов для участия в ВСФСК ГТО и получения значка ГТО, усилении материальной поддержки спортивных тренеров и педагогов.

Литература

1. Избранные лекции по ЛФК. Курс лекций / М.В. Девятова, Г.С. Смирнов, Н.С. Карлова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 129 с.
2. Кулик Т.А. Лечение по методу Бутейко для всех / Т.А. Кулик. – М.: ТехКомпани, 2010. – 124 с.
3. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии: учебное пособие / составители: С.Б. Нарзулаев, И.Н. Сафронова, Н.А. Петухов. – Томск: Издательство ТГПУ, 2012. – 168 с.
4. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.: ил.

References

1. Devyatova M.V., Smirnov G.S., Karlova N.S. Izbrannyye lektzii po LFK [Selected lectures on exercise therapy]. Course of lectures. St. Petersburg: GAFC im. P.F. Lesgafta publ., 2004. 129 p.
2. Kulik T.A. Lecheniye po metodu Buteyko dlya vsekh [Treatment according to the Buteyko method for everyone]. Moscow: Tekh-Kompani publ., 2010. 124 p.
3. Narzulaev S.B., Safronova I.N., Petukhov N.A. Lechebnaya fizicheskaya kultura v travmatologii i ortopedii [Therapeutic physical culture in traumatology and orthopedics]. Study guide. Tomsk: TGPU publ., 2012. 168 p.
4. Psikhologiya zdorovya [Health psychology]. Textbook for universities. Nikiforova G.S. [ed.]. St. Petersburg: Piter publ., 2006. 607 p.: ill.

✉ **Информация для связи с автором:** sport-tgasu@yandex.ru

Поступила в редакцию 20.10.2022 г.



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК/UDC 796.011.3

Кандидат юридических наук, профессор **Л.В. Казаринова**¹

Кандидат юридических наук, доцент **Д.А. Бородин**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **П.Б. Джалилов**²

Кандидат юридических наук **Ф.М. оглы Фейзуллаев**³

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский институт (филиал) Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), Санкт-Петербург

³Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет (СПбГАСУ), Санкт-Петербург

Цель исследования – выявить направления совершенствования системы управления физической культурой и спортом.

Результаты исследования и выводы. Управленческая деятельность в сфере физкультурно-спортивной деятельности представляет собой систему нормативно-правового, организационного, ресурсного, финансового и материально-технического обеспечения. Их совершенствование видится в разработке инновационных проектов развития различных направлений физической культуры и спорта, правовой и финансовой поддержке, внедрении педагогических моделей в образовательный процесс учебных заведений с учетом современных трансформаций общества, производства и экономики.

Ключевые слова: физическая культура, система физической культуры, методология развития системы физической культуры, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

SCIENTIFIC-METHODICAL, LEGAL AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF IMPROVING THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE

PhD, Professor **L.V. Kazarinova**¹

PhD, Associate Professor **D.A. Borodin**¹

PhD, Associate Professor **P.B. Jalilov**²

PhD **F.M. ogly Feyzullaev**³

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

²St. Petersburg Institute (branch) All-Russian State University of Justice, St. Petersburg

³Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering (SPbGASU), St. Petersburg

Abstract

Objective of the study was to identify areas for improving the system of physical culture and sports management.

Results and conclusions. Management activities in the field of physical culture and sports activities is a system of legal, organizational, resource, financial and logistical support. Their improvement is seen in the development of innovative projects for the development of various areas of physical culture and sports, legal and financial support, the introduction of pedagogical models in the educational process of educational institutions, taking into account modern transformations of society, production and the economy.

Keywords: physical culture, system of physical culture, methodology of development of the system of physical culture, physical education, healthy lifestyle.

Введение. Эффективное функционирование системы физической культуры определяется высоким уровнем физической активности населения и компетентности специалистов физической культуры. На наш взгляд, для повышения эффективности ее функционирования, необходимо улучшение уровня материально-технического и финансового обеспечения, а также разработка и внедрение научно-методических, нормативно-правовых и организационно-управленческих основ физической культуры на современном этапе.

Цель исследования – выявить направления совершенствования системы управления физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование физической культуры человека развивает у него способность к овладению двигательными действиями, что необходимо в трудовой, оборонной, спортивной деятельности. Существуют определенные мотиваторы, влияющие на регулярность занятий физической культурой: улучшение производительности труда; предупреждение развития болезней сердца, застойных явлений в организме и стимулирующие иммунную систему, снижение веса, снятие стресса, нежелание сталкиваться с медициной и многое другое. Тем не менее, помимо личных мотиваторов на физическую активность человека оказывает влияние система управления областью физической культуры и спорта.

Управленческая деятельность в сфере физкультурно-спортивной деятельности представляет собой систему нормативно-правового, организационного, ресурсного, финансового и материально-технического обеспечения.

Если говорить о правовых аспектах развития физкультурно-спортивной деятельности, то в целом отношения в указанной сфере регулируются нормами различных отраслей права. *Правоотношения* в сфере физической культуры и спорта за последнее время все больше приобретают договорную форму. В практической деятельности физкультурно-спортивных организаций наиболее часто приходится сталкиваться с заключением договоров купли-продажи, договоров аренды и договоров возмездного оказания услуг и т.д. Данные договоры регулируются гражданским законодательством Российской Федерации. Нормами трудового права регулируются особенности трудовой деятельности спортсменов и тренеров. Этому вопросу посвящена целая глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Она устанавливает положения, связанные с медицинским осмотром спортсменов, с отстранением их от участия в спортивных соревнованиях, с регулированием труда спортсменов в возрасте до 18 лет.

Необходимо отметить, что в оздоровительно-физкультурной сфере повышение уровня профессиональной образованности, физкультурной грамотности специалистов является одной из приоритетных задач. В настоящее время спортивное *профессиональное образование* переживает период цифровой трансформации. В этой связи формируется новая модель профессиональных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта. Для того, чтобы система образования смогла отвечать социальным вызовам, она должна перейти на новую модель организации образовательного процесса, используя при этом организационно-педагогические, методические решения в условиях применения цифровых технологий.

Хотелось бы также отметить, в настоящее время совершенствуются и разрабатываются новые модели *управления и финансирования* физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому вопрос об организационно-управленческих аспектах развития системы физической культуры также актуален для рассмотрения и изучения.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., основным вектором функционирования системы управления является межотраслевое межведомственное взаимодействие, координация и консолидация заинтересованных федеральных, региональных исполнительной власти, органов местного самоуправления, общественных, образовательных организаций, институтов гражданского общества и экспертного сообщества, а также обеспечение единства нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта и иных социальных сферах на всей территории Российской Федерации.

Управление физической культурой и спортом характеризуется сложной многоуровневой структурой.

Эффективное ее функционирование должно обеспечиваться путем четкого взаимодействия государственных органов управления, общественных объединений и физкультурно-спортивных организаций различного уровня.

Выводы. Рост заболеваемости, снижение физической активности населения в последние годы актуализирует решение этих проблем не только в личностном аспекте, но и путем повышения эффективности функционирования системы управления сферой физической культуры и спорта в стране. Совершенствование нормативно-правового, организационного, ресурсного, финансового и материально-технического обеспечения системы управления видится в разработке инновационных проектов развития различных направлений физической культуры и спорта, их правовой и финансовой поддержке, внедрении педагогических моделей в образовательный процесс учебных заведений с учетом современных трансформаций общества, производства и экономики.

Использованная литература

1. Казаринова Л. В. Нормативно-правое регулирование деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. В. Казаринова, Я. А. Гуркин. – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2021. – 260 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081 р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» // СЗ РФ, № 49, 07.12.2020.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081 р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» // СЗ РФ, № 49, 07.12.2020.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физическая культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

References

1. Kazarinova L.V., Gurkin Ya.A. Normativno-pravoye regulirovaniye deyatelnosti v sfere fizicheskoy kultury i sporta [Normative-legal regulation of activities in the field of physical culture and sports]. Study guide. St. Petersburg: NGU im. P.F. Lesgafta publ., 2021. 260 p.
2. Rasporyazheniye Pravitelstva RF ot 24.11.2020 № 3081 r «Ob utverzhenii Strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v RF na period do 2030 g.» Sobraniye zakonodatelstva RF, № 49, 07.12.2020. [Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081 r "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030". Collection of Legislation of the RF, No. 49, 07.12.2020].
3. Rasporyazheniye Pravitelstva RF ot 24.11.2020 № 3081 r «Ob utverzhenii Strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v RF na period do 2030 g.» Sobraniye zakonodatelstva RF, № 49, 07.12.2020. [Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081 r "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030" Collection of Legislation of the RF, No. 49, 07.12.2020].
4. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and methodology of physical culture]. Textbook for students of higher educational institutions engaged in educational activities in the direction 521900 "Physical culture" and specialty 022300 - "Physical culture and sport". Yu.F. Kuramshina [ed.]. Moscow: Sovetskiy sport publ., 2010. 464 p.: ill. ISBN 978-5-9718-0431-4.

✉ **Информация для связи с автором:** lkazarinova20@yandex.ru

Поступила в редакцию 24.11.2022 г.



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У БУДУЩИХ АКТЕРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УДК/UDC 796.011.3

Кандидат педагогических наук Т.Ю. Лотарева¹

¹Хабаровский государственный институт культуры, Хабаровск

Цель исследования – обоснование эффективности применяемых средств и методов, направленных на развитие гибкости студентов-актеров на занятиях по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка».

Методика и организация исследования. Проведен педагогический эксперимент в Хабаровском государственном институте культуры со студентами первого курса, обучающимися по специальности Актерское искусство, специализации «Артист драматического театра и кино». В ходе исследования разработана методика на развитие гибкости по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка», состоящая из двух модулей обучения и включающая комплексы активных, пассивных, статистических упражнений с использованием специального инвентаря, которые выполнялись в подготовительной части занятия, способствовала улучшению показателей развития гибкости у будущих актеров.

Результаты исследования и выводы. Разработанная методика для развития гибкости у будущих актеров обеспечивает существенное улучшение исследуемых показателей, что объясняется целенаправленным использованием средств и методов для ее развития, что положительно повлияло на результаты выполнения сценических движений будущими актерами. Полученные результаты по развитию гибкости дают им возможность эффективнее выполнять танцевальные связки и различные виды сценических движений, за счет увеличения амплитуды движения становятся легкими и пластичными и выглядят эстетичнее.

Ключевые слова: развитие гибкости, актер, профессиональная деятельность, физическая подготовка.

METHOD OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN FUTURE ACTORS IN THE CLASSES ON THE DISCIPLINE "PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING"

PhD T.Yu. Lotareva¹

¹Khabarovsk State Institute of Culture, Khabarovsk

Abstract

Objective of the study was to substantiate the effectiveness of the applied means and methods aimed at developing the flexibility of student actors in the classroom in the discipline "Professional physical training".

Methods and structure of the study. A pedagogical experiment was conducted at the Khabarovsk State Institute of Culture with first-year students studying in the specialty Acting, specialization "Drama Theater and Cinema Artist". In the course of the study, a methodology was developed for the development of flexibility in the discipline "Professional physical training", consisting of two modules of training and including complexes of active, passive, statistical exercises using special equipment, which were performed in the preparatory part of the lesson, contributed to the improvement of indicators of the development of flexibility in future actors.

Results and conclusions. The developed methodology for the development of flexibility in future actors provides a significant improvement in the studied indicators, which is explained by the purposeful use of means and methods for its development, which positively influenced the results of performing stage movements by future actors. The obtained results on the development of flexibility enable them to more effectively perform dance sequences and various types of stage movements, by increasing the amplitude of movement they become light and plastic and look more aesthetic.

Keywords: flexibility development, actor, professional activity, physical training.

Введение. В настоящее время в системе профессионального образования, при подготовке студентов к предстоящей профессиональной деятельности предъявляются все новые требования. Занятия физической культурой в вузах решают важную задачу по подготовке личности, современного специалиста к профессиональной деятельности. Они являются обязательными и входят в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки, специальностей, обеспечивая общую и профилированную физическую готовность, а также направлены на укрепление здоровья и формирование психического состояния обучающихся.

Развитию и совершенствованию профессионально важных физических качеств будущих специалистов, обучающихся по специальности 52.05.01 Актерское искусство, специализации «Артист драматического театра и кино», способствует дисциплина «Профессиональная физическая подготовка», которая входит в элективные модули по физической культуре и спорту образовательной программы.

Актерская деятельность требует определенного уровня физической подготовки и отличается многообразием

в проявлении двигательного-координационных качеств, значимым из которых является гибкость.

Ограниченная подвижность в суставах влияет на проявление силы, выносливости, ловкости. При освоении сценических движений студентам необходим хороший уровень развития гибкости, который обеспечивает оптимальную амплитуду, свободу и экономичность движений, способствующих укреплению и нормальному функционированию основных систем организма, повышению работоспособности, быстрому решению двигательных задач, развитию и совершенствованию координации [1].

Высокий показатель развития гибкости позволяет театральному исполнителю развивать выразительность при выполнении специальных сценических действий трюковой пластики; всевозможных манипуляций с предметом, при выполнении любой двигательной задачи на сцене, связанной с танцем, пластическо-стилевым поведением, также помогает избежать падения при потере равновесия, возможных травм, возникающих во время исполнения двигательных действий на сцене [2, 3].

Так как средний возраст учащихся театральных вузов составляет 18–19 лет и в этот период в основном уже за-

канчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, то развитие гибкости в этом возрасте становится более сложной задачей [4].

В связи с этим разработка методики занятий для развития гибкости будущих актеров является своевременной и актуальной проблемой.

Цель исследования – обоснование эффективности применяемых средств и методов, направленных на развитие гибкости студентов-актеров на занятиях по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка».

Методика и организация исследования. С целью развития гибкости студентов – будущих актеров с сентября 2021 по декабрь 2021 года на базе Хабаровского государственного института культуры был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали студенты 1-го курса в возрасте 18–19 лет, обучающиеся по специальности 52.05.01 Актерское искусство, специализации «Артист драматического театра и кино», не имеющие спортивного прошлого и специальной физической подготовки. Для оценки показателя гибкости проводилось тестирование девушек с использованием следующих тестов: тест «Мост» – определение подвижности позвоночника. У испытуемого оценивалось расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Тест «Наклон вперед стоя на скамейке» – определение степени подвижности позвоночного столба. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях.

Результат оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Тест «Выкрут палки» – определение подвижности плечевых суставов. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте. Тесты «Поперечный шпагат» и «Продольный шпагат» для оценки уровня подвижности тазобедренных суставов оценивались по расстоянию от пола до таза (копчика). Тест «Разгибание в коленных суставах», оценивающий подвижность в коленных суставах, выполнялся из и.п. – упор сидя сзади и максимально выпрямляя колени, стопы на себя, измерялось расстояние от пола до пяток: чем больше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Пластичность телодвижений оценивалась по методике С. Н. Ключниковой (2005). Студентами выполнялась волна туловищем вперед стоя на носках, руки вверх, затем шаг правой в сторону, левую скрестно вперед, поворот переступанием на 360° в стойку на носках, руки в стороны – вверх. Критерии оценки: 5 баллов – слитный характер движений с оптимальной амплитудой, выразительностью и завершающим движением головой; 4 балла – недостаточная амплитуда, нечеткая законченность упражнения; 3 балла – недостаточная амплитуда, слабая выразительность движений. Исходное тестирование показало, что у обучающихся начинающих актеров отмечалась недостаточная амплитуда движений при выполнении тестовых заданий на гибкость, а также сложности в обучении и выполнении сценических движений на пластику.

Таким образом, для обучающихся будущих актеров в процессе занятий по дисциплине «Профессиональная физическая подготовка» была разработана и внедрена

методика, направленная развитие гибкости, которая предусматривала два модуля обучения. Первый – «базовый» (восемь недель) – способствовал повышению общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах обучающихся, развитию эластичности мышц. На занятиях упражнения на гибкость выполнялись в следующем соотношении: 40% от общего времени динамические упражнения, по 30% – специализированные упражнения пассивного характера и статические упражнения. При этом формы воздействия упражнений были неодинаковы.

Для увеличения уровня гибкости и подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата студентам были представлены комплексы упражнений для развития активной гибкости отдельных частей тела: для лучезапястного сустава – вращения, сгибания, разгибания; для плечевого сустава с использованием простейшего реквизита (скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок) – упражнения на гимнастической стенке – размахивания в висе, маховые движения в различных направлениях и плоскостях; для мышц туловища – наклоны, повороты, прогибы, волнообразные движения, пружинные движения; для голеностопного сустава – вращения стопы на весу, динамическая растяжка стоп у опоры, чтобы тело находилось под углом 45°; для тазобедренного сустава задания выполнялись стоя у опоры и в положении седа.

Дозировка выполнения упражнений варьировалась от 10–15 раз. Для развития пассивной гибкости использовался метод статического растягивания с фиксацией положения до 20 с, а также упражнения с использованием собственной силы – например, из положения лежа на спине поднимание туловища с наклоном вперед. Упражнения с использованием собственного веса, например, «вис сзади», упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в определенном положении, например, фиксированные наклоны, шпагаты, где занимающиеся выполняли упражнение и удерживали конечное положение от 5 секунд до нескольких минут. Также выполнение сценических движений с передачей выразительности танцевальных образов – изображение пантомимой предметов и явлений жизни: как растет дерево, дует ветер, горит огонь, чувства и эмоции людей, их взаимоотношения.

Второй модуль (восемь недель) специализированного, узконаправленного назначения для развития подвижности в суставах и максимальной амплитуды движений с применением комплексов упражнений с выполнением пружинящих, маховых, маятниковых движений, движений отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения. На занятиях упражнения на гибкость выполнялись в следующем соотношении: по 30% от общего времени занятия составляли комплексы активных и пассивных упражнений и 40% – упражнения статического характера. Дозировка упражнений по мере освоения комплексов увеличивалась от 1–2; 2–3 раз до 10–15; 15–20 раз. Также увеличилось время статических упражнений от 20–30 до 2–3 мин.

На занятиях в разработанных комплексах использовался дополнительно спортивный инвентарь – резиновые экспандеры, гимнастические скакалки, опорные блоки. Занятия проводились два раза в неделю

Таблица 1. Динамика изменения показателей гибкости в ходе эксперимента у девушек

Статистические показатели	Экспериментальная группа			
	До exper.	После exper.	tp	Достоверность p
Тест/показатели	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Мост (см)	71,3±1,9	65,1±1,8	2,37	<0,05
Выкрут палки (см)	67,4±1,7	62,1±1,8	2,14	<0,05
Поперечный шпагат (см)	22,3±1,4	12,7±1,2	5,21	<0,05
Продольный шпагат (см)	20,5±1,3	13,3±1	4,39	<0,05
Разгибание в коленных суставах (см)	0,6±0,1	1,3±0,1	4,95	<0,05
Наклон вперед стоя на скамье (см)	-3,4±0,7	+2,5±0,9	5,17	<0,05
Пластичность телодвижений (балл)	3,1±0,18	4,5 ±0,17	2,07	<0,05

по 90 минут с применением разработанных комплексов упражнений по 30 минут в подготовительной части, что составляло 33% от общего времени занятия. На занятиях с обучающимися применялся повторный метод обучения и осуществлялся индивидуальный подход к занимающимся.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании эксперимента при проведении повторного тестирования обучающихся – будущих актеров наблюдалась положительная динамика исследуемых показателей (табл. 1).

Так, достоверно ($p < 0,05$) изменились результаты тестов на гибкость, такие как: выкрут палки – на 7,6%; наклон вперед стоя на скамье – на 26%; мост – на 8,8%; показатель подвижности в коленных суставах – на 53,8%; продольный шпагат (на рабочую ногу) – на 35%; поперечный шпагат – на 43%.

При оценке показателя «пластичность телодвижений» полученные результаты достоверно ($p < 0,05$) улучшились на 31% и оценка экспертов соответствовала в среднем по группе 4,5 балла, что характеризует увеличение амплитуды движений при выполнении заданий.

Вывод. Разработанная методика для развития гибкости у будущих актеров обеспечивает существенное улучшение исследуемых показателей, что объясняется целенаправленным использованием средств и методов для ее развития. Это положительно повлияло на резуль-

таты выполнения сценических движений будущими актерами. Полученные результаты по развитию гибкости дают им возможность эффективнее выполнять танцевальные связки и различные виды сценических движений, за счет увеличения амплитуды движения становятся легкими и пластичными и выглядят эстетичнее.

Литература

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Дрознин А. Б. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина / А. Б. Дрознин. – М.: ВЦХТ, 2004. – С. 6, 7, 33.
3. Круглова А. Г. Сценическое движение. Педагогика телесного воспитания актера. – М., 2008. – 176 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2011. – 464 с.

References

1. Alter M.J. Nauka o gibkosti [The science of flexibility]. Kyiv: Olimpiyskaya literature publ., 2001. 424 p.
2. Droznin A.B. Fizicheskiy trening aktera po metodike [Physical training of an actor according to the methodology]. Moscow: VTSKHT publ., 2004. p. 6, 7, 33.
3. Kruglova A.G. Stsenicheskoye dvizheniye. Pedagogika telesnogo vospitaniya aktera [Stage movement. Pedagogy of body education of an actor]. Moscow, 2008. 176 p.
4. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and methodology of physical culture]. Textbook. Kuramshina Yu.F. [ed.]. 2nd ed., rev. Moscow: Sovetskiy sport publ., 2011. 464 p.

✉ **Информация для связи с автором:** uspeh123t@mail.ru

Поступила в редакцию 16.11.2022 г.

НОВЫЕ КНИГИ

Г.Д. БАБУШКИН ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ / Г.Д. БАБУШКИН, Б.П. ЯКОВЛЕВ. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. – 336 С. – ISBN 978-5-507-45053-4.

В учебнике представлено современное состояние, понимание и значение психодиагностики в системе подготовки спортсменов. Раскрывается понятие, содержание, задачи, методы психодиагностики личности при занятиях спортом. Представлены методики диагностики психических процессов, свойств личности, состояний и межличностных взаимоотношений, проявляющихся в процессе занятий и спортом. Использование представленных методик психодиагностики в тренерской практике позволит специалисту выявить профессионально важные психологические качества занимающихся спортом, и даст возможность в полной мере реализовать индивидуальный подход в обучении, воспитании и подготовке спортсменов к соревнованиям. Подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, предъявляемыми к изучению дисциплины «Психодиагностика в спорте». Учебник предназначен для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» и магистратуры по направлению «Спорт». Также теоретические и методические материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, тренерами для расширения объема знаний о значении, содержании и технологии психодиагностики в системе многолетней подготовки спортсменов.



ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

УДК/UDC 613.9:378(045)

Доктор биологических наук, доцент **Г.Г. Федотова**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **А.Р. Мамаев**¹
Кандидат биологических наук, доцент **Г.В. Пожарова**¹
А.П. Малянова¹

¹Мордовский государственный педагогический университет, Саранск

Цель исследования – представить характеристику основополагающих компонентов здоровой жизнедеятельности студентов педагогического вуза. **Методика и организация исследования.** Эксперимент проведен на основе теоретико-эмпирических данных: анализ педагогической научной литературы, обработка, систематизация и интерпретация полученной информации.

Результаты исследования и выводы. В статье отражается общее представление о здоровой жизнедеятельности студентов. Оно конкретизируется посредством выявленных в педагогической теории и практике его основополагающих компонентов – ценностно-смысловой направленности и личностной ориентированности, познавательно-информационной наполненности, деятельностной основы. Компоненты формируют базовые поведенческие установки студенческой молодежи.

Ключевые слова: педагогический вуз, студенты, здоровая жизнедеятельность, здоровый образ жизни, основополагающие компоненты формирования здоровой жизнедеятельности студентов.

FUNDAMENTAL COMPONENTS OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFE ACTIVITY OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Dr. Biol., Associate Professor **G.G. Fedotova**¹

PhD, Associate Professor **A.R. Mamaev**¹

PhD, Associate Professor **G.V. Pozharova**¹

Student of the Faculty of Physical Culture **A.P. Malyanova**¹

¹Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev, Saransk

Abstract

Objective of the study was to present the characteristics of the fundamental components of the healthy life of students of a pedagogical university.

Methods and structure of the study. The experiment was carried out on the basis of theoretical and empirical data: analysis of pedagogical scientific literature, processing, systematization and interpretation of the information received.

Results and conclusions. The article reflects a general idea of the healthy life of students. It is concretized by means of its fundamental components identified in pedagogical theory and practice - value-semantic orientation and personal orientation, cognitive-informational content, activity basis. The components form the basic behavioral attitudes of student youth.

Keywords: pedagogical university, students, healthy life activity, healthy lifestyle, fundamental components of formation of students' healthy life activity.

Введение. В системе подготовки студентов в педагогическом вузе формирование здоровой жизнедеятельности по-прежнему занимает центральное положение. Известно, что здоровый образ жизни отражает социальную активность студента, полноту выражения его духовных и физических сил, предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, одновременно соответствующее требованиям здоровья. Это положение сегодня реализуется с учетом особенностей социокультурного и экономического развития российского общества. В сложившейся ситуации востребованными оказались такие выпускники высшей школы, приоритетными качествами которых являются профессиональная компетентность, нравственная зрелость, активная гражданская позиция. Данные качества во многом обуславливают их будущую профессиональную деятельность, способность активно и ответственно выполнять социально значимые функции [1, 2]. Это в полной мере относится к формированию здоровой жизнедеятельности студентов как неотъемлемой части общей культуры человека, богатства его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Поэтому одно из цен-

тральных направлений профессиональной подготовки студентов Мордовского государственного педагогического университета им. М. Е. Евсевьева – это воспитание сознательного, активного отношения к здоровью в аспекте формирования здоровой жизнедеятельности.

Прежде всего, речь идет о формировании мировоззренческой позиции студента, характеризующейся взаимосвязью и взаимообусловленностью значений профилактической культуры личности будущего педагога, усвоенных ею с такими мировоззренческими ценностями, как здоровье и здоровый образ жизни. Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи к профессиональной деятельности [9].

Цель исследования – представить характеристику основополагающих компонентов здоровой жизнедеятельности студентов педагогического вуза.

Методика и организация исследования. Эксперимент проведен на основе теоретико-эмпирических дан-

ных: анализ педагогической научной литературы, обработка, систематизация и интерпретация полученной информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Соглашаясь с Е. А. Юговой, под здоровой жизнедеятельностью следует понимать состояние типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций, а также состояние самого человека [11]. Здоровая жизнедеятельность, следовательно, выражается в создании интегративной педагогической модели, ориентированной на деятельность студента с направленностью на формирование у него позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья как необходимого условия жизни, образования и будущей эффективной профессиональной деятельности.

Закономерно возникает вопрос об основополагающих компонентах здоровой жизнедеятельности студенческой молодежи как своеобразных условиях достижения обозначенных выше качеств выпускников педагогического вуза. Прежде всего, отметим, что здоровая жизнедеятельность студенческой молодежи – это приоритетная категория образа жизни, соответствующая времени. Она включает в себя как понятие здорового образа жизни, так и умения и навыки ведения здоровой и активной деятельности.

Изучение образа жизни и здоровья студенчества, их структуры и динамики остается неизменно актуальным и традиционно оказывается в центре внимания исследователей. На основе разностороннего анализа педагогической литературы можно утверждать о нескольких основополагающих компонентах к формированию здоровой жизнедеятельности студентов [3–8, 10].

Первый компонент. Ценностно-смысловая направленность и личностная ориентированность выступает как основной мотив реализации здоровой жизнедеятельности, предполагающий построение определенной ценностной структуры, определение здоровья как ценности высшего порядка. Факт необходимости сохранения здоровья как основного условия продления жизни определяет здоровую жизнедеятельность как наиболее предпочтительную и естественную форму жизнедеятельности человека. Осознание здоровья как ценности определяет ценностный смысл здорового образа жизни. Достижение высшей ценности – здоровья – посредством особой организации жизнедеятельности – здорового образа жизни – раскрывает его ценностный статус. Наряду с этим здоровый образ жизни предполагает усилие, работу человека над собой, самоконтроль и самомотивацию. В этой связи понимание здорового образа жизни как особого вида самопознания, самосовершенствования дополняет и по-особому раскрывает его ценностное содержание.

Важным аспектом реализации здорового образа жизни является самоорганизация личности, ее самоконтроль. Построение особого режима поведения, в рамках здорового образа жизни, требует от человека значительных усилий, а значит, предполагает наличие опре-

деленных установок и мотивов, которые в свою очередь определяются ценностными ориентациями. Здоровый образ жизни как особый вид жизнедеятельности, отражающий содержание ценности здоровья, не исключает возможности отражения других ценностей, которые наряду со здоровьем составляют ценностный мир человека.

Второй компонент. Познавательный-информационный компонент формирования здоровой жизнедеятельности определяет фундаментальные базовые знания студентов, необходимые в их профессиональной подготовке и заключается в нашем случае в синтезе знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровая жизнедеятельность студента отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Знания о здоровом образе жизни необходимо осваивать в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Механизм социальных воздействий на образ жизни студентов заключается в использовании физической культуры для формирования умений и навыков оздоровительной деятельности, воспитания активного личностного отношения к здоровью, мотивации его сохранения и развития.

Значение физической культуры как формы организованной двигательной активности в формировании здорового образа жизни состоит в том, что она позволяет соединить социальное и биологическое в развитии человека. Средства физической культуры развивают не только физические качества, двигательные навыки, но, прежде всего, способствуют формированию потребности в бережном отношении к здоровью, интересов здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью, мотивации его сохранения и развития. Знания, умения и навыки, приобретаемые на занятиях физической культурой, являются основой оздоровительной деятельности, формируют активное личностное отношение к здоровью и способствуют трудовой и социальной адаптации студентов. Использование возможностей физического воспитания как фактора социализации в отношении здоровья, заключается в мотивации сознательного отношения к сохранению и укреплению физического и психоэмоционального здоровья, приобретения навыков и привычек здорового образа жизни.

Важно особо подчеркнуть, что названные действия познавательного-информационного компонента возможны, если здоровый образ жизни считать частью жизнедеятельности студента, представляющей собой определенные знания о здоровье и средствах и методах его воплощения в практическую жизнь. Наиболее эффективными условиями данного компонента в образовательном процессе вуза являются:

- 1) целеполагание как формирование ценностного отношения к здоровью; развитие потребностно-мотивационной сферы в здоровом образе жизни;
- 2) продуктивность как создание гуманистически направленной образовательной среды, основанной

на принципах субъект-субъектного взаимодействия, обратной связи, объективизации поведения, нацеленность на актуализацию их знаний о здоровом образе жизни; развитие потребности в самопознании и самооценке; формирование умений оценивать эмоциональное состояние и прогнозировать состояние своего здоровья; выработку навыков саморегуляции;

3) результативность как систематическая оценка функционального состояния организма студентов, как возможность оценить объективные изменения в состоянии их здоровья и осуществлять обратную связь посредством комплексной диагностики;

4) реализация возможностей эффективного физического развития и психической адаптации студентов в процессе изучения специальной дисциплины, построенной на основе сочетания теоретического и практического компонентов, предполагающее применение и самоанализ полученных знаний и умений здоровьесберегающей направленности, внедрение в образовательный процесс физического воспитания разнообразных оздоровительных методик на основе личностно-ориентированного подхода к каждому студенту. Следовательно, должна соблюдаться повышенная инструментальность целеполагания.

Фокусировка профессионального образования на результатах обучения позволяет принципиально изменить позицию студентов, сделать их активными субъектами собственной учебы. Для этого необходимо четко сформулировать ожидаемые от них результаты обучения, которые становятся персональными образовательными целями студентов. Именно такой подход отличается технологичностью и повышенной инструментальностью, получивший название «диагностичное целеполагание», а соответствующие цели – «диагностические».

Третий компонент. Особое внимание должно акцентироваться на включении в процесс формирования здоровой жизнедеятельности студентов *личностно-деятельностного подхода*, согласно которому студент должен не просто усваивать информацию о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему, а, находясь в активной деятельностной позиции, воспринимать полученные знания как индивидуально-личностную ценность и руководствоваться ими в своей жизнедеятельности. Данная стратегия как методологическая основа образовательного процесса в вузе предусматривает наличие цели, педагогических условий, методов, приемов и средств достижения, этапов конкретной практической деятельности и предполагает осуществление определенных педагогических действий, способствующих пониманию студентом значимости здоровой жизнедеятельности, осознанию ценности здорового образа жизни, обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности. Качество формирования здоровой жизнедеятельности студентов следует рассматривать как способность образовательной системы педагогического вуза соответствовать уровню современных образовательных услуг, реализовать потребность личности в получении конкурентоспособных знаний и умений.

В образовательном процессе вуза желательно разумное соблюдение трех основных условий:

1) обеспечение сознательного усвоения студентами необходимого объема теоретических знаний и практических навыков, связанных с осуществлением здорового образа жизни и укреплением здоровья;

2) актуализация ценностно-смыслового отношения студентов к здоровому образу жизни как индивидуально-личностной ценности;

3) включение студентов в деятельность по построению и реализации программ здорового образа жизни.

Современная образовательная практика педагогического вуза остается проблемной с точки зрения формирования здоровой жизнедеятельности и организации здорового образа жизни студентов в процессе обучения как неперемного условия их профессиональной подготовки. В качестве способа решения этой проблемы нами конкретизированы основополагающие компоненты здоровой жизнедеятельности студентов как условия их подготовки к профессиональной деятельности. Особенность идеи заключается в организации здорового образа жизни студентов с учетом специфики вуза, индивидуальных особенностей обучающихся и требований к специалистам, которых готовит вуз. В сущности, речь идет об обеспечении оздоровительной направленности процессов обучения и воспитания в вузе, о такой их организации, которая способствовала бы формированию здоровой жизнедеятельности студентов в процессе обучения в педагогическом вузе.

Вывод. Таким образом, осмысление обозначенных компонентов формирования здоровой жизнедеятельности студентов может служить одним из важных условий повышения качества педагогического образования. Важно утверждать о совокупном их применении в целостном процессе обучения: а) наличие необходимого объема знаний о сущности здорового образа жизни и соответствующих ему нормам поведения; б) проявление ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни, желание следовать ему; в) умение выстроить индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно реализовывать ее.

Усвоение компонентов будет способствовать повышению профессионального уровня студентов – будущих педагогов по физическому воспитанию, учителей физической культуры и достижению новых результатов предметной подготовки обучающихся на этапах начального, основного и полного среднего образования. Освоение студентами каждого компонента является важной профессиональной задачей педагогического вуза.

Исследование выполнено в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет и Мордовский государственный педагогический университет) по теме «Формирование здоровой жизнедеятельности студентов педагогического вуза».

Литература

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз»: монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Антонова М. В. Профессионально-педагогическое самознание студентов факультета физической культуры в структуре ценностных ориентаций / М. В. Антонова, В. В. Акамов,

- Е. Е. Афонина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 13–15.
3. Добротворская С. Г. Система педагогической ориентации молодежи на здоровый образ жизни в вузе: монография / С. Г. Добротворская // Казанский государственный университет. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008. – 134 с.
 4. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования: монография / В. И. Филоненко, Т. С. Киенко, Н. А. Вялых и др.; под общей редакцией В. И. Филоненко // Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Изд-во Южного федерального университета, 2019. – 280 с.
 5. Кирилов К. А. Формирование здорового образа жизни студентов в социально-образовательной среде вуза / К. А. Кирилов, О. В. Дмух, А. Ю. Осипов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60 (4). – С. 203–206.
 6. Красноперова Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н. А. Красноперова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58 (4). – С. 138–141.
 7. Мелешкова Н. А. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза / Н. А. Мелешкова, Г. К. Урусов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 39. – С. 195–201.
 8. Покида А. Н. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) / А. Н. Покида, Н. В. Зыбуновская, И. А. Газиева // Высшее образование в России. – 2022. – Т. 31, № 1. – С. 72–88.
 9. Профессиональная подготовка студентов в области физической культуры и спорта: теория и практика функционирования и совершенствования: монография / Г. Г. Федотова, Е. А. Якимова, А. А. Акамов и др.; Мордовский государственный педагогический университет. – Саранск: РИЦ МГПУ, 2022. – 218 с.
 10. Самарин А. В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья / А. В. Самарин, Л. Л. Мехришвили // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т. 18. – № 2. – С. 816–820.
 11. Югова Е. А. Технологии формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов: монография / Е. А. Югова // Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2012. – 116 с.
- References**
1. Abaskalova N.P. Sistemnyy podkhod v formirovaniy zdorovogo obraza zhizni subyektov obrazovatel'nogo protsessa «shkola-vuz» [A systematic approach to the formation of a healthy lifestyle of subjects of the educational process "school-iversity"]. Novosibirsk: NGPU publ., 2001. 316 p.
 2. Antonova M.V., Akamov V.V., Afonina E.E. Professionalno-pedagogicheskoye samosoznaniye studentov fakulteta fizicheskoy kultury v strukture tsennostnykh oriyentatsiy [Professional-pedagogical self-consciousness of students of the faculty of physical culture in the structure of value orientations]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 12. pp.
 3. Dobrotvorskaya S.G. Sistema pedagogicheskoy oriyentatsii molodezhi na zdorovyy obraz zhizni v vuze [The system of pedagogical orientation of young people to a healthy lifestyle at the university]. Kazan State University. Kazan: Tsentr innovatsionnykh tekhnologiy publ., 2008. 134 p.
 4. Filonenko V.I., Kienko T.S., Vyalykh N.A. et al. Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi: problemy i perspektivy razvitiya i sovershenstvovaniya [Healthy lifestyle of student youth: problems and prospects for development and improvement]. Southern Federal University. Rostov-on-Don; Taganrog: Yuzhnyy federalnyy universitet publ., 2019. 280 p.
 5. Kirilov K.A., Dmukh O.V., Osipov A.Yu. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studentov v sotsialno-obrazovatel'noy srede vuza [Formation of a healthy lifestyle of students in the social and educational environment of the university]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. No. 60 (4). pp. 203-206.
 6. Krasnoperova N.A. Aktualnyye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuza [Actual aspects of the formation of a healthy lifestyle of university students]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. No. 58 (4). pp. 138-141.
 7. Meleshkova N.A., Urusov G.K. Pedagogicheskoye soprovozhdeniye formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v vospitatel'no-obrazovatel'nom protsesse vuza [Pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational process of the university]. Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv. 2017. No. 39. pp. 195-201.
 8. Pokida A.N., Zybunovskaya N.V., Gazieva I.A. Rol vysshego obrazovaniya v formirovaniy zdorovogo obraza zhizni (po rezul'tatam sotsiologicheskogo issledovaniya) [The role of higher education in the formation of a healthy lifestyle (according to the results of a sociological study)]. Vyssheye obrazovaniye v Rossii. 2022. Vol. 31. No. 1. pp. 72-88.
 9. Fedotova G.G., Yakimova E.A., Akamov A.A. et al. Professionalnaya podgotovka studentov v oblasti fizicheskoy kultury i sporta: teoriya i praktika funktsionirovaniya i sovershenstvovaniya [Professional training of students in the field of physical culture and sports: theory and practice of functioning and improvement]. Mordovian State Pedagogical University. Saransk: RITS MGPU publ., 2022. 218 p.
 10. Samarin A.V., Mekhrishvili L.L. Teoreticheskaya model formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi v diskurse kultury zdorovya [Theoretical model of the formation of a healthy lifestyle of students in the discourse of health culture]. Zdorovye i obrazovaniye v XXI veke. 2016. Vol. 18. No. 2. pp. 816-820.
 11. Yugova E.A. Tekhnologii formirovaniya zdorovyesberegayushchey kompetentnosti u studentov [Technologies for the formation of health-saving competence among students]. Russian State Vocational Pedagogical University. Yekaterinburg: RGP-PU publ., 2012. 116 p.
- ✉ **Информация для связи с автором:** galinagf@bk.ru
- Поступила в редакцию 01.12.2022 г.**

НОВЫЕ КНИГИ

С.Ю. ИВАНОВА ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / С.Ю. ИВАНОВА, Е.В. САНТЬЕВА. — КЕМЕРОВО: КЕМГУ, 2022. — 180 С. — ISBN 978-5-8353-2913-7.

Учебное пособие разработано по дисциплине «Циклические виды спорта». В пособии представлены материалы по организации и методике проведения учебных занятий по лыжной подготовке. В учебном пособии подчеркивается роль и значимость лыжного спорта – одного из самых массовых видов в силу его доступности и характера воздействия на организм. В пособии изложены основные вопросы истории возникновения и развития лыж и лыжного спорта, способы, стили и методики обучения лыжным ходам, организация и методика проведения занятий лыжной подготовки в вузе, использование игровой технологии при занятиях лыжной подготовкой студентов в вузе, приведены темы рефератов, примерные тестовые вопросы.

ДЕТСКИЙ



ТРЕНЕР

журнал в журнале 6'22



Нынешний выпуск «Детского тренера» открывает статья, подготовленная к.п.н. **Л.Ю. Ивановым** (Москва), посвященная особенностям внедрения международной программы «Теннис-10S» в процесс подготовки юных теннисистов в России. Предлагаемая программа имеет много плюсов в системе подготовки юных спортсменов: например, активно способствует профилактике травматизма, повышает эмоциональность занятий. Однако ее применение в России требует учета специфических особенностей.

Авторы из Коломны (Московская область) доценты **Т.И. Полунина**, **Г.В. Швец**, **Т.Г. Климанова** предлагают тренерам методику использования стретчинга для развития гибкости при начальном обучении плаванию. В ходе исследования авторы доказали, что ее эффективность достигается за счет увеличения подвижности в плечевых и голеностопных суставах, что подтверждено положительной динамикой исследуемых физических качеств.

Другая группа авторов из Коломны под руководством доцента **Е.Д. Митусовой** (Московская область) также предлагают тренерам использовать метод сопряженного воздействия: развивать выносливость занимающихся средствами легкой атлетики. Авторы рекомендуют применять методику в школах в качестве основных и дополнительных занятий по физической культуре, а также при составлении программно-нормативных документов для организации учебно-тренировочного процесса во внеучебной деятельности учащихся средних классов.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО – процесс сложный как в организационном, так и в методическом плане. Соискатель **О.И. Чудаева** (Москва) в ходе исследования разработала и апробировала модульную технологию подготовки старших школьников на основе «пуловой» тренировки. Предложенная технология была направлена на развитие физических качеств занимающихся в легкоатлетических дисциплинах. Однако результаты, полученные в педагогическом эксперименте, доказали ее позитивное влияние на общий уровень физической подготовленности школьников.



Внедрение международной программы «Tennis-10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России

УДК/UDC 796.015

Кандидат педагогических наук, доцент **Л.Ю. Иванов¹**

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Цель исследования – выявить особенности внедрения международной программы «Tennis 10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России. **Результаты исследования и выводы.** Автор акцентирует внимание на достоинствах и объективных сдерживающих факторах внедрения международной программы «Tennis 10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России. Отмечается вклад российских ученых и практиков в развитие теоретико-методической и технической базы тенниса.

Делается вывод о том, что профессиональная работа тренеров, основанная на использовании всех достижений отечественной и зарубежной систем подготовки юных теннисистов, на самом первом этапе обучения является залогом успехов российских теннисистов и главным звеном, которое необходимо сохранить при работе по программе ИТФ.

Ключевые слова: детский теннис, методика обучения, международная программа «Tennis 10s», модельные требования к процессу начального обучения.

INTRODUCTION OF THE INTERNATIONAL PROGRAM "TENNIS-10S" INTO THE PROCESS OF TRAINING YOUNG TENNIS PLAYERS IN RUSSIA

PhD, Associate Professor **L.Yu. Ivanov¹**

¹Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

Objective of the study was to identify the features of the implementation of the international program "Tennis 10s" in the process of training young tennis players in Russia.

Results and conclusions. The author focuses on the advantages and objective deterrents of the introduction of the international program "Tennis 10s" in the process of training young tennis players in Russia. The contribution of Russian scientists and practitioners to the development of the theoretical, methodological and technical base of tennis is noted. It is concluded that the professional work of coaches, based on the use of all the achievements of domestic and foreign training systems for young tennis players, at the very first stage of training is the key to the success of Russian tennis players and the main link that must be preserved when working on the ITF program.

Keywords: children's tennis, teaching methodology, international program "Tennis 10s", model requirements for the process of primary education.

Введение. Программа «Tennis-10s» Международной федерации тенниса (ИТФ) уже около десяти лет активно пропагандируется Федерацией тенниса России (ФТР) и внедряется в процесс подготовки юных теннисистов в нашей стране [6]. В частности, на курсах повышения квалификации, которые организованы на базе ГЦОЛИФК и ФТР, читается курс лекций и проводятся практические и методические занятия для тренеров. Дополнительно ведутся группы для занятий с детьми по этой программе, появились новые клубы, которые ориентированы именно на программу «Tennis-10s».

Цель исследования – выявить особенности внедрения международной программы «Tennis 10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Отметим несомненные *достоинства* этой программы для России:

- демократизация тенниса и создание предпосылок для массовости, то есть для естественного отбора перспективных теннисистов, привлечение к занятиям детей из различных социальных групп, которые смогут увидеть в занятиях теннисом реальную возможность продвижения в жизни,

- с самого начала теннис становится увлекательным времяпровождением, формируется устойчивый интерес к теннису, в частности, и к занятиям спортом вообще, и, таким образом, принятию законов здорового образа жизни;

- профилактика детского травматизма за счет использования соответствующего возрасту инвентаря и создания лучших условий для дозирования нагрузок;

- использование мини-тенниса как средства эмоциональной разгрузки для теннисистов различных возрастных групп и, в частности, для взрослых.

Однако отмечая эти достоинства, необходимо отметить, что в России существуют и *объективные специфические особенности*, которые вносят свои коррективы в процесс внедрения этой программы в нашей стране:

- исключительная мотивация родителей, которые с раннего детства нацелены на индивидуальный профессиональный подход в работе с детьми и готовы платить большие деньги за, часто только видимый, профессионализм, контролируя и направляя работу тренеров, не приемля «трату времени на забавы с мячом»;

- сложившаяся система соревнований «Российский теннисный тур», в которую вовлечены все играющие дети страны и действующий, на ее основании, рейтинг – утвердившаяся в сознании система теннисных приоритетов. Федерация тенниса России вводит официально турниры по новой программе с 2013 года;

- программы для государственных спортивных школ по-прежнему, не ориентированы на предлагаемые международные стандарты и, в первую очередь, это уменьшение возраста начала занятий теннисом.

По-прежнему, имеет место устоявшееся мнение, что теннис – элитный вид спорта, только для обеспеченных

людей, поэтому многие родители, позанимавшись в довольно многочисленных и относительно дешевых группах по программе «Tennis-10s», затем покидают теннис, не представляя дальнейших возможностей финансирования процесса подготовки.

Тем не менее, важно понимать, что предлагаемая система не экспортируемый продукт, пришедший в Россию из вне. В нашей стране всегда были и есть энтузиасты, которые вносили и вносят свой личный вклад в процесс подготовки юных теннисистов. Еще в середине 50-х годов прошлого века Александр Иванович Шокин начал пропагандировать мини-теннис или, как он тогда его называл, «малый теннис». Выпускались методические пособия, книги, проводились учебные занятия и соревнования для детей и взрослых [4]. Огромный вклад в разработку системы подготовки для детей, начиная с четырехлетнего возраста, внес уникальный специалист Игорь Вадимович Всеволодов. Именно его методика с использованием специальных тренажеров является базовой при обучении юных теннисистов [1].

Анализируя особенности результатов внедрения международной программы «Tennis 10s» в процесс подготовки юных теннисистов в России, отчетливо видно, что отечественного методического подхода в становлении технико-тактических элементов в самом начале спортивного пути юных теннисистов и не хватает сегодня. Увлекательный процесс игровых занятий не может заменить кропотливой работы над становлением основных технических приемов, которые должны соответствовать модельным требованиям отечественной школы тенниса. И здесь можно вспомнить еще одного столпа отечественной методики Виктора Николаевича Янчука [5]. В работах Татьяны Семеновны Ивановой также отражаются основные подходы ведущих российских специалистов и показана взаимосвязь процессов технико-тактической подготовки с формированием основных психофизиологических и личностных особенностей юного спортсмена, которые являются фундаментом его способностей и способствуют эффективности процесса обучения и дальнейшего спортивного роста [2, 3].

Выводы. Профессиональная работа тренеров, основанная на использовании всех достижений отечественной и зарубежной систем подготовки юных теннисистов, на самом первом этапе обучения является залогом успеха российских теннисистов и главных звеном, которое необходимо сохранить при работе по программе ITF. Работая в группе, тренер должен создавать возможности индивидуального общения и контроля с каждым учеником, используя для этого весь арсенал известных методических приемов.

Литература

1. Всеволодов И. В. Базовая подготовка юных теннисистов / И. В. Всеволодов. – М.: Советский Спорт, 2013. – 115 с.
2. Губа В. П. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов. (Учебное пособие) / В. П. Губа, Т. С. Иванова, Л. Ю. Иванов, А. Б. Самойлов – ООО «Торговый дом «Советский спорт» – М., 2021. – 176 с. ISBN: 978-5-00129-200-5.
3. Иванова Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учеб. пособие / Т. С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с.
4. Шокин А. И. Мини-теннис / А. И. Шокин. – М.: Деловая Лига, 2002. – 80 с.
5. Янчук В. Н. Теннис. Доверительные советы / В. Н. Янчук. – М.: Человек, 2011. – 128 с.

References

1. Vsevolodov I.V. Bazovaya podgotovka yunyx tennisistov [Basic training for young tennis players]. Moscow: Sovetskiy Sport publ., 2013. 115 p.
2. Guba V.P., Ivanova T.S., Ivanov L.Yu., Samoilov A.B. Tennis. Teoriya i praktika podgotovki yunyx tennisistov [Tennis. Theory and practice of training young tennis players]. Study guide. ООО «Torgovyy dom «Sovetskiy sport» publ. Moscow, 2021. 176 p. ISBN: 978-5-00129-200-5.
3. Ivanova T.S. Organizatsionno-metodicheskiye osnovy podgotovki yunyx tennisistov [Organizational and methodological foundations for the training of young tennis players]. Study guide. Moscow: Fizicheskaya kultura publ., 2007. 128 p.
4. Shokin A.I. Mini-tennis [Mini-tennis]. Moscow: Delovaya Liga publ., 2002. 80 p.
5. Yanchuk V.N. Tennis. Doveritelnyye soveti [Tennis Confidential advice]. Moscow: Chelovek publ., 2011. 128 p.
6. Tennis10s The Official Programme of International Tennis Association. Manual. London, 2011. 98 p.

Информация для связи с автором: petaling-lebo@mail.ru

Поступила в редакцию 10.10.2022 г.

Рейтинг «ФКВОТ» по итогам 2022 г.

В научном издании «ФКВОТ» размещают свои научные статьи авторы более чем из 300 организаций страны. За последние годы авторская аудитория расширилась почти на треть.

В 2022 году **число просмотров** статей «ФКВОТ» на платформе elibrary.ru составило 24212 обращений, что, по сравнению с предыдущими годами показывает рост интереса к информационному научному контенту журнала.

SEO-анализ текстов статей выявил наиболее используемые **ключевые слова**, такие как: физическая культура, физическое воспитание, студенты, спорт, здоровье, волейбол, футбол, двигательная активность, дети, юные спортсмены, дошкольники.

Авторской аудиторией, которая **цитирует** «ФКВОТ» в своих научных трудах, являются ученые и специалисты из Российского университета спорта "ГЦОЛИФК" (процитировано 959 раз), Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (процитировано 494 раз), Московского городского педагогического университета (процитировано 359 раз), Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (процитировано 349 раз).

Среди **ученых**, которые чаще других **обращались к научным материалам**, опубликованным в «ФКВОТ», и цитировали их, можно отметить **Королькова А.Н. (97)**, **Пономарева В.В. (97)**, **Синявского Н.И. (96)**.

Для поддержки наших авторов и читателей, проявляющих интерес к научному контенту «ФКВОТ», редакция награждает ученых бесплатной подпиской на электронные журналы 2023 г.

Приглашаем к активному просмотру нашего контента в elibrary.ru. Ссылка на журнал: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=9218



Стретчинг – метод совершенствования гибкости занимающихся в секции плавания

УДК/UDC 796.015

Кандидат педагогических наук, доцент **Т.И. Полунина**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.В. Швец**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Т.Г. Климанова**¹

¹Государственный социально-гуманитарный университет, Московская область, Коломна

Цель исследования – обосновать методику совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах средствами стретчинга для школьников, занимающихся плаванием.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился на базе ФОК «Атлант», участниками которого стали 40 школьников 14-15 лет, занимающихся в секции плавания и разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Педагогический эксперимент заключался в том, что на протяжении шести месяцев (пять раз в неделю) школьники из экспериментальной группы в заключительной части учебно-тренировочного занятия по плаванию выполняли по три упражнения: **первое** на совершенствование гибкости в плечевых суставах, **второе** на совершенствование гибкости в голеностопных суставах и **третье** упражнение общеразвивающей направленности.

Результаты исследования и выводы. Эффективность комплекса совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах подтверждается приростом результатов в экспериментальной группе: в соревновательном упражнении в заплыве на 50 м вольным стилем школьники улучшили время преодоления дистанции на 1,6% при уменьшении числа гребковых движений на 3,4%. В контрольной группе школьники улучшили время на 0,8% при уменьшении числа гребковых движений на 2,3%, однако данные приросты не являются достоверными.

Ключевые слова: гибкость, школьники, плавание, спортивная секция.

STRETCHING - A METHOD OF IMPROVING THE FLEXIBILITY OF PARTICIPANTS IN THE SWIMMING SECTION

PhD, Associate Professor **T.I. Polunina**¹

PhD, Associate Professor **G.V. Shvets**¹

PhD, Associate Professor **T.G. Klimanov**¹

¹State University of Humanities and Social Studies, Moscow Region, Kolomna

Abstract

Objective of the study was to substantiate the methodology for improving flexibility in the shoulder and ankle joints by means of stretching for schoolchildren involved in swimming.

Methods and structure of the study. The experiment was carried out on the basis of the Atlant sports and recreation complex, the participants of which were 40 schoolchildren aged 14-15, who were engaged in the swimming section and were divided into control and experimental groups. The pedagogical experiment consisted in the fact that for six months (five times a week) schoolchildren from the experimental group in the final part of the swimming training session performed three exercises: the **first** to improve flexibility in the shoulder joints, the **second** to improve flexibility in the ankle joints and the **third** exercise of a general developmental orientation.

Results and conclusions. The effectiveness of the complex for improving flexibility in the shoulder and ankle joints is confirmed by the increase in results in the experimental group: in a competitive exercise in a 50-meter freestyle swim, schoolchildren improved the time to overcome the distance by 1.6% with a decrease in the number of rowing movements by 3.4%. In the control group, schoolchildren improved their time by 0.8% with a decrease in the number of strokes by 2.3%, but these increases are not significant.

Keywords: flexibility, schoolchildren, swimming, sports section.

Введение. В теории физического воспитания и спортивной тренировки выделяют следующие двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость (координационные способности) и гибкость. Все они взаимосвязаны между собой и комплексно проявляются в плавании. Специалистами доказано, что гибкость имеет важное значение в подготовке пловцов. В плавании это физическое качество позволяет плыть эффективно, с большей скоростью и с меньшими затратами. Высокая подвижность в суставах позволяет совершать более пластичные и эффективные движения в воде, затрачивая при этом меньшее усилие [1, 2]. В плавании благодаря хорошей растяжке мышцы способны выполнять мощные, быстрые, качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания. Таким образом, существует проблема поиска наиболее эффективных средств и методов совершенствования гибкости у школьников, занимающихся в секции плавания.

Цель исследования – обосновать методику совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных

суставах средствами стретчинга для школьников, занимающихся плаванием.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился на базе ФОК «Атлант». В исследовании принимали участие 40 школьников 14–15 лет, занимающихся в секции плавания. Для определения контрольной и экспериментальной групп было проведено тестирование – заплыв на дистанцию 50 м вольным стилем. Для определения развития уровня гибкости на начальном и заключительном этапах исследования были проведены следующие тесты: 1. выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад; 2. тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов; 3. заплыв на 50 м вольным стилем со старта с подсчетом количества гребков.

Педагогический эксперимент заключался в том, что на протяжении шести месяцев (пять раз в неделю) школьники из экспериментальной группы в заключительной части учебно-тренировочного занятия по плаванию выполняли по три упражнения: **первое** на совершенствование гибкости в плечевых суставах, **второе** на совершенство-

Таблица 1. Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента		
Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад	80,7±1,14	77,2±1,09	2,22	p<0,05	
Тыльное сгибание голеностопных суставов	Левая нога, °	23,3±0,25	23,9±0,16	2,02	p<0,05
	Правая нога, °	23,1±0,21	23,9±0,33	2,05	p<0,05
Подошвенное сгибание голеностопных суставов	Левая нога, °	45,3±0,38	46,5±0,44	2,06	p<0,05
	Правая нога, °	45,4±0,55	46,7±0,32	2,04	p<0,05
Заплыв на 50 м вольным стилем со старта с подсчетом количества гребков	Время, с	36,5±0,08	36,2±0,12	2,08	p<0,05
	Кол-во гребков	35,2±0,12	35,3±0,14	2,17	p<0,05

вание гибкости в голеностопных суставах и **третье** упражнение общеразвивающей направленности. Каждое упражнение учащиеся повторяли по два-три раза (на каждую сторону) и фиксировали в определенном положении при растягивании в течение 20–30 с, отдых составлял 20–40 с.

Также во время учебно-тренировочного занятия (на воде) экспериментальная группа во время выполнения заданий на технику преодолевала дистанцию с длинными гребками.

После чего выполнялся микроцикл, включающий в себя: 1. растяжку мышц шеи с наклоном вперед; 2. растяжку мышц плечевого пояса с отведением и вытягиванием руки; 3. растягивание голени с отведенной назад стопой; 4. растяжку мышц плечевого пояса с согнутой рукой; 5. растяжку мышц вращателей с поднятой рукой; 6. растяжку икроножных мышц стоя с вытянутым вверх носком; 7. поперечное растягивание; 8. обратную растяжку мышц плечевого пояса; 9. растяжку голени со скрещенными впереди ногами; 10. растяжку грудных мышц с руками над головой, растяжку ахилова сухожилия в приседании, растяжку с полотенцем. Продолжительность микроцикла – шесть месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. В тесте «Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад» школьники контрольной группы на начальном этапе исследования показали средний результат 85,0 см, что соответствует среднему уровню подготовленности. Школьники экспериментальной группы показали средний результат 84,9, что также соответствует среднему уровню подготовленности. По итогам предварительного тестирования достоверных различий в результатах «Выкрута» у испытуемых контрольной и экспериментальной группы нет.

2. Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов. Данный тест проводился с целью узнать и оценить подвижность в голеностопных суставах, так как это играет большую роль при ударной работе ног и скольжении.

В тесте «Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов» школьники контрольной группы в начале эксперимента показали средний результат тыльного сгибания голеностопных суставов для левой ноги: 20,9°; для правой ноги: 20,7°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,7°; для левой ноги: 40,7°, что соответствует хорошему показателю подвижности в суставах. Школьники экспериментальной группы показали средний результат тыльного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 20,8°; для левой ноги: 20,8°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,6°; для левой ноги: 40,4°, что также характеризует хороший уровень подвижности в суставах.

3. Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчетом количества гребков проводился с целью узнать и оценить, как изменится зависимость между временем проплывания дистанции и количеством выполняемых на ней гребков при увеличении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

В контрольном испытании «Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчетом количества гребков» школьники контрольной группы показали средний результат 36,8 с и 36 гребков, что соответствует высокому уровню подготовленности. Школьники экспериментальной группы показали средний результат 36,7 с и 36,5 гребков, что также соответствует высокому уровню подготовленности и свидетельствует об идентичности групп испытуемых (табл. 1).

Эффективность комплекса совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах у школьников 14–15 лет, занимающихся в секции плавания, подтверждается приростом результатов в соревновательном упражнении в заплыве на 50 метров вольным стилем: школьники улучшили время преодоления дистанции на 1,6% при уменьшении числа гребковых движений на 3,4%. В контрольной группе школьники улучшили время на 0,8% при уменьшении числа гребковых движений на 2,3%, однако данные приросты не являются достоверными.

Выводы. Эффективность проведенной работы, направленной на совершенствование физических качеств школьников 14–15 лет, занимающихся в секции плавания, за счет увеличения подвижности в плечевых и голеностопных суставах доказывается положительным достоверным процентным приростом показателей.

Литература

1. Горовой В. А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / А. В. Горовой, Е. Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 38–40.
2. Лыткин А. В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа – вуз» / А. В. Лыткин, Е. Д. Митусова, Е. В. Осипенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 46–48.

References

1. Gorovoy V. A., Mitusova E. D. Vidy sportivnoy deyatelnosti studentov kak sredstvo fizicheskoy rekreatsii [Types of sports activity of students as a means of physical recreation]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2020. No. 3. pp. 38-40.
2. Lytkin A. V., Mitusova E. D., Osipenko E. V. Fizkulturno-ozdorovitel'naya rabota s obuchayushchimisya v sisteme «shkola - vuz» [Physical culture and health work with students in the system "school - university"]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2020. No. 3. pp. 46-48.

✉ Информация для связи с автором: tpolunina58@mail.ru

Поступила в редакцию 10.11.2022 г.



Развитие выносливости занимающихся средствами легкой атлетики

УДК/UDC 796.012

Е.А. Кошелева¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Д. Митусова¹**

Кандидат медицинских наук, доцент **Л.А. Симонян¹**

¹Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Московская область

Цель исследования – экспериментально обосновать методику, направленную на развитие выносливости у учащихся средних классов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проведен на базе Выкопанской средней общеобразовательной школы п. Сельхозтехника Луховицкого городского округа. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 учащихся 8-х классов: 20 человек из них составили экспериментальную группу, 20 – контрольную. Для экспериментальной группы школьников разработан и внедрен комплекс циклических упражнений продолжительностью 15-20 мин, выполняемых в аэробном режиме, в стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузке. Эксперимент включен в учебную программу предмета «Физическая культура» в разделы: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол), лыжная подготовка.

Результаты исследования и выводы. В разработанной методике приоритет отдавался упражнениям на развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, общий объем которых составил 77,1%. В контрольной группе, занимающейся на уроках физической культуры по общей методике, силовая и скоростная подготовка занимала не более 50% от общего числа проводимых занятий. По результатам эксперимента было выявлено, что в среднем за одно занятие учащиеся обеих групп выполняли порядка 12-16 различных физических упражнений.

Авторами отмечено, что разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах в качестве основных и дополнительных занятий по физической культуре, а также при составлении программно-нормативных документов для учебно-тренировочного в рамках физического воспитания учащихся средних классов.

Ключевые слова: легкая атлетика, школьники, общая выносливость, урок, физическая культура.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF INVOLVED BY MEANS OF ATHLETICS

E.A. Kosheleva¹

PhD, Associate Professor **E.D. Mitusova¹**

PhD, Associate Professor **L.A. Simonyan¹**

¹State University of Humanities and Social Studies, Kolomna, Moscow Region

Abstract

Objective of the study was to experimentally substantiate a methodology aimed at developing endurance in middle school students.

Methods and structure of the study. The pedagogical experiment was carried out at the Vykopan secondary school in Selkhoztekhnika village, Lkhovitsy urban district. 40 students of the 8th grade took part in the pedagogical experiment: 20 of them made up the experimental group, 20 - the control group. For the experimental group of schoolchildren, a set of cyclic exercises lasting 15-20 minutes was developed and implemented, performed in an aerobic mode, in a standard continuous, variable continuous or interval load. The experiment is included in the curriculum of the subject "Physical Education" in the sections: athletics, sports games (basketball), ski training.

Results and conclusions. In the developed methodology, priority was given to exercises for the development of speed, strength and speed-strength qualities, the total volume of which was 77.1%. In the control group, engaged in physical education lessons according to the general methodology, strength and speed training occupied no more than 50% of the total number of classes. According to the results of the experiment, it was revealed that, on average, in one lesson, students of both groups performed about 12-16 different physical exercises.

The authors noted that the developed and experimentally substantiated methodology can be used in schools as basic and additional classes in physical culture, as well as in the preparation of program and normative documents for educational and training within the framework of physical education of middle school students.

Keywords: athletics, schoolchildren, general endurance, lesson, physical culture.

Введение. В воспитании подрастающего поколения в учреждениях образования важная роль отводится занятиям физической культурой и спортом. Это наиболее массовый по охвату молодежи способ передачи основ здорового образа жизни и приемов укрепления и поддержания физической формы. Полифункциональный характер этой сферы проявляется в том, что она обеспечивает развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, способствует организации общественно полезной деятельности, досуга, профилактики заболеваний, воспитанию здорового поколения, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, а также обладает свойствами зрелища, укрепляет коммуникативные связи между людьми [2, 3].

При выполнении легкоатлетических упражнений в работу включаются почти все мышечные группы, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ [1, 2].

Обобщение современной практики обучения и анализ используемых методик в системе физического воспитания показывает, что успешная учебно-образовательная деятельность и необходимая двигательная активность возможны только при оптимальном состоянии здоровья, должном физическом развитии и физической подготовленности каждого учащегося.

Возраст 12–15 лет характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная

Комплекс упражнений на выносливость по легкой атлетике [1]

Наименование упражнения	Планируемый эффект	Метод выполнения	Интенсивность, рекомендуемый ЧСС	Объем, мин
Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперед	Развитие мышц ног	Групповой повторный	ЧСС 110-120	2
Челночный бег 5x10 м	Развитие скоростных качеств, ловкости	Групповой повторный соревновательный	ЧСС 150-160 уд/мин	10
В положении скамейки между ног в темпе прыжки на скамейку и обратно на месте или с продвижением вперед	Развитие мышц ног и прыгучести	Групповой повторный	ЧСС 110-120	2
Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке	Укрепление мышц брюшного пресса	Повторно-серийный	ЧСС 110-120 уд/мин.	3x10 с интервалом 20 с
Стоя лицом к скамейке в темпе прыжки на скамейку и обратно	Развитие мышц ног и прыгучести	Фронтально-непрерывный	ЧСС 150-160 уд/мин	6
Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе	Укрепление мышц ног	Групповой повторный	ЧСС 150-160 уд/мин	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Укрепление мышц брюшного пресса	Повторно-серийный	ЧСС 110-120 уд/мин.	5x10 с интервалом 20 с
Прыжки со скакалкой	Укрепление мышц ног, улучшение координации	Индивидуальный	ЧСС 110-120	3
Тройной прыжок с места	Укрепление мышц ног, развитие прыгучести	Групповой повторный	ЧСС 110-120, прыжки на предельную длину	8
Приседание на одной ноге (пистолет)	Развивает мускулатуру ног и ягодиц	Индивидуальный	ЧСС 110-120	3
Стоя у гимнастической стенки и держась на уровне пояса, глубоко присесть, не отрывая коленей от рейки	Развитие и укрепление мышц бедер и ягодичных мышц	Повторно-серийный	ЧСС 110-120	3

сила, развивается качество выносливости, при этом стать выносливым можно при любой наследственности [4].

Вместе с тем, можно говорить о том, что систематическое применение упражнений на выносливость в структуре всесторонней физической подготовки у школьников 8-х классов на уроках физической культуры, во-первых, содействует активизации естественных процессов развития систем и функций организма. Во-вторых, является основой для закладки надежного фундамента физической и функциональной подготовленности. И наконец, создает благоприятные предпосылки для успешного формирования спортивного потенциала молодого человека в дальнейшем. Школьники среднего возраста в плане выносливости уже могут сравниться со взрослыми людьми. За счет подвижного образа жизни, регулярной умеренной физической нагрузки их мышечная система совершенствуется – сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость, повышаются адаптационные возможности функциональных систем [4].

Неоднозначность взглядов на процесс развития выносливости у школьников на уроках физической культуры, а также отсутствие в некоторых случаях достаточных условий для полноценного проведения уроков физической культуры, ставит задачу по поиску рациональных и универсальных методик развития выносливости у школьников на протяжении всего учебного года.

Цель исследования – экспериментально обосновать методику, направленную на развитие выносливости у учащихся средних классов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проведен на базе Выкопанской средней общеобразовательной школы п. Сельхозтехника Луховицкого городского округа. В педагогическом эксперименте приняло участие 40 учащихся 8-х классов: 20 человек из них составили экспериментальную группу, 20 – контрольную. В начале исследования

школьники экспериментальной и контрольной групп не имели существенных различий по уровню физической подготовленности и функциональным показателям. Для экспериментальной группы школьников разработан и внедрен комплекс циклических упражнений продолжительностью 15–20 мин, выполняемых в аэробном режиме, в стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузке (см. таблицу). Экспериментальный комплекс включен в учебную программу предмета «Физическая культура» в разделы: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол), лыжная подготовка. Эффективность циклических занятий по легкой атлетике оценивалась по динамике показателей физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Комплекс упражнений представлен в таблице [1].

Приоритетными являются упражнения, развивающие скоростные, силовые и скоростно-силовые качества, общий объем которых составил 77,1%. Для сравнения, в контрольной группе, занимающейся на уроках физической культуры по общей методике, силовая и скоростная подготовка занимает не более 50% от общего числа проводимых занятий. По результатам эксперимента было выявлено, что в среднем за одно занятие учащиеся обеих групп выполняют порядка 12–16 различных физических упражнений.

Вывод. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах в качестве основных и дополнительных занятий по физической культуре, а также при составлении программно-нормативных документов для учебно-тренировочного в рамках физического воспитания учащихся средних классов.

Литература

1. Митусова Е. Д. Современные олимпийские ценности в парадигме мнений спортивной молодежи. / Е. Д. Митусова, М. В. Андрианов, Л. А. Симонян, О. А. Погодина / Физиче-

- ская культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 70–74.
2. Митусова Е.Д. Развитие выносливости старшеклассников на уроках физической культуры средствами круговой тренировки / Е.Д. Митусова, П.А. Внукова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 77.
 3. Севдалев С.В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С.В. Севдалев, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры, 2020. – № 5. – С. 83.
 4. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. М.: Владос, – 2002. – 608 с.

References

1. Mitusova E.D., Andrianov M.V., Simonyan L.A., Pogodina O.A. Sovremennyye olimpiyskiye tsennosti v paradigme mneniy sportivnoy molodezhi [Modern Olympic values in the paradigm

of sports youth opinions]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2022. No. 3. pp. 70-74.

2. Mitusova E.D., Vnukova P.A. Razvitiye vynoslivosti starsheklassnikov na urokakh fizicheskoy kultury sredstvami krugovoy trenirovki [Development of high school students' endurance at physical culture lessons by means of circuit training]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 12. p. 77.
3. Sevdalev S.V., Vyrskiy M.M., Vrublevskiy E.P., Mitusova E.D. Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa legkoatletok, spetsializiruyushchikhsya v bege na raznyye distantsii, na osnove ucheta bioritmiki ikh organizma [Individualization of the training process of female athletes specializing in running at different distances based on the biorhythms of their body]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 5. p. 83.
4. Smirnov V.M., Dubrovskiy V.I. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Physiology of physical education and sports]. Textbook for university students. Moscow: Vlados publ., 2002. 608 p.

✉ **Информация для связи с автором:** lenkoz@list.ru

Поступила в редакцию: 21.11.2022

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ КОМПЛЕКСНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА

УДК/UDC 796.011.3

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.И. Троян¹**
С.В. Маньлова²

¹Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, Тюмень

²Тюменский государственный университет. Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ, Тобольск

Ключевые слова: физическая подготовка сотрудников полиции, табельное оружие, применение физической силы.

Введение. В настоящее время одной из проблем физической подготовки сотрудников полиции является отсутствие контекстного обучения применению разученных ранее приемов в экстремальных ситуациях своей оперативно-служебной деятельности. Возникла необходимость в поиске новых эффективных способов обучения, позволяющих не только формировать навыки боевых приемов борьбы, но и навыки ситуационного применения разученных приемов [1, 2].

Цель исследования – обосновать использование ситуационного метода в физической подготовке сотрудников полиции.

Методика и организация исследования. Экспериментальное исследование было организовано в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России в период с 2019–2022 гг., в котором принимали участие слушатели первой возрастной группы, обучающиеся по программам профессиональной подготовки лиц по должности служащего «Полицейский». Условно слушатели были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 12 человек в каждой.

Комплекс типовых ситуаций применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы использовался для обучения ЭГ. Для этого разработанный комплекс был включен в программу дисциплины «Физическая подготовка» и рассматривался в рамках освоения учебной темы «Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы» в объеме 22 учебных часов.

В конце периода обучения по физической подготовке проводилось тестирование навыков применения боевых

приемов борьбы в ситуациях служебной деятельности. Для тестирования использовались три ситуации: нападение на сотрудника полиции с целью отобрать табельное оружие; применение физической силы при проверке документов, удостоверяющих личность; применение физической силы при пресечении распития спиртных напитков в общественных местах.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов тестирования показал, что уровень подготовленности слушателей ЭГ оказался на 25% выше, чем в КГ к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Вывод. Результаты исследования выявили эффективность использования ситуационного метода в физической подготовке сотрудников полиции для формирования навыков применения приемов в экстремальных ситуациях применения боевых приемов борьбы. Условиями эффективного использования ситуационного метода являются: наличие сформированных навыков вне контекстного выполнения боевых приемов борьбы; использование учебных полигонов, моделирующих обстановку реальных ситуаций применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы.

Литература

1. Григорьев А.Н. Использование методологии ситуационного подхода в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов / А.Н. Григорьев, В.П. Крамаренко // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2019. – № 2 (56). – С. 85-89.
2. Игошин Н.А. Влияние ситуационно-имитационной подготовки на повышение подготовленности сотрудников полиции / Н.А. Игошин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. – № 4 (80). – С. 163-167.

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

Поступила в редакцию 21.11.2022 г.



Анализ выполнения норм комплекса ГТО на основе модульной технологии

УДК/UDC 796.015

Соискатель **О.И. Чудаева**¹

¹Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Москвы «Школа № 627 им. генерала Д.Д. Лелюшенко», Москва

Цель исследования – выявить эффективность разработанной модульной технологии подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах на основе «пуловой» тренировки.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проведен в ГБОУ Школа № 627 г. Москвы. Экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы составили обучающиеся старших классов (16–17 лет), по 20 человек в каждой группе. Разработана модульная технология подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах на основе «пуловой» тренировки. Подготовка проходила на уроках физической культуры по программе предмета физическая культура и курса внеурочной деятельности «ВФСК ГТО», отличие состояло в реализации модульной технологии в вариативной части урока ЭГ, тогда как в КГ занятия проводились по традиционной программе без модульной технологии.

Результаты исследования и выводы. Данные показатели выполнения норм комплекса ГТО старшими школьниками на знак отличия позволяют говорить об эффективности разработанной модульной технологии подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: ГТО, старшие школьники, модульная технология, знак отличия, физическая тренировка.

ANALYSIS OF IMPLEMENTATION OF THE NORMS OF THE GTO COMPLEX ON THE BASIS OF MODULAR TECHNOLOGY

Applicant **O.I. Chudaeva**¹

¹State budgetary educational institution of Moscow "School No. 627 named after General D.D. Lelyushenko", Moscow

Abstract

Objective of the study was to reveal the effectiveness of the developed modular technology for preparing senior schoolchildren to fulfill the norms of the GTO complex in track and field disciplines based on "pool" training.

Methods and structure of the study. The pedagogical experiment was carried out in School No. 627 in Moscow. The experimental (EG) and control (CG) groups consisted of senior students (16–17 years old), 20 people in each group. A modular technology has been developed for preparing senior schoolchildren to fulfill the norms of the GTO complex in track and field disciplines based on "pool" training.

Preparation took place at physical culture lessons according to the program of the subject of physical culture and the course of extracurricular activities "VFSK GTO", the difference was in the implementation of modular technology in the variable part of the EG lesson, while in the CG the classes were conducted according to the traditional program without modular technology.

Results and conclusions. These indicators of the fulfillment of the norms of the GTO complex by senior schoolchildren for a badge of distinction allow us to speak about the effectiveness of the developed modular technology for preparing senior schoolchildren to fulfill the norms of the GTO complex.

Keywords: GTO, senior schoolchildren, modular technology, badge of distinction, physical training.

Введение. Выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия – процесс сложный и требующий специальной организации и подготовки.

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе организованных занятий под руководством учителя физической культуры, тренера, инструктора [1, с. 104].

В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств. Организованные занятия физическими упражнениями на школьном уроке физической культуры необходимо дополнять самостоятельной или организованной физической активностью, так как занятия 2–3 раза в неделю с повторением заданий 10–12 раз в течение месяца обусловлено необходимостью и достаточностью повторений физической нагрузки однородного характера для получения тренировочного эффекта [1, с. 104].

Цель исследования – выявить эффективность разработанной модульной технологии подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах на основе «пуловой» тренировки.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проведен в ГБОУ Школа № 627 г. Москвы. Экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы составили обучающиеся старших классов (16–

17 лет), по 20 человек в каждой группе. Эксперимент направлен на подготовку норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах с применением физической тренировки.

Применялась модульная технология подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах на основе «пуловой» тренировки. Технология включала в себя модули, состоящие из 12 недель, по подготовке к легкоатлетическим дисциплинам комплекса ГТО, а именно на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости: «Бег на 30 м, 60 м, 100 м», «Бег на 2000 м и 3000 м», «Челночный бег 3х10 м», «Прыжки в длину с места», «Метание гранаты весом 500 и 700 грамм», «кросс по пересеченной местности».

Тренируя определенное физическое качество не менее трех раз в неделю течение 12 недель, можно развивать его до определенного уровня, так как такое количество занятий обусловлено необходимостью и достаточностью повторений физической нагрузки однородного характера для получения тренировочного эффекта (В.К. Бальсевич) [1, 2]. Подготовка проходила на уроках физической культуры по программе предмета физическая культура и курса внеурочной деятельности «ВФСК ГТО», отличие состояло в реализации модульной технологии в вариативной части урока ЭГ, тогда как

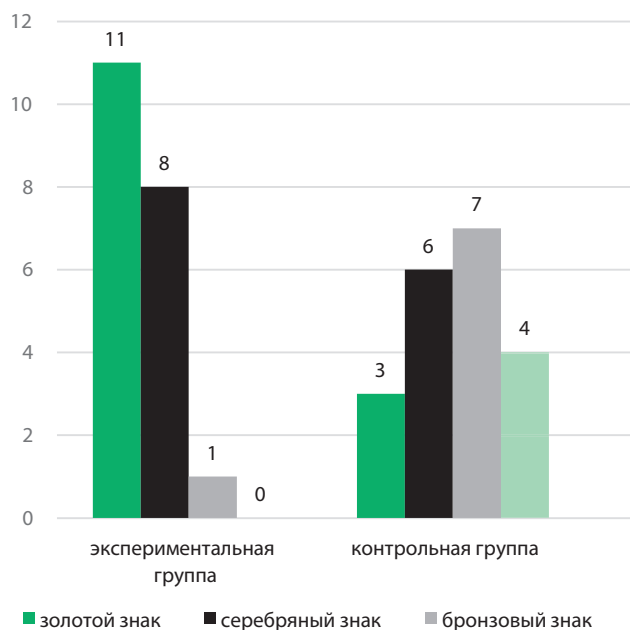


Рис. 1. Результаты выполнения норм комплекса ГТО в ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

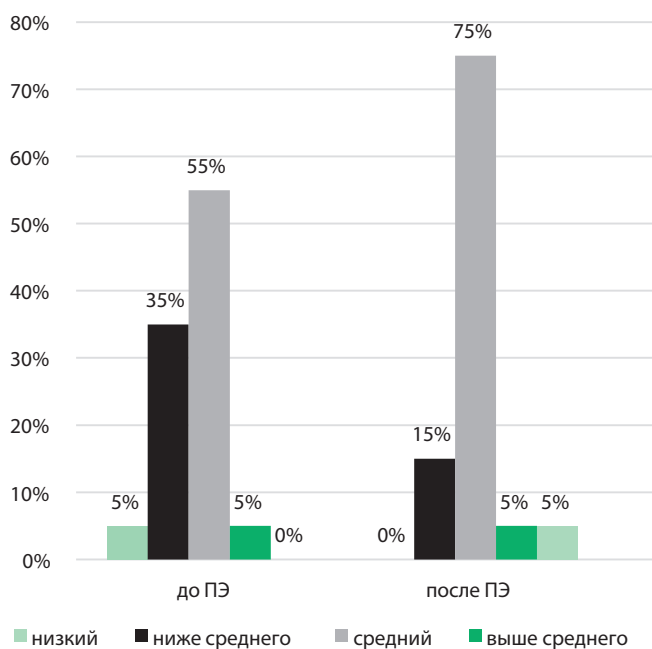


Рис. 2. Изменение показателей физической подготовленности у обучающихся 16-17 лет ЭГ до и после эксперимента

в КГ занятия проводились по традиционной программе без модульной технологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Говоря об эффективности разработанной модульной технологии подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах на основе «пуловой» тренировки, отметим, что основным критерием становится знак отличия комплекса ГТО.

Старшие школьники выполнили нормы ГТО после педагогического эксперимента в центрах тестирования г. Москвы (рис. 1).

Результаты выполнения старшими школьниками норм комплекса ГТО подтверждают эффективность разработанной модульной технологии подготовки старших школьников к выполнению норм комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах. Из результатов ЭГ видно, что на золотой знак отличия сдали нормы 11 юношей, на серебряный – восемь юношей и на бронзовый – один юноша. Без знака в ЭГ не выявлено, то есть все юноши сдали нормы ГТО на знак отличия. В КГ больше всего оказалось бронзовых (7) и серебряных (6) значкистов ГТО, также четверо юношей не сдали один из нормативов, нужных для знака, и остались без знака, золотых знаков – три.

Модульная технология была направлена на подготовку в легкоатлетических дисциплинах, так как большинство норм представлены именно из этого вида спорта. Но мы говорим и о том, что ни одно физическое качество не существует друг от друга, поэтому уровень физической подготовленности также повысился и юноши ЭГ более уверенно справились с нормами ГТО V ступени.

Анализ уровня общей физической подготовленности детей ЭГ на начало педагогического эксперимента показал, что у 5% из них он соответствует низкому уровню, 35% – ниже среднего, 55% – среднего и 5% – выше среднего. По окончании эксперимента изменения произошли, и уровень физической подготовленности детей 16–17 лет стал следующим: детей с низким уровнем не было, ниже среднего – 15%, средний – 75%, выше среднего – 5% и высокий – 5% (рис. 2).

Вывод. Анализируя результаты выполнения на знак отличия комплекса ГТО, можно отметить, что в обеих группах наблюдается улучшение показателей как физической подготовленности, так и функционального состояния, а в экспериментальной группе эти изменения носят более существенный положительный характер, что подтверждает эффективность разработанной и внедренной на практике модульной технологии.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с., ил.
2. Чудаева О.И. Объективизация «пуловой тренировки» в подготовке к испытаниям комплекса ГТО в легкоатлетических дисциплинах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 23.

References

1. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vseh i dlya kazhdogo [Physical culture for everyone and for everyone]. Moscow: Fizkultura i sport publ., 1988. 208 p., ill.
2. Chudaeva O.I. Objectification of "pool training" in preparation for the tests of the TRP complex in athletics disciplines // Physical culture: upbringing, education, training. 2022. No. 4. p.23.

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

Поступила в редакцию 29.10.2022 г.



НОМЕР ДЛЯ ВАС ПОДГОТОВИЛИ И ВЫПУСТИЛИ:

Компьютерная верстка – **Ольга Терёшина**
 Фотограф – **Степан Сашин (e-mail: foto@teoriya.ru)**





Социология физической культуры



ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ В АСПЕКТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

УДК/UDC 796.01:316

Аспирант **Д.А. Абрамченко**¹

Аспирант **М.Д. Сазонтов**¹

Доктор педагогических наук, профессор **В.В. Пономарев**^{1,2}

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

²Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, Железнодорожный район, Красноярский край

Цель исследования – выявить отношение родителей к занятиям футболом девочек на основе социологического анализа.

Методика и организация исследования. Для проведения социологического опроса к участию были привлечены родители, дети которых записались на секцию для занятий футболом в г. Красноярске. Общее количество респондентов составило 50 человек.

Результаты исследования и выводы. Эксперимент показал, что девочки приходят заниматься футболом по собственной инициативе, так как у них есть желание заниматься игровой спортивной деятельностью. Родители, в целом, не приветствуют занятия футболом своих детей. Они отмечают, что в стране недостаточно внимания уделяется развитию женского футбола.

Результаты социологического анализа позволили авторам сделать выводы о том, что предоставление различной популярной информации о видах спорта, о практике соревнований, установление тесной коммуникации между тренером и родителями занимающихся детей, использование современных информационно-коммуникационных технологий на всех этапах спортивной деятельности будет способствовать повышению интереса детей и родителей к занятиям спортом.

Ключевые слова: футбол, девочки, социологический анализ, родители, занятия спортом.

ATTITUDE OF PARENTS OF GIRLS TO FOOTBALL IN THE ASPECT OF SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Postgraduate student **D.A. Abramchenko**¹

Postgraduate student **M.D. Sazonov**¹

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

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk

²Siberian Fire and Rescue Academy of EMERCOM of Russia, Zheleznogorsk, Krasnoyarsk region

Abstract

Objective of the study was to reveal the attitude of parents to girls playing football on the basis of a sociological analysis.

Methods and structure of the study. To conduct a sociological survey, parents were involved in the participation, whose children signed up for a section for playing football in the city of Krasnoyarsk. The total number of respondents was 50 people.

Results and conclusions. The experiment showed that girls come to play football on their own initiative, as they have a desire to engage in playing sports activities. Parents, in general, do not welcome their children to play football. They note that insufficient attention is paid to the development of women's football in the country.

The results of the sociological analysis allowed the authors to conclude that the provision of various popular information about sports, about the practice of competitions, the establishment of close communication between the coach and the parents of children involved, the use of modern information and communication technologies at all stages of sports activities will increase the interest of children and parents to sports.

Keywords: football, girls, sociological analysis, parents, playing sports.

Введение. В настоящее время большое значение имеет разработка новых педагогических подходов и технологий, способствующих активному привлечению детей и молодежи к занятиям массовыми видами спорта. В этой связи актуальным становится проведение социологических исследований, направленных на выявление отношения родителей и детей к различным видам спортивных занятий в свободное время. Полученные результаты позволят выработать алго-

ритмы эффективного участия родителей в вовлечении детей в спорт.

Цель исследования – выявить отношение родителей к занятиям футболом девочек на основе социологического анализа.

Методика и организация исследования. Для проведения социологического опроса к участию были привлечены родители, дети которых записались на секцию для занятий футболом в г. Красноярске. Общее количество

Анкета «Отношение родителей к занятиям девочек футболом»

Вопрос анкеты	Ответы респондентов, %	
	Да	Нет
Обсуждает ли тренер с родителями состояние спортивной деятельности детей?		
Способен ли Ваш ребенок к занятиям футболом?		
Приветствуете ли Вы занятия футболом девочек?		
Уделяется ли в нашей стране внимание развитию женского футбола?		
Предпочтение Вашего ребенка к видам деятельности: – занятия спортом – другие виды деятельности		
Психологическая обстановка между тренером и детьми на занятиях футболом: – хорошая – напряженная		
Что сопутствовало Вашему решению привести своего ребенка (девочку) на занятия футболом: – реклама – друзья – собственное желание		

респондентов составило 50 человек. В таблице представлены вопросы анкеты.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов социологического опроса показал следующее. На вопрос «Обсуждает ли тренер с родителями состояние спортивной деятельности детей?» большинство родителей (81%) ответили утвердительно. Большая часть родителей (82,5%), которые привели девочек на занятия футболом, считают, что их ребенок имеет способности к данному виду спорта (рис. 1).

Как показал опрос родителей, девочки (67,5%) выбирают футбол, потому что им нравятся спортивные игры с мячом.

На вопрос «Что сопутствовало Вашему решению привести своего ребенка (девочку) на занятия футболом?» большинство респондентов (62,5%) ответило, что

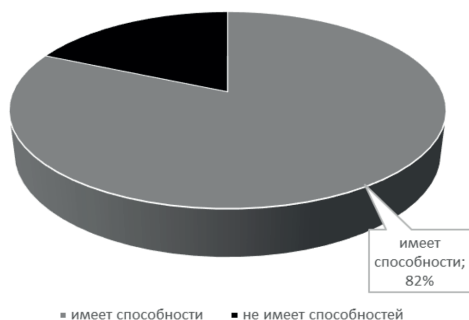


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос «Способен ли Ваш ребенок к занятиям футболом?»



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Что сопутствовало Вашему решению привести своего ребенка (девочку) на занятия футболом?»

их дети выразили желание заниматься футболом и попросили родителей записать их в спортивную секцию, 12,5% опрошенных обратили внимание на рекламу, а у 25% респондентов дети пришли заниматься из-за друзей (рис. 2).

Считается, что футбол – не женский вид спорта, что связано с разными стереотипами, которые в определенной мере затормаживают его развитие. В этой связи респондентам был задан вопрос «Приветствуете ли Вы занятия футболом девочек?», на который 82,5% родителей выразили мнение о том, что не приветствуют этот вид спорта. Тем не менее, 17,5% родителей одобряют занятия женским футболом.

Вывод. Исследование показало, что девочки приходят заниматься футболом по собственной инициативе, так как у них есть желание заниматься игровой спортивной деятельностью. Родители, в целом, не приветствуют занятия футболом своих детей. Они отмечают, что в стране недостаточно внимания уделяется развитию женского футбола.

Результаты социологического анализа позволяют сделать рекомендации спортивным специалистам по вовлечению детей в спорт. В частности, предоставление различной популярной информации о видах спорта, о практике соревнований, установление тесной коммуникации между тренером и родителями занимающихся детей, использование современных информационно-коммуникационных технологий на всех этапах спортивной деятельности позволят повысить интерес детей и родителей к занятиям спортом.

Использованная литература

1. Сазонтов М. Д. Педагогический анализ деятельности тренеров по футболу молодежных команд Сибирского федерального округа / М. Д. Сазонтов, В. В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 45–47.

References

1. Sazontov M.D., Ponomarev V.V. Pedagogicheskiy analiz deyatel'nosti trenerov po futbolu molodezhnykh komand Sibirskogo federal'nogo okruga [Pedagogical analysis of the activities of football coaches of youth teams of the Siberian Federal District]. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2021. No. 5. pp. 45-47.

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

Поступила в редакцию: 20.11.2022 г.



СУБЪЕКТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ТРЕНЕРОВ КИТАЯ: СЛОЖНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В БАСКЕТБОЛЕ

УДК/UDC 796.323.2

Аспирант И.С. Ованесян¹

Кандидат технических наук А.Н. Корольков¹

Ч. Чжан¹

¹Московский государственный областной университет, Мытищи, Московская область

Цель исследования – осуществить классификацию технических приемов и способов в баскетболе и ранжировать их по сложности освоения.

Методика и организация исследования. В ходе эксперимента разработана опросная анкета по оценке сложности усвоения технических действий в 6-балльной интервальной шкале (оценка 6 соответствовала наибольшей сложности, а 1 – наименьшей). Был проведен опрос 29 тренеров по баскетболу из средних школ и университетов КНР, на основе их ответов было осуществлено ранжирование оценок сложности освоения технических действий по величинам медиан и квартилей оценок.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что, по мнению тренеров, наибольшие сложности в освоении вызывают такие действия, как дальние броски, перехваты, прорывы и подборы мяча. При этом эти же технические действия имеют наибольший разброс во мнениях тренеров.

С использованием факторного анализа выявлены четыре фактора сложности освоения технических действий. Осуществлена попытка содержательной интерпретации выявленных факторов.

Полученные результаты могут использоваться при планировании содержания тренировочных занятий по технической подготовке юных баскетболистов.

Ключевые слова: спорт, командные виды спорта, баскетбол, техническая подготовка, факторный анализ.

SUBJECTIVE ASSESSMENTS OF CHINESE COACHES: DIFFICULTIES OF TECHNICAL TECHNIQUES IN BASKETBALL

Postgraduate student I.S. Ovanesyan¹

PhD A.N. Korolkov¹

Ch. Zhang¹

¹Moscow Region State University, Mytishchi, Moscow Region

Abstract

Objective of the study was to carry out the classification of techniques and methods in basketball and rank them according to the complexity of mastering.

Methods and structure of the study. In the course of the experiment, a questionnaire was developed to assess the complexity of mastering technical actions on a 6-point interval scale (rating 6 corresponded to the greatest complexity, and 1 to the least). A survey was conducted of 29 basketball coaches from secondary schools and universities in the PRC, based on their answers, the ratings of the complexity of mastering technical actions were ranked according to the medians and quartiles of ratings.

Results and conclusions. It has been established that, according to coaches, the greatest difficulties in mastering are caused by such actions as long-range throws, interceptions, breakthroughs and ball rebounds. At the same time, these same technical actions have the greatest variation in the opinions of coaches. Using factor analysis, four factors of the complexity of mastering technical actions were identified. An attempt was made to meaningfully interpret the identified factors.

The obtained results can be used in planning the content of training sessions for the technical training of young basketball players.

Keywords: sports, team sports, basketball, technical training, factor analysis.

Введение. Техническая подготовленность во всех игровых видах спорта является необходимым и важным фактором, наряду со многими другими, определяющим разнообразие выбора тактики игры и, в конечном счете, достижение желаемых спортивных результатов. По этой причине освоение различных технических приемов, способов и разновидностей их выполнения в различных условиях является необходимым условием интегральной подготовленности каждого игрока [2].

Для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности баскетболистов традиционно применяется тестирование игроков с использованием различных батарей тестов [1–3]. Вместе с тем уровень технической подготовленности может оцениваться и в результате педагогических наблюдений тренерами-экспертами, позволяющими выявить те технические приемы, которые вызывают наибольшую сложность их освоения [1, 7]. При этом субъективность сложности освоения тех или иных приемов и способов определяется арсеналом технических действий и подводящих упражнений, которыми располагает тренер, а также индивидуальными особенностями ученика, его обучаемостью [2, 7].

Можно предположить, что в результате массовых наблюдений за качеством выполнения технических действий можно выявить технические приемы и способы, которые вызывают наибольшие трудности при их освоении.

Цель исследования – осуществить классификацию технических приемов и способов в баскетболе и ранжировать их по сложности освоения.

Методика и организация исследования. Для решения поставленной задачи, по сведениям многих открытых китайских интернет и литературных источников, посвященных технике баскетбола (www.cnki.net; www.wflunwen.com; www.chaoxing.com; www.wenku.baidu.com), были выявлены наиболее часто упоминающиеся технические приемы и способы их выполнения. Всего было выявлено 28 технических действий.

Была разработана опросная анкета по оценке сложности усвоения технических действий в 6-балльной интервальной шкале (оценка 6 соответствовала наибольшей сложности, а 1 – наименьшей). Анкета была реализована и размещена на специальной китайской интернет-платформе Questionnaire Star (问卷星).

В августе-сентябре 2022 года с использованием этого ресурса был проведен опрос 29 тренеров по баскетболу из средних школ и университетов КНР.

Полученные результаты опроса обрабатывались методами описательной статистики и факторного анализа с использованием стандартных пакетов Excel 2016 и Stadia 8.0/prof.

Результаты исследования и их обсуждение. С использованием стандартных статистических операций было осуществлено ранжирование оценок сложности освоения технических действий по величинам медиан и квартилей оценок. Установлено, что, по мнению тренеров, наибольшие сложности в освоении вызывают такие действия, как дальние броски, перехваты, прорывы и подборы мяча. При этом эти же технические действия имеют наибольший разброс в мнениях тренеров (оценки сложности освоения заключены в пределах от 1 до 6 баллов (рис. 1).

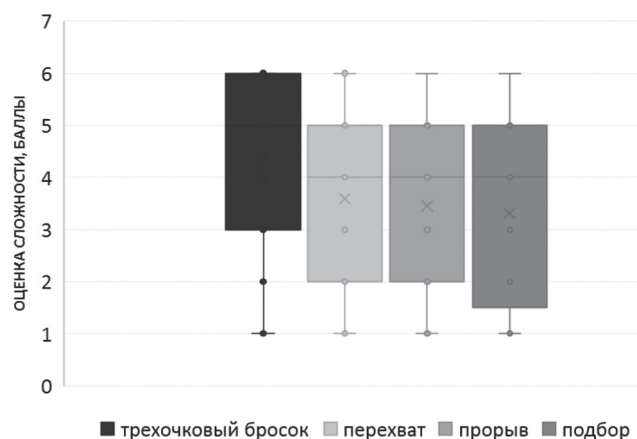


Рис. 1. Статистика оценок сложности освоения технических действий

Факторные нагрузки и процент объясняемой дисперсии факторов

Переменная / Фактор	1	2	3	4
1. Переменный бег боком с ускорением		-0,740		
2. Остановка прыжком			0,595	
3. Поворот вперед	0,638			
4. Скользящий шаг			0,594	
5. Прыжок с одной ноги и двух ног	0,621			
6. Бросок в корзину	0,601			
7. Бросок мяча с задержкой в фазе полета				-0,548
8. Штрафной бросок			0,620	
9. Трехочковый бросок				-0,723
10. Бросок с двух шагов	0,554			
11. Дриблинг на месте		-0,700		
12. Дриблинг между ногами	0,559			
13. Дриблинг мяча за спиной	0,549			
14. Дриблинг перед собой			0,579	
15. Дриблинг и поворот кругом	0,554			-0,529
16. Передача двумя руками		-0,588	0,564	
17. Передача одной рукой	0,558			
18. Передача за спиной				-0,560
19. Передача двумя руками с отскоком от пола	0,660			
20. Передача двумя руками сверху (над головой)		-0,561		
21. Поперечная передача			0,510	
22. Диагональная передача	0,559			-0,508
23. Передача в разрез	0,514			-0,602
24. Перехваты мяча			0,599	
25. Защита против прорыва			0,655	
26. Защита против дриблера			0,625	
27. Блокшот	0,537			
28. Подборы в защите			0,525	
Собств. знач.	6,423	4,555	6,083	5,13
Дисп., %	22,94	16,27	21,72	18,32
Накопл. дисп., %	22,94	39,21	60,93	79,25

С применением канонического факторного анализа с вращением варимакс и нормализацией Кайзера было установлено четыре ортогональных фактора оценок сложности освоения технических действий, объясняющих 79% общей дисперсии (см. таблицу).

Интерпретация установленных факторов оценок и определение их общих оснований представляется достаточно сложной задачей, поскольку в качестве переменных рассматривались совершенно различные сочетания технических приемов, способов, разновидностей и условий их выполнения.

Но, тем не менее, можно предварительно утверждать, что первый фактор является фактором разнообразных технических действий с мячом: среди 11 переменных, составляющих содержание этого фактора, девять переменных представляют собой технические приемы и способы работы с мячом.

Второй фактор в основном представлен техническими действиями, в которых игровые действия с мячом осуществляются двумя руками.

Третий фактор может быть определен как фактор игры на коротких дистанциях и защитных действий, поскольку представлен соответствующими факторными нагрузками.

И четвертый фактор определяется как фактор игры на дальних расстояниях.

При этом следует отметить, что выявленные факторы не являются результатом группировки технических действий по их содержанию, а представляют собой сгруппированные субъективные мнения тренеров о сложности их освоения.

Выводы. В результате анализа литературных и интернет-источников КНР по теме исследования осуществлена классификация технических приемов и способов в баскетболе. Всего, по частоте упоминания в литературных источниках, было выявлено 28 технических действий, сочетающих в себе различные приемы, способы, разновидности и условия их выполнения.

В результате проведения опроса 29 баскетбольных тренеров КНР с использованием специально разработанной интернет-анкеты было осуществлено ранжирование технических действий по сложности их освоения. При этом отмечается, что величины оценок тренерами сложности являются субъективными и зависят от тренерского опыта и индивидуальных особенностей занимающихся. Установлено, что, по мнению тренеров, наибольшие сложности в освоении вызывают такие действия, как дальние броски, перехваты, прорывы и подбор мяча. При этом эти же технические действия имеют наибольший разброс в мнениях тренеров.

С использованием факторного анализа выявлены четыре фактора сложности освоения технических действий. Осуществлена попытка содержательной интерпретации выявленных факторов.

Полученные результаты могут использоваться при планировании содержания тренировочных занятий по технической подготовке юных баскетболистов.

Литература

1. Горлова Л. А. Обучение баскетболу студентов: учебное пособие / Л. А. Горлова, Е. Н. Каленик, В. А. Каширин // Ульяновский государственный университет. – Ульяновск: Ульяновский государственный университет, 2019. – 50 с.

2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2010. – с. 88.
3. Колесникова Е. А. Баскетбол: Основы обучения: Учебно-методическое пособие / Е. А. Колесникова, И. А. Ляшко, С. В. Литвинова и др. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2004. – 54 с.
4. Кудрявцева О. В. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, А. Н. Корольков и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 121–126.
5. Кузьмина О. И. Учет нейродинамики и психомоторики юных баскетболистов 12–16 лет при формировании индивидуального стиля игровой деятельности / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, М. В. Леньшина и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 241–247. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.10.128.p.241-247.
6. Маньшин Б. Г. Техническая подготовка юных баскетболистов 12–13 лет с применением ментальных методов / Б. Г. Маньшин, Т. Н. Власенко, О. С. Крутских // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 252–257. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p.252-257.
7. Сергазинова М. А. Обучение сложнocoордиационным видам ведения мяча баскетболистов на этапе начальной подготовки / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, Б. Е. Лосин и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 261–265. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p.261-266.

References

1. Gorlova L.A., Kalenik E.N., Kashirin V.A. Obucheniye basketbolu studentov [Teaching basketball to students]. Textbook. Ulyanovsk State University. Ulyanovsk: Ulyanovskiy gosudarstvennyy universitet publ., 2019. 50 p.
2. Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P. et al. Sportivnyye igry: tekhnika, taktika obucheniya: uchebnik dlya studentov [Sports games: technique, teaching tactics]. Textbook for students. Yu.D. Zheleznyak, Yu.M. Portnova [ed.]. Moscow: Akademiya publ., 2010. p. 88.
3. Kolesnikova E.A., Lyashko I.A., Litvinova S.V. et al. Basketbol: Osnovy obucheniya [Basketball: Fundamentals of Teaching]. Teaching Guide. 3rd ed., rev., sup. Krasnodar: Kubanskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury, sporta i turizma publ., 2004. 54 p.
4. Kudryavtseva O.V., Belyaev V.S., Korolkov A.N. et al. Formirovaniye tekhnicheskoy podgotovlennosti shkolnikov kak sredstvo povysheniya effektivnosti protsessy ikh fizicheskogo vospitaniya [Formation of technical readiness of schoolchildren as a means of increasing the efficiency of their physical education process]. Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2017. No. 11 (153). pp. 121-126.
5. Kuzmina O.I., Germanov G.N., Leshina M.V. et al. Uchet neyrodinamiki i psikhomotoriki yunikh basketbolistov 12-16 let pri formirovani individualnogo stilya igrovoy deyatel'nosti [Accounting for the neurodynamics and psychomotor skills of young basketball players aged 12-16 years in the formation of an individual style of game activity]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2015. No. 10 (128). pp. 241-247. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.10.128.p241-247.
6. Manshin B.G., Vlasenko T.N., Krutskikh O.S. Tekhnicheskaya podgotovka yunikh basketbolistov 12-13 let s primeneniyyem mentalnykh metodov [Technical training of young basketball players aged 12-13 using mental methods]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2022. No. 3 (205). pp. 252-257. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p252-257.
7. Sergazina M.A., Minina L.N., Losin B.E. et al. Obucheniye slozhnocoordinatsionnym vidam vedeniya myacha basketbolistov na etape nachalnoy podgotovki [Teaching complex coordination types of dribbling for basketball players at the stage of initial training]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. No. 9 (199). pp. 261-265. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p261-266.

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

Поступила в редакцию 16.11.2022 г.



Подготовка спортивного резерва



АНАЛИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ У СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ И ЕГИПТА ПО АРТИСТИЧЕСКОМУ ПЛАВАНИЮ НА XXXII ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО 2021 (2020) ГОДА

УДК/UDC 796.09

Ола Амин Эльсайед Махмуд Амин Эльшериф^{1, 2}

Доктор педагогических наук, профессор В.Р. Соломатин¹

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

²Университет Хелван, Каир, Египет

Цель исследования – выявление различий в синхронизации и четкости выполнения пяти обязательных элементов в комбинациях технической программы между командами России и Египта по артистическому плаванию на Олимпийских играх 2020 (2021) года.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась на 16 спортсменках, участницах Олимпийских игр 2020 (2021) года сборных команд России и Египта по артистическому плаванию.

Результаты исследования и выводы. Египетская команда использовала план трехминутного выступления: 2, 0, 3, не выполнив ни одного технического элемента на второй минуте. Кроме того, на последней минуте она выполнила 60% необходимых элементов (Е3, Е4, Е5). Российская команда более эффективно распределила свои элементы, использовав план: 2, 2, 1, что позволило ей выполнить всю программу на высоком уровне.

Ключевые слова: артистическое плавание, технические программы, сборные команды России и Египта.

ANALYSIS OF THE MANDATORY ELEMENTS OF THE TECHNICAL ROUTINE FOR THE NATIONAL TEAMS OF RUSSIA AND EGYPT IN ARTISTIC SWIMMING AT THE XXXII SUMMER OLYMPIC GAMES IN TOKYO 2021 (2020)

Ola Amin Elsayed Mahmoud Amin Elsharif^{1, 2}

Dr. Hab., Professor V.R. Solomatin¹

¹Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

²Helwan University, Cairo, Egypt

Abstract

Objective of the study was to identify differences in the timing and clarity of the five mandatory elements in the hybrids of the technical routine between the teams of Russia and Egypt in artistic swimming at the 2020 (2021) Olympic Games.

Methods and structure of the study. Scientific work was carried out on 16 athletes, participants of the 2020 (2021) Olympic Games of the national teams of Russia and Egypt in artistic swimming.

Results and conclusions. The Egyptian team used the plan of a three-minute performance: 2, 0, 3, without performing a single technical element in the second minute. In addition, in the last minute they completed 60% of the required elements (E3, E4, E5). The Russian team distributed their elements more effectively using the plan: 2, 2, 1, which allowed them to complete the entire program at a high level.

Keywords: artistic swimming, technical routine, national teams of Russia and Egypt.

Введение. Программы артистического плавания требуют высокого уровня выносливости, силы, координации сложных технических навыков и артистизма [1]. Синхронистки соревнуются в технической и произвольной программах [3, 7].

Техническая программа состоит из пяти обязательных элементов (Е1, Е2, Е3, Е4, Е5), которые включают в себя некоторые движения с определенным качеством, сложностью и скоростью, а также синхронизацию с другими членами команды. Эти пять технических элементов составляют 40% от общего объема технической программы и должны выполняться в указанной последовательности [4, 6].

Важно управлять техническим и тактическим планом программы, который может быть использован для получения более высоких баллов в соревнованиях [5]. Соответственно, методы тренировок, нагрузки и тестирование могут быть значительно улучшены с помощью полезной информации, полученной в результате анализа соревнований [2, 5].

Цель исследования – выявление различий в синхронизации и четкости выполнения пяти обязательных элементов в комбинациях технической программы между командами России и Египта по артистическому плаванию на Олимпийских играх 2020 (2021) г.

Методика и организация исследования. Переменные синхронизации элементов, высоты, скорости отслеживались и анализировались исследователями из видеозаписи с использованием режима ручного отслеживания программного обеспечения Tracker 6.0.1 для определения координат маркеров.

Предложенный анализ позволяет определить выполнение и синхронизацию технических элементов российской и египетской технических программ на Олимпийских играх 2020 (2021) г. Пять элементов составляют 40% технической программы, занимающей 50% выполнения и 50% синхронизации. Соответственно, судьи могут оценивать количество движений в каждой комбинации и скорость их выполнения на протяжении всей технической программы.

Исследование проводилось на 16 спортсменах, участвующих в Олимпийских играх 2020 (2021) г. в составе национальных сборных России и Египта по артистическому плаванию.

Результаты исследования и их обсуждение. В технических элементах производительность связана с точностью исполнения, контролем движения, равномерным движением в каждой связке, которые четко выражены [5, 8]. Сочетание этих характеристик обеспечивает удовлетворительный конечный результат, при этом качество исполнения важнее скорости выполнения этих элементов. Учитывая вышесказанное, важно правильно выбрать время выполнения этих элементов, а также их количество в каждую минуту, в дополнение к скорости и синхронизации их выполнения в технической программе [2, 7].

Египетская команда использовала план: 2, 0, 3, не выполнив при этом никаких технических элементов на второй минуте (рис. 1). Кроме того, на последней минуте она выполнила 60% необходимых элементов (Е3, Е4, Е5) и выглядела утомленной, что повлияло на качество исполнения и, следовательно, конечный результат.

Российская команда более эффективно распределила свои элементы, поскольку использовала план: 2, 2, 1, что позволило ей выполнить программу на высоком уровне (рис. 1).

При сравнении высоты исполнения технических элементов на поверхности воды хорошо видно, что российская команда была выше египетской. При этом движения ног у египетской команды были не синхронны, и не всегда наблюдалось их вертикальное положение во время выступления (рис. 2).

В результате анализа технических элементов показано, что российская команда распределила технические элементы по программе лучше, чем египетская команда, в соответствии с их функциональной подготовкой и физическими возможностями. Синхронизация и четкость их выполнения

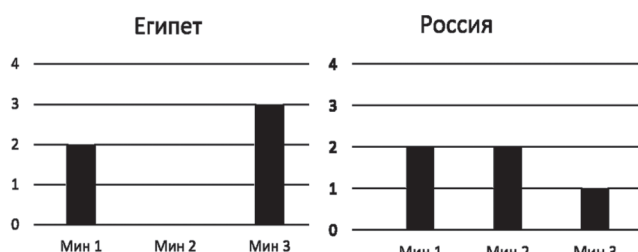


Рис. 1. Количество элементов на каждой минуте при выполнении технической программы у обеих команд

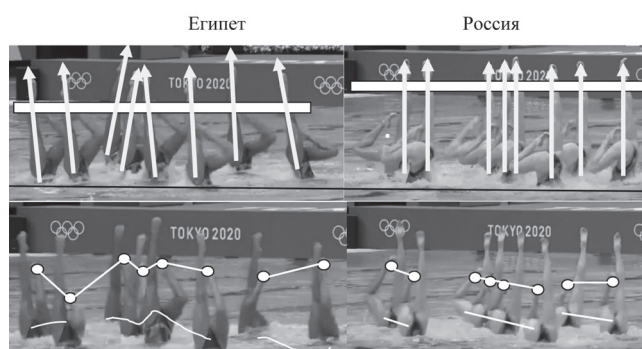


Рис. 2. Синхронизация и четкость выполнения элемента № 1 в ходе технической программы у обеих команд

были на высоком уровне. По результатам технической программы на Олимпийских играх 2020 (2021) г. общий балл российской команды был выше, чем у египетской.

Соответственно, командам в целом рекомендуется выбирать приемлемое время выполнения пяти технических элементов, требуемых в программе, их процентное соотношение и время выполнения, которое идеально соответствует их функциональной готовности и возможностям, чтобы выполнить их с лучшим качеством.

Выводы. 1. Необходимо выбирать продолжительность элементов соответственно функциональным возможностям команды. Освоение качества выполнения элементов на высоком уровне важнее, чем быстрота их движений. 2. Четкие и контролируемые движения с высокой скоростью показывает команда с более высоким уровнем спортивного мастерства.

Литература

1. Максимова М. Н. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2007. – 192 с.

References

1. Maksimova M.N. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva [Synchronized swimming. Approximate program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Moscow: Sovetskiy sport publ., 2007. 192 p.
2. Dimitrova B. "Comparative analysis for the hypoxic sustainability of the synchronized swimmers from Bulgaria, Greece and Turkey". Research in Kinesiology, (2015). 43 (2), pp.180-184.
3. Final Report of The FINA Ad Hoc Committee on Artistic Swimming Degrees of Difficulty. www.fina.org. Federation Internationale de Natation (FINA). (2018).
4. FINA Artistic Swimming manual for judges, coaches & referees 2017-2021.
5. Gökçe Akgün "Numerical analysis of the Artistic Swimming mixed duet free routine choreographies in world championships", 4th International Conference of Sport Science – AESA, Turkey (2021) p.2
6. Homma M. et al. Physiological responses during the practice of synchronized swimming: A systematic review, Clinical Physiology and Functional Imaging (2017); p1.
7. Ntomali S., Adamakis M., Venetsanou F., Chairiopoulos C. & Psychountaki, M. (2021). Which factors are influencing Artistic Swimming performance? Greece, European Journal of Physical Education and Sport Science, vol 6, 6(12), pp.62-76.
8. Podrihalo O. et al. (2021) "Substantiation of Methods for Predicting Success in Artistic Swimming" international journal of environmental research and public health, p.18.

Информация для связи с автором: Ola.elsherif@pef.helwan.edu.eg

Поступила в редакцию 08.11.2022 г.



Адаптивная физическая культура



РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

УДК/UDC 796.078

Е.В. Лебедев¹

Кандидат педагогических наук, доцент Л.А. Парфенова²

¹Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью «Специальная Олимпиада России», Москва

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Цель исследования – обосновать и оценить роль дополнительного образования в развитии и совершенствовании сферы реабилитации лиц с ментальными особенностями.

Методика и организация исследования. В рамках исследования проводился опрос специалистов, проходивших обучение на курсах повышения квалификации по программе «Организация и реализация спортивных социальных программ Специальной Олимпиады» в Поволжском ГУФКСиТ. Общее количество респондентов (численность обученных в течение первого года (январь – июнь 2022 года, четыре потока) составило 815 человек из 49 регионов России.

Результаты исследования и выводы. Авторами отмечается, что разработанная программа позволила подготовить 815 специалистов, которые прошли итоговую аттестацию и продемонстрировали свою компетентность в данной области. В качестве положительного результата реализации образовательной программы авторами приводятся в пример открытие новых региональных отделений Специальной Олимпиады в нескольких субъектах РФ. Кроме того, 40 слушателей проявили интерес к профессии специалиста по АФК и прошли профессиональную переподготовку в Институте дополнительного образования Поволжского университета спорта. Еще одним социальным эффектом осуществления образовательного замысла Специальной Олимпиады России предполагается увеличение количества участников ее движения, которое будет отслеживаться и анализироваться ежегодно по данным статистических отчетов РО. Таким образом, курсы повышения квалификации стали действенным способом подготовки кадров в сфере АФК и адаптивного спорта в целом и в Специальной Олимпиаде в частности.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада России (СОР), лица с интеллектуальными нарушениями, специалисты, образовательная программа.

THE ROLE OF THE SPECIAL OLYMPIAD IN TRAINING PERSONNEL FOR THE REHABILITATION OF PERSONS WITH INTELLECTUAL DEVELOPMENT PECULIARITIES

E.V. Lebedev¹

PhD, Associate Professor L.A. Parfenova²

¹All-Russian public charitable organization for helping disabled people with mental retardation "Special Olympics of Russia", Moscow

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Objective of the study was to substantiate and evaluate the role of additional education in the development and improvement of the rehabilitation of people with mental disabilities.

Methods and structure of the study. As part of the study, a survey was conducted of specialists who were trained in advanced training courses under the program "Organization and implementation of sports social programs of the Special Olympics" in the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism. The total number of respondents (number of those trained during the first year (January-June 2022, four streams) was 815 people from 49 regions of Russia.

Results and conclusions. The authors note that the developed program made it possible to train 815 specialists who passed the final certification and demonstrated their competence in this field. As a positive result of the implementation of the educational program, the authors cite as an example the opening of new regional branches of the Special Olympics in several regions of the Russian Federation. In addition, 40 students showed interest in the profession of a specialist in adaptive physical culture and underwent professional retraining at the Institute of Additional Education of the Volga Region University of Sports. Another social effect of the implementation of the educational plan of the Special Olympics of Russia is expected to increase the number of participants in its movement, which will be monitored and analyzed annually according to the statistical reports of the RO. Thus, refresher courses have become an effective way to train personnel in the field of AFC and adaptive sports in general and in Special Olympics in particular.

Keywords: Russian Special Olympics (RSO), persons with intellectual disabilities, specialists, educational program.

Введение. Как известно, наиболее распространенная нозологическая форма среди ограничений психофизического здоровья людей – нарушения интеллектуального функционирования, которые, по убеждению специалистов, значительно нивелируются путем регулярной моторной активности [1–3, 5]. При этом целью их двигательной реабилитации является не только повышение когнитивных и физических кондиций, но и социальная адаптация [3, 5].

В заданном ключе наиболее ценную роль играет деятельность всемирного движения Специальной Олимпиады, главная цель которой – через занятия спортом предоставить лицам с нарушением интеллекта возможность адаптироваться к жизнедеятельности в окружающем социуме, стать полноценными гражданами, а также помочь обществу принять их, понять и проникнуться к ним уважением [2–5]. В России данное движение получило развитие в 90-е годы прошлого столетия и продолжает набирать обороты и по сей день. Более того, в январе 2023 года в Казани впервые будут проведены соревнования нового формата – Единые Игры Специальной Олимпиады, что, несомненно, увеличивает интерес граждан к особенности и уникальности этого физкультурно-спортивного направления.

Динамичная экспансия деятельности СОР невозможна без профессиональных кадров, хорошо ориентирующихся в специфической среде, способных видеть перспективы ее дальнейшего развития и совершенствования, понимать значимость данного вида социальной практики.

Основная стратегическая задача Специальной Олимпиады России – привлечь во всех районах страны возможно большее число участников к участию в различных спортивных и социально ориентированных программах на профессиональной основе мотивационного и ресурсного обеспечения [4].

Для решения данных целевых установок обозначена образовательная стратегия СОР, которая начала реализацию путем обучения более 2000 специалистов по специально разработанной программе КПК. Курс стартовал в январе 2022 года на образовательной платформе Поволжского ГУФКСиТ. Обучение обеспечивает высокопрофессиональная команда специалистов соответствующего уровня, состоящая из ученых-практиков в области адаптивной физической культуры. Примечательно, что большинство из них (95%) являются действующими участниками специального олимпийского движения. В качестве спикеров принимают участие родители, педагоги и сами спортсмены (атлеты – ребята с особенностями интеллекта и партнеры – их сверстники без особенностей ментального здоровья).

Обучение ведется при аналитическом и научном сопровождении, **цель которого** – мониторинг обучения и повышения компетентности слушателей, а также влияние и корреляция кадровой политики с процессами совершенствования региональной работы в этом массо-

вом физкультурном движении. Отдельно фиксируется изменение отношения слушателей к инклюзивным процессам в обществе.

Особенность организации деятельности в области Специальной Олимпиады заключается в том, что спектр учреждений, где работает специалист СОР, достаточно широк: все типы и виды образовательных учреждений, учреждения здравоохранения, социальной защиты, общественные организации и другие. Это является определяющим фактором в наполнении содержания профессиональной подготовки слушателей и необходимостью всестороннего обзора и рассмотрения вопросов различной тематики.

Обучение проводится дистанционно, потоками до 200 человек в каждом. Для учета часового пояса занятия организованы в две смены. Ведется запись лекционного и практического материала для просмотра в удобное для обучающихся время. По окончании курса всем обучившимся направляется комплект учебно-методических материалов (пособия, презентации и т.п.). Результаты обучения диагностируются путем входного и итогового тестирования.

Цель исследования – обосновать и оценить роль дополнительного образования в развитии и совершенствовании сферы реабилитации лиц с ментальными особенностями.

Методика и организация исследования. В рамках исследования проводился опрос специалистов, прошедших обучение на курсах повышения квалификации по направлению «Организация и реализация спортивных социальных программ Специальной Олимпиады» в Поволжском ГУФКСиТ. Опрос состоялся в два этапа – до прохождения курсов и после них. Характер выборки – целенаправленный, метод отбора – метод основного массива. Общее количество респондентов (численность обученных в течение первого года (январь – июнь 2022 года, четыре потока) составило 815 человек из 49 регионов России.

Результаты исследования и их обсуждение. Важно отметить, что подавляющее большинство опрошенных имеет образование в области физической культуры и спорта (614 человек, 75,3%). При этом большая часть (562 человека, 69%) уже была участниками Специального Олимпийского движения до участия в обучении. Среди слушателей курсов повышения квалификации учителя/преподаватели, тренеры, инструкторы, административно-управленческий персонал, воспитатели и т.д. Средний возраст обучающихся – 31–40 лет. Первичный соцопрос выделил в качестве основных ведущих мотивов обучения: желание «больше узнать о специальном олимпийском движении», «больше узнать об организации физкультурно-спортивной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями» и «необходимость получения документа об образовании» (удостоверения).

Как показал анализ данных входного анкетирования, у большинства обучающихся наибольшие сложности

вызывают вопросы, связанные со специальной терминологией в адаптивной физической культуре (21–39% правильных ответов). После прохождения курсов повышения квалификации результаты опроса по данной категории увеличилось до 75–80% правильных ответов, что свидетельствует о хорошей динамике показателя уровня знаний. Вторая группа «проблемных» вопросов связана со спортивной подготовкой и проведением соревнований по видам спорта Специальной Олимпиады (количество правильных ответов составило от 24,4 до 56,3%). Следует отметить, что наиболее сложными для слушателей являлись вопросы по игровым видам спорта.

После окончания обучения все слушатели прошли итоговое тестирование по материалам программы, результаты которого установили, что большинство значительно (в среднем на 35–45%) повысили уровень теоретических знаний.

Большое внимание было уделено вопросам организации и проведения тренировочного и соревновательного процессов по видам спорта Специальной Олимпиады. Фокус на эти вопросы позволил достичь отметки в 77% (627 человек) правильных ответов по данной группе вопросов. Наиболее актуальными, по мнению респондентов, были темы, раскрывающие программу Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» и «Юнифайд-спорт». Именно эти технологии планируют развивать в своих регионах большинство слушателей курсов.

Также необходимо обратить внимание на обратную связь от участников проекта. Заинтересованность данными курсами можно проследить по следующим фактам – 56,3% слушателей (456 человек) после занятий в режиме онлайн повторно просматривали материалы лекций в записи. Более того, 88% (717 человек) опрошенных хотели бы поучаствовать в занятиях очно. Больше 90% (733 человека) слушателей считают, что подобные курсы должны проводиться систематически и готовы рекомендовать данную программу своим коллегам и знакомым.

Как итог, курсы повышения квалификации оценили на «отлично» 90,2% (735 человек). При этом команда преподавателей программы регулярно анализирует пожелания, комментарии и запросы слушателей, модернизирует и совершенствует методическое и организационное обеспечение проекта, наполняя его новым привлекательным содержанием.

Выводы. Пролонгированным положительным результатом первого года реализации образовательной программы уже можно считать открытие и намерение об открытии новых региональных отделений (РО) Специальной Олимпиады в субъектах РФ (Пятигорск, Калининград, Республика Чувашия). Кроме того, 40 слушателей проявили интерес к профессии специалиста по АФК и прошли профессиональную переподготовку в Институте дополнительного образования Поволжского университета спорта, что говорит о том, что они до-

веряют команде профессорско-преподавательского состава данного вуза. Еще одним социальным эффектом осуществления образовательного замысла Специальной Олимпиады России станет увеличение количества участников ее движения, которое будет отслеживаться и анализироваться ежегодно по данным статистических отчетов РО.

Таким образом, курсы повышения квалификации стали действенным способом подготовки кадров в сфере АФК и адаптивного спорта в целом и в Специальной Олимпиаде в частности. Разработанная программа позволила подготовить 815 специалистов, которые прошли итоговую аттестацию и продемонстрировали свою компетентность в данной области.

Литература

1. Глазкова Г. Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г. Б. Глазкова, Л. А. Парфенова, Н. Г. Ефремова и др. // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130–134.
2. Парфенова Л. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л. А. Парфенова, А. Р. Ахмеров, С. М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.
3. Парфенова Л. А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л. А. Парфенова, Е. А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.
4. Парфенова Л. А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России / Л. А. Парфенова, Е. В. Лебедев, Н. А. Цухлов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 85.
5. Парфенова Л. А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л. А. Парфенова, Патриция К. К. Б., А. Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 68.

References

1. Glazkova G.B., Parfenova L.A., Efremova N.G. et al. [Methodological features of the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye*. 2021. No. 4 (80). pp. 130-134.
2. Parfenova L.A., Akhmerov A.R., Khasanova S.M. *Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye detey s narusheniyem intellekta na osnovе programmy «Molodyye atlety»* [Adaptive physical education of children with intellectual disabilities based on the program "Young athletes"]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2021. No. 2. p. 64.
3. Parfenova L.A. Gerasimov E.A. *Inklyuzivnyye tekhnologii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti uchashchikhsya s intellektualnymi narusheniyami* [Inclusive technologies of physical culture and sports activities of students with intellectual disabilities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2019. No. 1. p. 13.
4. Parfenova L.A., Lebedev E.V., Tsukhlov N.A. *Kontseptsiya obrazovatel'noy strategii Spetsialnoy Olimpiady Rossii* [The concept of the educational strategy of the Special Olympics in Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022. No. 2. p. 85.
5. Parfenova L.A., Patricia K.K.B., Shaimieva A.D. *Formy i metody inklyuzivnogo fizicheskogo vospitaniya* [Forms and methods of inclusive physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022. No. 9. p. 68.

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

Поступила в редакцию 12.09.2022 г



ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ СО СКОЛИОЗОМ 2-Й СТЕПЕНИ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

УДК/UDC 615.83

Кандидат педагогических наук, доцент **М.Б. Саламатов**¹

К.Г. Саламатова²

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

²Крымский федеральный университет, Симферополь

Цель исследования – повышение эффективности физической реабилитации женщин 30-35 лет со сколиозом 2-й степени в условиях реабилитационного центра.

Методика и организация исследования. На основе теоретического анализа по исследуемой проблеме разработана программа физической реабилитации, направленная на изменение деформации позвоночника и грудной клетки, исправление осанки и в целом восстановление здоровья женщин 30-35 лет со сколиозом 2-й степени. Средства и формы, применяемые в программе физической реабилитации, состояли в следующем: утренняя гимнастика, дозированная ходьба, лечебная гимнастика, лечебный массаж, гидрокинезотерапия, механотерапия, аутогенная тренировка, физиотерапия. В исследовании приняли участие восемь женщин в возрасте от 30 до 35 лет с S-образным сколиозом второй степени.

Результаты исследования и выводы. В ходе педагогического эксперимента достоверно доказано, что разработанная программа физической реабилитации женщин 30-35 лет со сколиозом 2-й степени является эффективной. Об этом свидетельствует положительная динамика показателей соматоскопии, подвижности позвоночника, статической выносливости мышц спины и силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ключевые слова: сколиоз, программа физической реабилитации.

PROGRAM OF PHYSICAL REHABILITATION FOR WOMEN 30-35 YEARS OLD WITH SCOLIOOSIS OF THE 2ND DEGREE IN THE CONDITIONS OF THE REHABILITATION CENTER

PhD, Associate Professor **M.B. Salamатов**¹

K.G. Salamatova²

¹Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

²V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol

Abstract

Objective of the study was to increase the effectiveness of physical rehabilitation of women aged 30-35 years with scoliosis of the 2nd degree in a rehabilitation center.

Methods and structure of the study. On the basis of a theoretical analysis on the problem under study, a program of physical rehabilitation was developed, aimed at changing the deformation of the spine and chest, correcting posture and, in general, restoring the health of women aged 30-35 years with scoliosis of the 2nd degree. The means and forms used in the program of physical rehabilitation were as follows: morning exercises, dosed walking, therapeutic exercises, therapeutic massage, hydrocolonotherapy, mechanotherapy, autogenic training, physiotherapy. The study involved eight women aged 30 to 35 years with S-shaped scoliosis of the second degree.

Results and conclusions. In the course of the pedagogical experiment, it was reliably proved that the developed program of physical rehabilitation of women aged 30-35 years with scoliosis of the 2nd degree is effective. This is evidenced by the positive dynamics of indicators of somatoscopy, mobility of the spine, static endurance of the back muscles and strength endurance of the abdominal muscles.

Keywords: scoliosis, physical rehabilitation program.

Введение. Сколиоз – самое распространенное ортопедическое заболевание, требующие своевременного лечения для предупреждения развития деформации позвоночника, что может в дальнейшем повлиять на качество жизни и уменьшение продолжительности жизни человека. В структуре инвалидности среди больных сколиозом преобладают лица молодого трудоспособного возраста от 18–39 лет (36,7%), а также дети и подростки в возрасте 12–17 лет (28,4%), преимущественно женского пола (63,8%) [2].

Цель исследования – повышение эффективности физической реабилитации женщин 30–35 лет со сколиозом 2-й степени в условиях реабилитационного центра.

Методика и организация исследования. В ходе научной работы проведены систематизация и обобщение современных научно-методических знаний и результатов практического опыта по вопросам физической реабилитации женщин 30–35 лет со сколиозом 2-й степени в условиях реабилитационного центра. На основе теоретического анализа была составлена программа физической реабилитации, рассчитанная на 42 дня.

В программе выделены три основных периода (вводный продолжительностью 12 дней, основной 21 день и заключительный 9 дней).

Вводный период характеризуется адаптацией пациента к физическим нагрузкам и предупреждением осложнений заболевания. Он предназначен для нормализации сердечно-сосудистой и дыхательной функций при постепенной увеличивающейся нагрузке.

В **основном** периоде пациентам, участвующим в педагогическом эксперименте, предлагалось улучшить функции организма, нарушенные вследствие заболевания.

Заключительный период был предназначен для закрепления восстановительных функций организма и предупреждения обострения заболевания.

Разработанная программа направлена на изменение деформации позвоночника и грудной клетки, исправление осанки и в целом восстановление здоровья женщин 30–35 лет со сколиозом 2-й степени.

Средства и формы, применяемые в программе физической реабилитации, состояли в следующем: утренняя гимнастика, дозированная ходьба, лечебная гимнасти-

Таблица 1. Динамика показателей соматоскопии до и после эксперимента (баллы)

Показатель	До курса ФР	После курса ФР	Изменение		t- критерий Вил- коксона (табл.=5)	p
	X ± σ	X ± σ	Абс. ед	%		
Соматоскопия	2,3 ± 0,16	1,2 ± 0,14	-1,10	47,83	4,5	≤ 0,05

Таблица 2. Динамика показателей подвижности позвоночного столба (см)

Показатель	До курса ФР	После курса ФР	Изменение		t- критерий Стью- дента (табл.=2,37)	p
	X ± σ	X ± σ	абс.ед	%		
Подвижность позво- ночного столба (см)	3,1±0,46	5,8±0,26	2,7	87,1	4,5	≤ 0,05

Таблица 3. Динамика показателей статической выносливости мышц спины (с)

Показатель	До курса ФР	После курса ФР	Изменение		t- критерий Стьюдента (табл.=2,37)	p
	X ± σ	X ± σ	абс.ед	%		
Статическая выносли- вость мышц спины (с)	6,3 ± 0,35	12,5 ± 0,81	6,2	98,41	7,8	≤ 0,05

Таблица 4. Динамика показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса (раз/мин)

Показатель	До курса ФР	После курса ФР	Изменение		t- критерий Стью- дента (табл.=2,37)	p
	X ± σ	X ± σ	абс.ед	%		
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (раз/мин)	14,4 ± 0,63	25,1 ± 0,46	10,7	74,31	5,4	≤ 0,05

ка, лечебный массаж, гидрокинезотерапия, механотерапия, аутогенная тренировка, физиотерапия.

Место проведения педагогических наблюдений во время исследования: кабинет ЛФК, массажный и физиокабинеты, бассейн. В исследовании приняли участие восемь женщин в возрасте от 30 до 35 лет с S-образным сколиозом второй степени.

В конце педагогического эксперимента были произведены контрольные измерения для оценки эффективности разработанной программы физической реабилитации женщин 30–35 лет со сколиозом 2-й степени в условиях реабилитационного центра.

Результаты исследования и их обсуждение. Соматоскопия. Динамика показателей соматоскопии контрольной и экспериментальной групп представлена в табл. 1.

Анализ повторных результатов обследования по методике «Соматоскопия» на контрольном этапе исследования выявил, что в экспериментальной группе женщин серьезных нарушений осанки нет, у шести женщин незначительные нарушения осанки, у двух женщин – значительные нарушения осанки.

В целом в ходе эксперимента значения показателей соматоскопии экспериментальной группы изменились на 1,1 балла, что составило 47,83%.

Наглядно результаты представлены на рис. 1.

Анализ изменений подвижности позвоночного столба. Анализ значений показателей, характеризующих подвижность позвоночного столба, представлен

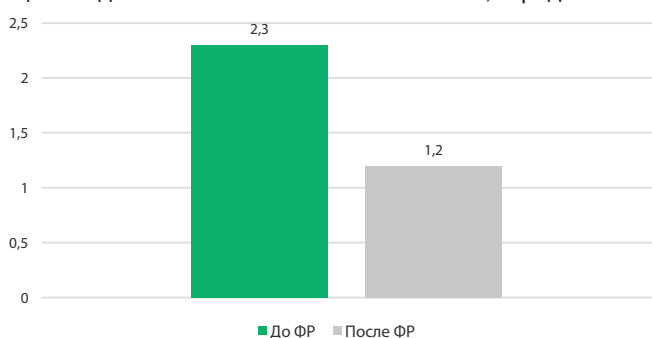


Рис. 1. Динамика показателя соматоскопии (баллы)

в табл. 2. Исследование показателей подвижности позвоночного столба экспериментальной группы выявило, что после реабилитационных мероприятий на 2,7 см (87,1%). Наглядно динамика показателей подвижности позвоночного столба представлена на рис. 2.

Результаты оценки статической выносливости мышц спины. Положительная динамика статической выносливости мышц спины отмечена в экспериментальной группе. Выраженная динамика в экспериментальной группе составила 6,2 с (98,41%). [4] Анализ показателей статической выносливости мышц спины представлен в табл. 3. Наглядно динамика показателей статической выносливости мышц спины представлена на рис. 3.

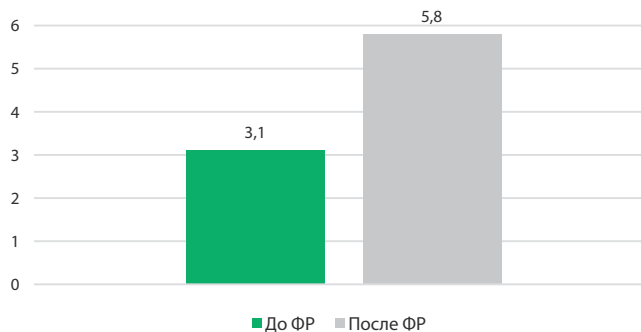


Рис. 2. Динамика показателей подвижности позвоночного столба (см)

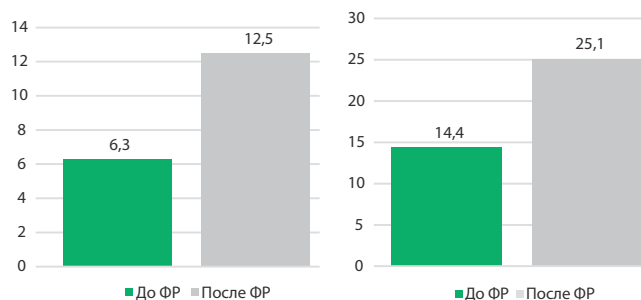


Рис. 3. Динамика показателей статической выносливости мышц спины (с)

Рис. 4. Динамика показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса (раз/мин)

Анализ исследования показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса представлен в табл. 4. В экспериментальной группе показатель улучшился на 10,7 раз/мин (74,31%). Наглядно динамика показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса представлена на рис. 4.

Выводы. В ходе педагогического эксперимента достоверно доказано, что разработанная программа физической реабилитации женщин 30–35 лет со сколиозом 2-й степени является эффективной. Об этом свидетельствует положительная динамика показателей соматоскопии, подвижности позвоночника, статической выносливости мышц спины и силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Литература

1. Губина Н. Б. Рациональная интегративная модель комплексной реабилитации в условиях детского санаторно-реабилитационного центра: диссертация кандидата медицинских наук: 14.00.51 / Н. Б. Губина. – Санкт-Петербург, 2009.
2. Зайцева Т. Н. Низкочастотное электростатическое поле в комплексном лечении сколиоза у детей: диссертация кандидата медицинских наук: 14.03.11 / Т. Н. Зайцева. – М., 2018.
3. Максимихина Е. В. Физическая реабилитация женщин зрелого возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами йоги Айенгара / Е. В. Максимихина, Е. А. Мер-

кулова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, СПб., 2018, ISSN: 1994–46832018.

4. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития», 2016.

References

1. Gubina N.B. Ratsionalnoye integrativnaya model kompleksnoy reabilitatsii v usloviyakh detskogo sanatorno-reabilitatsionnogo tsentra [Rational integrative model of complex rehabilitation in the conditions of a children's sanatorium and rehabilitation center]. PhD diss. abstract. St. Petersburg, 2009.
2. Zaitseva T.N. Nizkochastotnoye elektrostaticheskoye pole v kompleksnom lechenii skolioza u detey [Low-frequency electrostatic field in the complex treatment of scoliosis in children]. PhD diss. abstract. Moscow, 2018.
3. Maksimikhina E.V., Merkulova E.A. Fizicheskaya reabilitatsiya zhenshchin zrelogo vozrasta s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata sredstvami yogi Ayyengara [Physical rehabilitation of women of mature age with disorders of the musculoskeletal system by means of Iyengar yoga]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. St. Petersburg, 2018, ISSN: 1994-46832018.
4. Lechebnaya fizicheskaya kultura: dostizheniya i perspektivy razvitiya [Therapeutic physical culture: achievements and development prospects]. Proceedings national scientific-practical conference with international participation, 2016.

✉ Информация для связи с автором: mixail.salamatov@bk.ru

Поступила в редакцию 11.11.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК/UDC 796.012

Соискатель **В.В. Царев**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Кулишенко**¹

¹Московский государственный областной университет, Мытищи, Московская область

Ключевые слова: универсальный бой, спортсмены, соревновательная деятельность, бойцы, полоса препятствий.

Цель исследования – оценка эффективности методики скоростно-силовой подготовки на основе анализа соревновательной деятельности бойцов универсального боя.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы «Центр детско-юношеского спорта (ЦДЮС)» (г. Мытищи) в 2021-2022 гг., в котором приняли участие 24 спортсмена 16-17 лет, занимающихся универсальным боем. Содержание экспериментальной методики предусматривало применение комплексов легкоатлетических упражнений скоростно-силовой направленности со средней и высокой интенсивностью (упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, метания снарядов, пробегающие короткие отрезки, тренировка на снарядах, спарринги и т.д.), проводимых в виде круговой тренировки. Также разработанная методика включала преодоление специальной полосы препятствий, которая включена в технико-тактическую подготовку спортсменов. Оценка эффективности методики скоростно-силовой подготовки бойцов универсального боя на основе их соревновательной деятельности проводилась с помощью формирующего педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики преодоления полосы препятствий показал, что за время проведения формирующего педагогического

эксперимента положительные изменения в ЭГ произошли на всех участках кроме стрельбы, время прохождения которого увеличилось на 0,61 с ($p < 0,05$) и забора на 0,1 с ($p > 0,05$), это может быть связано с тем, что спортсмены этой группы часто уходили на преодоление штрафного препятствия после промаха, а достоверно значимые ($p < 0,05$) положительные изменения произошли на участках лабиринт (на 1,22 или 20,9%), бум (на 0,89 с или 20,4%), горизонтальная лестница (на 0,72 с или 13,2%) и наклонная сетка с канатом (на 1,36 с или 9,5%). В целом преодоление специальной полосы препятствий составило $45,96 \pm 3,9$ с, что на 3,45 с лучше в сравнении с исходным значением и на 2,8 с лучше результата, показываемого КГ, а прирост показателя составил 8,2%.

Вывод. Таким образом, анализ результатов соревновательной деятельности показал, что предлагаемая методика положительно влияет на время прохождения полосы препятствий и ее отдельных элементов.

Литература

1. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков и др. – М.: Спорт, 2021. – 324 с.
2. Пашинцев В.Г. Влияние скоростно-силовой подготовки на функциональную работоспособность дзюдоистов / В.Г. Пашинцев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 43-45.

✉ Информация для связи с автором: irina-kulishenko@mail.ru

Поступила в редакцию 12.10.2022 г.



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

УДК/UDC 796.011.3

Е.А. Герасимов¹

Кандидат педагогических наук, доцент Л.А. Парфенова¹

Н.А. Цухлов¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Цель исследования – оценка влияния занятий флорболом на развитие психической сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

Методика и организация исследования. Для определения влияния занятий спортом на психофизиологические качества изучены показатели ПЗМР у трех групп школьников. Первая: нормотипичные дети, вторая и третья группы – это подростки с ментальными особенностями в развитии, но одни из них регулярно занимаются спортом, а вторые посещают лишь уроки физической культуры. Все участники были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную. В занятия ЭГ (n=21) были внедрены средства флорбола, другая (КГ, n=21) занималась по обычной программе физической культуры.

Результаты исследования и выводы. По результатам исследования был выявлен прирост показателей ПЗМР с 457,2±23,6 мс до 302,4±19,1 мс в группе детей, занимающихся по экспериментальной методике. Школьники, которые занимались по стандартной программе по физической культуре, показали средний результат в 455,8±22,3 мс после девяти месяцев занятий. При этом их показатели остались практически на прежнем уровне (458,3±24,2 мс). Авторами делается вывод о том, что влияние спортивных занятий на улучшение психофизиологических показателей школьников с особенностями интеллектуального развития актуализирует задачу более активного включения элементов флорбола в уроки по адаптивной физической культуре. Данная спортивная технология является доступной как в содержательном, так и в материально-техническом плане и может быть рекомендована к внедрению в процесс адаптивного физического воспитания в специальной школе.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, школьники с интеллектуальными нарушениями, простая зрительно-моторная реакция, флорбол.

INFLUENCE OF FLOORBALL ON THE DEVELOPMENT OF THE MENTAL SPHERE OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISORDERS

E.A. Gerasimov¹

PhD, Associate Professor L.A. Parfenova¹

N.A. Tsukhlov¹

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Objective of the study was to assess the impact of floorball lessons on the development of the mental sphere of children with intellectual disabilities.

Methods and structure of the study. To determine the impact of playing sports on psychophysiological qualities, the indicators of SVMR (simple visual-motor reaction) were studied in three groups of schoolchildren. The first: normotypical children, the second and third groups are adolescents with mental developmental disabilities, but some of them regularly go in for sports, while the second attend only physical education classes. All participants were divided into two groups - experimental and control. In the lessons of the EG (n=21) the means of floorball were introduced, the other (CG, n=21) was engaged in the usual program of physical culture.

Results and conclusions. According to the results of the study, an increase in SVMR indicators from 457.2±23.6 ms to 302.4±19.1 ms was revealed in the group of children studying according to the experimental method. Schoolchildren who were engaged in the standard physical culture program showed an average result of 455.8±22.3 ms after nine months of classes. At the same time, their performance remained almost at the same level (458.3±24.2 ms).

The authors conclude that the impact of sports activities on improving the psychophysiological indicators of schoolchildren with intellectual disabilities actualizes the task of more actively including floorball elements in adaptive physical education lessons. This sports technology is available both in terms of content and material and technical terms and can be recommended for implementation in the process of adaptive physical education in a special school.

Keywords: adaptive physical culture, schoolchildren with intellectual disabilities, floorball, simple visual-motor reaction.

Введение. Неоднократно доказанное учеными влияние двигательной деятельности на коррекцию и развитие психических процессов у детей с интеллектуальными нарушениями актуализирует задачи их психофизической реабилитации путем регулярных физкультурно-спортивных занятий [2].

Психическая сфера детей с ментальными особенностями отличается от аналогичных показателей нормативно развивающихся сверстников, что проявляется не только в познавательной, но и в двигательной активности и обуславливает задачу их коррекции путем включения в регулярные занятия различными привлекательными спортивными технологиями [1, 3–5].

Эту практику необходимо применять как в урочной, так и во внеурочной деятельности коррекционных школ, где адаптивная физическая культура выступает эффективным инструментом по совершенствованию физического и психоэмоционального состояния детей [3–5]. Популярной основой физкультурных занятий являются подвижные и спортивные игры, среди которых не толь-

ко такие известные виды спорта, как футбол, волейбол и баскетбол, но и флорбол.

Флорбол – это вид хоккея, игра проходит в зале пластиковым мячом и пластиковой клюшкой. Однако в отличие от хоккея, флорбол – безопасный вид спорта, поскольку бесконтактный. Данный вид спорта все больше привлекает воспитанников и педагогов в специальном образовании [3–5].

Особое внимание при подготовке во флорболе уделяется общей выносливости и психологической подготовке. Благодаря маневренности у игроков развивается уровень умственной активности, быстрота мышления, ориентировка в пространстве. Именно на занятиях флорболом юноши получают уникальную возможность проявить собственную инициативность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Многие исследования [1–3] показали, что психические процессы замедлены у детей с интеллектуальными нарушениями легкой степени.

Цель исследования – оценка влияния занятий флорболом на развитие психической сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

Методика и организация исследования. Для определения влияния занятий спортом на психофизиологические качества были изучены показатели ПЗМР у трех групп школьников. Первая: нормотипичные дети, вторая и третья группы – это подростки с ментальными особенностями в развитии, но одни из них регулярно занимаются спортом, а вторые посещают лишь уроки физической культуры.

Метод определения ПЗМР заключался в том, что обследуемому последовательно предъявлялись световые сигналы красного цвета. При появлении сигнала было необходимо как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, не допуская ошибок. Оценка результатов производилась на основании среднего значения времени реакции: чем оно меньше, тем выше скорость реагирования и тем более подвижной является нервная система.

В эксперименте приняли участие две группы детей с ментальными особенностями, в занятия ЭГ (n=21) были внедрены средства флорбола, другая (КГ, n=21) занималась по обычной программе физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Первичные функциональные изменения, происходящие в организме человека при различных видах деятельности, следует искать, прежде всего, в динамике изменений центральной нервной системы (ЦНС). Важным фактором в этом отношении является способность ЦНС быстро организовывать функциональную систему необходимой структуры и устойчиво удерживать ее оптимальное состояние. Не менее важна способность переходить на другой уровень функционирования. Функциональное состояние ЦНС – это функциональный фон, определяющий в значительной степени поведение организма и его возможности в процессе профессиональной деятельности [1].

Наиболее простым и доступным методом оценки функционального состояния ЦНС занимающихся является измерение времени зрительно-моторной реакции (ПЗМР). Для того, чтобы определить эффективность методики, обращается внимание на изменения в динамике подвижности центральной нервной системы.

При анализе результатов тестирования средняя реакция детей без особенностей в ментальном здоровье составляет 232,4±17,2 мс, для детей с ментальными особенностями, которые не занимаются спортом на регулярной основе составила 436,5±23,5 мс, для детей с ментальными особенностями, которые занимаются спортом 277,7±18,4 мс (n=46). Как видно, из этих данных, занимающиеся спортом школьники имеют значительное преимущество в скорости реакции перед своими особыми сверстниками, которые не тренируются помимо уроков физкультуры. При этом их показатели оказались практически приближенными к результатам нормотипичных ребят.

Выводы о влиянии регулярных спортивных занятий на психофизиологические показатели детей с интеллектуальными нарушениями предопределило внедрение в процесс их адаптивного физического воспитания экспериментальной методики, специфичной особенностью которой является акцентированное применение средств флорбола в основной части урока по физической культуре.

По результатам исследования был выявлен прирост показателей ПЗМР с 457,2±23,6 мс до 302,4±19,1 мс

в группе детей, занимающихся по экспериментальной методике. Школьники, которые занимались по стандартной программе по физической культуре, показали средний результат в 455,8±22,3 мс после девяти месяцев занятий. При этом их показатели остались практически на прежнем уровне (458,3±24,2 мс).

Вывод. Влияние спортивных занятий на улучшение психофизиологических показателей школьников с особенностями интеллектуального развития актуализирует задачу более активного включения элементов флорбола в уроки по адаптивной физической культуре. Данная спортивная технология является доступной как в содержательном, так и в материально-техническом плане и может быть рекомендована к внедрению в процесс адаптивного физического воспитания в специальной школе.

Литература

1. Алексеева А. М. Социально-психологическая адаптация и особенности интеллектуального развития детей с различными формами дизонтогенеза / А. М. Алексеева, М. Н. Ильина, О. Ю. Щелкова // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – № 31. – С. 64–71.
2. Алентьева Е. А. Особенности развития психических процессов у детей с проблемами в интеллектуальном развитии / Е. А. Алентьева // Проблемы педагогики. – 2017. – № 3. – С. 37–43.
3. Глазкова Г. Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г. Б. Глазкова, Л. А. Парфенова, Н. Г. Ефремова, А. Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130–134.
4. Парфенова Л. А. Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л. А. Парфенова, Е. А. Герасимов, Е. В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 59–61.
5. Парфенова Л. А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л. А. Парфенова, Е. А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.

References

1. Alekseeva A.M., Ilyina M.N., Shchelkova O.Yu. Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya i osobennosti intellektualnogo razvitiya detey s razlichnymi formami dizontogeneza [Socio-psychological adaptation and features of the intellectual development of children with various forms of dysontogenesis]. Vestnik YUUrGU. 2012. No. 31. pp. 64-71.
2. Alentyeva E.A. Osobennosti razvitiya psikhicheskikh protsessov u detey s problemami v intellektualnom razvitii [Features of the development of mental processes in children with problems in intellectual development]. Problemy pedagogiki. 2017. No. 3. pp. 37-43.
3. Glazkova G.B., Parfenova L.A., Efremova N.G., Cherenshchikov A.G. Metodicheskiye osobennosti organizatsii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti detey s narusheniyami intellekta [Methodological features of the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities]. Kultura fizicheskaya i zdorovye. 2021. No. 4 (80). pp. 130-134.
4. Parfenova L.A., Gerasimov E.A., Makarova E.V. Vliyaniye zanyatiy florbolom na vypolneniye shkolnikami s intellektualnymi narusheniyami normativov ispytaniy Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa GTO dlya invalidov [Influence of floorball lessons on the fulfillment by schoolchildren with intellectual disabilities of the test standards of the All-Russian physical culture and sports complex GTO for the disabled]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 4. pp. 59-61.
5. Parfenova L.A., Gerasimov E.A. Inkluzivnyye tekhnologii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti uchashchikhsya s intellektualnymi narusheniyami [Inclusive technologies of physical culture and sports activities of students with intellectual disabilities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 1. p. 13.

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

Поступила в редакцию 12.11.2022 г.



КОМПЛЕКСНОЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

УДК/UDC 796.078

А.Л. Загретдинов¹

Кандидат педагогических наук, доцент Л.А. Парфенова²

Н.Г. Коваленко¹

¹Благотворительный фонд помощи детям с ограниченными возможностями здоровья
«Сила в детях», Казань

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Цель исследования – выявить особенности организации психофизической реабилитации детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра.

Методика и организация исследования. Проведен анализ научно-методической литературы и статистических данных получателей реабилитационных услуг, анкетирование по оценке удовлетворенности детей-инвалидов и их законных представителей реабилитационными услугами, мониторинг эффективности реабилитационных программ.

Результаты исследования и выводы. Проводимые в организациях восстановительные, коррекционные и абилитационные мероприятия демонстрируют эффективность реабилитационных программ как по оценке удовлетворенности родителей (законных представителей) детей-инвалидов – 98,9%, так и по показателям мониторинга результатов – 100% обслуживаемых. Добиться высокого качества реализуемых мероприятий позволяет выстроенная система наставничества и сотрудничество с Поволжским ГУФКСИТ, ведущим подготовку профильных специалистов.

Сформированная в условиях реабилитационных центров модель комплексной психофизической реабилитации детей с ментальными нарушениями подтверждает свою эффективность всеми мониторинговыми показателями, что вызывает целесообразность научного обоснования ее функционирования с последующим тиражированием и внедрением в региональные процессы сопровождения особой категории детей.

Ключевые слова: комплексная психофизическая реабилитация, расстройства аутистического спектра (РАС), ментальные нарушения.

COMPLEX PSYCHOPHYSICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH MENTAL DISORDERS IN A SOCIAL REHABILITATION CENTER

A.L. Zagretdinov¹

PhD, Associate Professor L.A. Parfenova²

N.G. Kovalenko¹

¹Charitable Foundation for helping children with disabilities "Strength in Children", Kazan

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Objective of the study was to identify the features of the organization of psychophysical rehabilitation of children with mental disorders in a social rehabilitation center.

Methods and structure of the study. The analysis of scientific and methodological literature and statistical data of recipients of rehabilitation services, a survey to assess the satisfaction of children with disabilities and their legal representatives with rehabilitation services and services, and monitoring the effectiveness of rehabilitation programs were carried out.

Results and conclusions. The rehabilitation, corrective and habilitation measures carried out in organizations demonstrate the effectiveness of rehabilitation programs both in terms of satisfaction of parents (legal representatives) of children with disabilities - 98.9%, and in terms of monitoring results - 100% of those served. The built-in mentoring system and cooperation with the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, which trains specialized specialists, makes it possible to achieve a high quality of the implemented activities.

The model of complex psychophysical rehabilitation of children with mental disorders, formed in the conditions of rehabilitation centers, confirms its effectiveness with all monitoring indicators, which makes it expedient to scientifically substantiate its functioning with subsequent replication and implementation in regional processes of accompanying a special category of children.

Keywords: complex psychophysical rehabilitation, autism spectrum disorders (ASD), mental disorders.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации складывается система помощи людям с РАС и другими ментальными нарушениями, необходимость развития комплексного сопровождения которых обусловлена положениями Всеобщей декларации прав человека, Конвенции о правах ребенка, Конвенции о правах инвалидов, резолюции Всемирной ассамблеи здравоохранения «Комплексные и согласованные усилия по ведению расстройств аутистического спектра».

Все эти документы регламентируют направленные усилия государства в части создания комфортной и доброжелательной для жизни среды, обеспечения доступ-

ности и качества услуг в сфере образования, медицины, социальной защиты населения, культуры и спорта для детей-инвалидов, детей, имеющих особенности развития, включая детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также для детей, находящихся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации и молодых инвалидов.

В последние годы значительно усилилась роль некоммерческого сектора в развитии социально-реабилитационной сферы. Обеспечение доступа социально ориентированных некоммерческих организаций на рынок услуг в социальной сфере происходит в Российской

Федерации в рамках исполнения послания Президента Федеральному Собранию РФ от 3 декабря 2015 г. Благодаря участию некоммерческих организаций повысилась конкуренция и наблюдается значительное улучшение качества и доступности социальных услуг для граждан.

Цель исследования – выявить особенности организации психофизической реабилитации детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра.

Методика и организация исследования. В ходе исследования проведен анализ научно-методической литературы и статистических данных получателей реабилитационных услуг, анкетирование по оценке удовлетворенности детей-инвалидов и их законных представителей реабилитационными услугами, мониторинг эффективности реабилитационных программ.

Результаты исследования и их обсуждение. В Республике Татарстан в реестре поставщиков социальных услуг состоят 12 государственных реабилитационных центров для детей и подростков с ОВЗ, одно муниципальное учреждение, семь некоммерческих организаций.

Благотворительный фонд (БФ) помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях» (2014 г.) и Автономная некоммерческая организация (АНО) «Дарим ангелам радость» (2019 г.) являются поставщиками социальных услуг Республики Татарстан, оказывают комплексные медико-психолого-педагогические реабилитационные услуги детям и подросткам с инвалидностью в возрасте от 0 до 18 лет и детям с задержками развития в возрасте от 0 до 4 лет по программе «Ранней помощи». БФ «Сила в детях» имеет три социальных реабилитационных центра (РЦ), АНО «Дарим ангелам радость» – два.

Общее количество получателей услуг в пяти РЦ с 2017 г. составило более 9500 человек, из них 5650 детей-инвалидов и 3900 детей с ограниченными возможностями здоровья (рис. 1).

Анализ нозологического состава детей представлен на рис. 2.

Как видно из рисунка, наиболее значительными являются группы детей с заболеваниями ЦНС, задержкой психического развития.

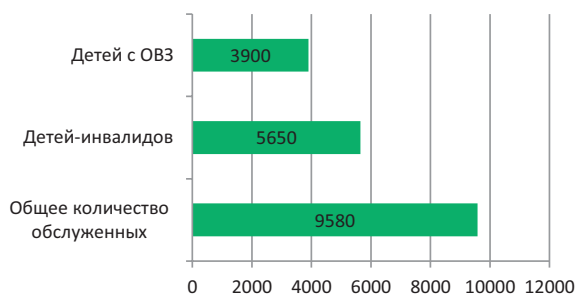


Рис. 1. Количество получателей услуг в пяти организациях

Индикаторы мониторинга психофизического состояния получателей услуг в РЦ

Диагноз	Показатели мониторинга
Заболевания ЦНС, в том числе РАС	Улучшение когнитивных функций и умственной работоспособности, снижение уровня тревожности и уменьшение аутоагрессии (агрессии), нормализация физического состояния и психофизического тонуса
Синдром Дауна	Развитие двигательных навыков, улучшение понимания речи, показателей памяти, внимания, усидчивости, развитие коммуникативных навыков
ЗРР, ЗПР	Улучшение когнитивных функций, развитие двигательных навыков, расширение словарного запаса (активный и пассивный словарь), улучшение показателей звукопроизношения

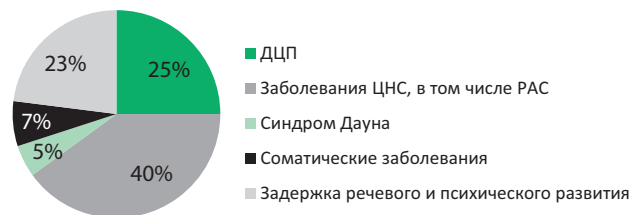


Рис. 2. Количество получателей услуг по нозологическим видам

Нарушения в развитии нервной системы в области коммуникаций, социального взаимодействия и когнитивной деятельности серьезно ограничивают повседневное функционирование лиц с РАС и другими ментальными отклонениями и крайне затрудняют их прогресс в развитии, обучении и социальной сфере [2].

Одним из основных аспектов развития системы помощи людям с аутизмом и другими ментальными нарушениями является создание и реализация эффективных методических продуктов (программ, технологий и т.д.), которые направлены на повышение качества реабилитационного и абилитационного процессов [2].

По статистике в реабилитационных программах приняли участие 5420 детей в возрасте до семи лет, что составляет 57% от общей численности обслуженных. Это обусловлено тем, что в работе центров успешно применяется технология «Ранней помощи». У всех детей отмечается положительная динамика и устойчивость результата коррекции и реабилитации.

Еще одной эффективной программой является программа «Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ». Содержательное наполнение данных технологий разрабатывается инструкторами-методистами РЦ при консультировании и рецензировании ведущими специалистами отрасли. Заслуженно оправдала себя практика внедрения программ Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» и МАТР (программа тренировки двигательной активности) в деятельности РЦ [3, 4].

Особое место в повышении реабилитационного потенциала занимают методы и методики диагностики (см. таблицу).

Проводимые в организациях восстановительные, коррекционные и абилитационные мероприятия демонстрируют эффективность реабилитационных программ как по оценке удовлетворенности родителей (законных представителей) детей-инвалидов – 98,9%, так и по показателям мониторинга результатов – 100% обслуживаемых.

Добиться высокого качества реализуемых мероприятий позволяет выстроенная система наставничества и сотрудничество с Поволжским ГУФКСиТ, ведущим подготовку профильных специалистов [1, 4]. На сегодняшний день 22 выпускника вуза трудятся в стенах пяти РЦ организации.

Вывод. Сформированная в условиях реабилитационных центров модель комплексной психофизической реабилитации детей с ментальными нарушениями подтверждает свою эффективность всеми мониторинговыми показателями, что вызывает целесообразность научного обоснования ее функционирования с последующим тиражированием и внедрением в региональные процессы сопровождения особой категории детей.

Литература

1. Гильмутдинова Р. И. Формирование профессиональных компетенций студентов в процессе реализации грантовых проектов / Р. И. Гильмутдинова, Л. А. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 11. – С. 5.
2. Глазкова Г. Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г. Б. Глазкова, Л. А. Парфенова, Н. Г. Ефремова, А. Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130–134.
3. Парфенова Л. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л. А. Парфенова, А. Р. Ахмеров, С. М. Хасанова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 64.
4. Парфенова Л. А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» / Л. А. Парфенова,

Е. В. Лебедев, Н. А. Цухлов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 85.

References

1. Gilmutdinova R.I., Parfenova L.A. Formirovaniye professionalnykh kompetentsiy studentov v protsesse realizatsii grantovykh proyektov [Formation of professional competencies of students in the process of implementing grant projects]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 11. p. 5.
2. Glazkova G.B., L.A. Parfenova, N.G. Efremova, A.G. Cheren-shchikov Metodicheskiye osobennosti organizatsii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti detey s narusheniyami intellekta [Methodological features of the organization of physical culture and sports activities of children with intellectual disabilities]. Kultura fizicheskaya i zdorovye. 2021. No. 4 (80). pp. 130-134.
3. Parfenova L.A., A.R. Akhmerov, S.M. Khasanova Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye detey s narusheniyem intellekta na osnove programmy «Molodyye atlety» [Adaptive physical education of children with intellectual disabilities based on the program "Young Athletes"]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 2. p. 64.
4. Parfenova L.A., E.V. Lebedev, N.A. Tsukhlov Kontseptsiya obrazovatel'noy strategii Spetsialnoy Olimpiady Rossii» [The concept of the educational strategy of the Special Olympics in Russia"]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 2. p. 85.

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

Поступила в редакцию 22.11.2022 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

УДК/UDC 796.012

Ф.В. Мурадов¹

¹Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Москва

Ключевые слова: интервальная тренировка, силовой и аэробный блок, Гарвардский степ-тест, тесты физической подготовленности.

Введение. Анализ современных тенденций фитнес-индустрии и предпочтений подростков, занимающихся тренировкой оздоровительной направленности, сделали актуальным изучение эффектов, особенностей использования и адаптацию к практике фитнеса такой популярной в спорте организационно-педагогической формы проведения занятий, как круговая и интервальная тренировка [1].

Цель исследования – разработать программу интервальной тренировки для подростков 12-14 лет с блоками аэробной (степ-аэробика) и силовой нагрузки и экспериментально проверить ее эффективность методом педагогического эксперимента.

Методика и организация исследования. Для участия в эксперименте были сформированы две группы подростков 12-14 лет по 10 человек в каждой. Были подобраны тесты на развитие специальной выносливости, силовой подготовленности и гибкости. Испытуемые контрольной группы занимались только на уроках физической культуры в школе. Экспериментальная группа занималась три раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 60 мин.

Результаты исследования и их обсуждение. Основная часть занятий состояла из блоков упражнений аэробной и силовой тренировок (упражнения на различные группы мышц). После короткого восстановления вслед за блоком степ-аэробики начинается блок силовых упражнений. Использовались упражнения с отягощен-

ием собственного тела, а также различное фитнес-оборудование (утяжелители, гантели, резина, степ-платформа, футбол-мячи, эспандеры). Длительность силового блока – 5-6 мин, количество силовых блоков – 3, в конце блока выполняются упражнения стретчинга (30 с).

Эффективность предложенной программы была экспериментально доказана через шесть месяцев в результате динамики ряда тестов физической и функциональной подготовленности: Гарвардский степ-тест, тесты оценки силовой подготовки и гибкости. Итоговые показатели подготовленности испытуемых экспериментальной группы превосходили показатели подготовленности испытуемых контрольной группы ($p \leq 0,05$).

Вывод. Метод интервальной тренировки, включающей фитнес-блоки аэробной и силовой направленности с разнообразным современным фитнес-оборудованием может эффективно использоваться для повышения уровня физической (сила, гибкость, скоростно-силовые возможности) и функциональной работоспособности подростков 12-14 лет в условиях фитнес-клуба.

Литература

1. Ростовцева М.Ю. Круговая тренировка – новый формат для студентов в условиях пандемии / М.Ю. Ростовцева, Ф.В. Мурадов // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, 25 февраля 2021 г. / Под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. – С. 185-188.

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

Поступила в редакцию 25.09.2022 г.



Управление в сфере физической культуры и спорта



ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛАХ КНР

УДК/UDC 796:338.2

Аспирант **Чан Ванюйчжоу**¹

Кандидат педагогических наук **Г.С. Титова**¹

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

Цель исследования – выявить особенности управления физической культурой в китайских школах.

Методика и организация исследования. В ходе научной работы проведен анализ кейсов по организации учебной работы в начальных и средних школах г. Шанхай.

Результаты исследования и выводы. Современное управление физической культурой в КНР характеризуется следующими особенностями: увеличено количество занятий по физической культуре в начальной и средней школе, функционирование системы мониторинга здоровья школьников, акцент не только на развитии физических навыков, но и на формировании знаний о здоровом образе жизни и необходимости спорта, интеграция занятий по физической культуре в общеобразовательный процесс, а также обращение к семье в процессе физического воспитания.

Автор обозначает возможности использования опыта управления физической культурой Китая в российских школах.

Ключевые слова: физическая культура, управление, начальная школа, средняя школа, Китай.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION MANAGEMENT IN PRC MODERN SCHOOLS

Postgraduate student **Chang Wanyuzhou**¹

PhD **G.S. Titova**¹

¹Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

Objective of the study was to reveal the features of physical culture management in Chinese schools.

Methods and structure of the study. In the course of scientific work, an analysis of cases on the organization of educational work in primary and secondary schools in Shanghai was carried out.

Results and conclusions. The modern management of physical culture in the PRC is characterized by the following features: the number of physical education classes in primary and secondary schools has been increased, the functioning of the health monitoring system for schoolchildren, the emphasis not only on the development of physical skills, but also on the formation of knowledge about a healthy lifestyle and the need for sports, integration classes in physical culture in the general educational process, as well as an appeal to the family in the process of physical education.

The author indicates the possibilities of using the experience of China's physical culture management in Russian schools.

Keywords: physical education, management, elementary school, secondary school, China.

Введение. Физическая культура играет важную роль в формировании здоровья населения, поэтому в настоящее время данный учебный предмет рассматривается в образовательных учреждениях как приоритетный, а также ориентированный на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовно-нравственное развитие личности [4, с. 180]. В современном мире повседневные привычки человека изменяются: проведение большого количества времени за гаджетами и компьютерными устройствами, неправильное питание, а также общее снижение двигательной активности способны в будущем оказать

негативное влияние на здоровье молодежи. В связи с этим занятия по физической культуре приобретают еще более актуальное значение, а перед учебными заведениями возникают новые задачи по повышению эффективности управления физической культурой.

Цель исследования – выявить особенности управления физической культурой в китайских школах.

Методика и организация исследования. В ходе научной работы проведен анализ кейсов по организации учебной работы в начальных и средних школах г. Шанхай.

Результаты исследования и их обсуждение. Занятия физической культурой в школах в Китае выступают основой развития национального спорта. Как отмечено в статье Ван И и Г. А. Кузьменко, «физическое воспитание китайских школьников сопрягается с формированием идеологии социальной значимости здорового и физически подготовленного обучающегося, его нравственной зрелости» [1, с. 79]. Следовательно, в Китае на занятия по физической культуре возлагается не только цель по достижению физической подготовки школьников, но и формированию у учеников идеологически правильного мышления и понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Исторически управление физической культурой в китайских школах развивалось «как часть государственной политики, экономики, культуры и образования», что обусловлено видением физического воспитания как средства «улучшения здоровья нации, повышения производительности трудовой силы, оборонной мощи государства» [3, с. 33].

В настоящее время китайский спорт достиг определенных успехов в мире, что стало возможным благодаря эффективно организованному управлению физической культурой на всех уровнях образования, включая школы. А. С. Сагалеев, А. Е. Дуринов и Б. П. Хамаганов полагают, что «огромные успехи китайского спорта стали возможными благодаря диалектически перенятому опыту подготовки спортсменов в Советском Союзе», а также отмечают, что в Китае сформирована собственная модель управления физической культурой и спортом, которая относится к азиатскому типу [2, с. 130]. Нельзя не согласиться с мнением исследователей относительно большого вклада опыта СССР в управление физической культурой в Китае. Однако уже с 80-х гг. Китай начал формирование собственной системы управления физическим воспитанием и в настоящее время передовой опыт страны в этой сфере может быть с успехом заимствован другими странами.

Управление физической культурой в Китае осуществляется на макро- и микроуровнях. На макроуровне ответственным лицом за принятие образовательных политик в сфере школьного физического воспитания выступает Главное управление спорта КНР, разрабатывающее руководства для муниципальных административных отделов по развитию физической культуры в школах. Микроуровень управления включает в себя подуровни внутри образовательной организации, среди которых директор школы, учебно-исследовательский отдел, преподаватели физкультуры.

Директор школы (или в некоторых образовательных учреждениях заместитель директора по спорту и физической культуре) является руководящим ядром школьного управления физической культурой. В соответствии со ст. 24 «Положения о школьной спортивной работе» [5], наличие заместителя директора по спортивной работе в китайских школах является обязательным (но в действительности, особенно в сельских школах, ключевым лицом в управлении физической культурой в школе является непосредственно директор школы). В связи с этим, в системе управления физическим воспитанием

в школах основывается на централизованном принятии решений по вопросам физкультурно-спортивной деятельности.

Вышеуказанное Положение также определяет обязанности других субъектов управления, среди которых классный руководитель и учитель физкультуры обязаны развивать у учащихся стремление к активному участию в спортивных мероприятиях, отдел здравоохранения школы должен обеспечивать информационное взаимодействие с органами управления спортом, департамент школы по общим вопросам должен поддерживать материально-техническое обеспечение занятий по физической культуре в школах.

В апреле 2021 г. Главным управлением Министерства образования КНР было издано «Уведомление о дальнейшем усилении управления физическим здоровьем учащихся начальных и средних школ» [6], определившее курс дальнейшего совершенствования системы управления физической культурой в школах.

Для выявления специфики управления физической культурой в китайских школах были изучены кейсы начальных и средних школ г. Шанхай. Выбор школ был обусловлен тем, что автору статьи удалось эффективно установить коммуникацию с ответственными лицами за управление физической культурой в этих образовательных организациях.

Управление физической культурой в школах г. Шанхай осуществляется на макроуровне (Главное управление Министерства образования, Шанхайская муниципальная комиссия по образованию) и микроуровне (непосредственное руководство школ в лице директора и заместителя по физическому воспитанию или развитию спорта, учебно-исследовательский отдел, учителя физической культуры). В результате анализа управления физической культурой в шанхайских школах выявлены следующие особенности:

1. Увеличено количество занятий по физической культуре в начальной и средней школе.

По сравнению со школами других административно-территориальных объектов, в Шанхае с целью реализации апрельских рекомендаций Министерства образования КНР [6] было увеличено число еженедельных занятий по физкультуре до четырех в неделю для учеников начальной школы и трех занятий для учеников средней школы. Увеличение количества занятий представляет собой необходимую меру по более интенсивному развитию физического и нравственного здоровья школьников.

В шанхайских начальных школах также реализуется режим обучения «4+2», согласно которому помимо четырех занятий физической культурой в неделю, школьник выбирает два дополнительных занятия по любому виду спорта, организуемых школой (как правило, это баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика и настольный теннис).

2. Организована система постоянного мониторинга состояния здоровья школьников.

Шанхайская муниципальная комиссия по образованию в 2014 г. создала Муниципальный центр мониторинга физического здоровья школьников, а в апреле 2021 г. было определено, что обязанностью

данного центра выступает проведение регулярного и комплексного мониторинга состояния физического здоровья школьников. В любом управленческом процессе информация играет важную роль для принятия субъектами управления эффективных решений. В связи с этим, организация комплексной системы мониторинга физического здоровья школьников позволяет своевременно реагировать на потребности учеников, вносить изменения в план учебных мероприятий по физической культуре, что делает процесс управления физической культурой в шанхайских школах более эффективным.

3. Развитие физических способностей и навыков у школьников и формирование у них знаний о здоровом образе жизни с целью достижения долгосрочного эффекта от занятий физической культурой.

В шанхайских школах организована система тестирования (в настоящее время данное тестирование является выборочным) и проверки знаний школьников по физической культуре и здоровому образу жизни. Организация теоретической оценки грамотности по физическому воспитанию у учащихся начальной и средней школы позволяет дополнить имеющиеся данные мониторинга о физическом здоровье школьников оценкой, их знаниях в сфере здорового образа жизни, а для управленческого звена служит основой для принятия решений по модернизации учебного плана по занятиям физической культурой в школах.

4. Интеграция физических упражнений в общий образовательный процесс школьников.

В шанхайских школах ежедневно проводится церемония поднятия флага на школьном стадионе, при которой школьники участвуют в построениях, что также формирует определенную физическую выносливость. В некоторых школах (например, начальной школе Цзычжу Восточно-китайского педагогического университета в районе Миньхан) во время церемонии поднятия флага школьники выполняют беговые упражнения. Ежедневно в школах ученики между занятиями собираются на стадионе для проведения общешкольной зарядки, что позволяет формировать у них потребность в ежедневных физических упражнениях.

5. Формирование правильного отношения к спорту и физической культуре у школьников начинается с семьи.

В шанхайских школах в последние годы стали частыми спортивные встречи родителей и детей. Так, в вышеотмеченной школе для семей каждый учебный семестр проводятся общешкольные мероприятия, чтобы побудить родителей к активным занятиям спортом и формированию правильного образца для подражания для их детей.

Вывод. Управление физической культурой в китайских школах прошло в своем развитии долгий путь от заимствования советского и западного опыта к созданию собственной системы управления. Современное управление физической культурой в КНР характеризуется следующими особенностями: увеличено количество занятий по физической культуре в начальной и средней школе, функционирует система мониторинга здоровья школьников, акцент де-

лается не только на развитии физических навыков, но и на формировании знаний о здоровом образе жизни и необходимости спорта, осуществляется интеграция занятий по физической культуре в общеобразовательный процесс, а также обращение к семье в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание в школах остается для китайского правительства основой формирования здоровой нации, и достигнутые в сфере управления физической культурой успехи Китая позволяют сделать вывод о том, что опыт управления физической культурой в школах КНР может представлять интерес для субъектов управления физической культурой российских образовательных учреждений.

Литература

1. Ван И. Эволюция содержания программно-нормативного обеспечения физического воспитания школьников в Китае / Ван И, Г. А. Кузьменко // Наука и школа. – 2018. – № 6. – С. 77–85.
2. Дуринов А. Е. Азиатская модель управления физической культурой и спортом / А. Е. Дуринов, А. С. Сагалева, Б. П. Хаманганов // Вестник БГУ. – 2011. – № 13. – С. 129–135.
3. Иванов В. Д. Особенности физической культуры и спорта в странах Азии / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – № 1. – С. 32–34.
4. Логинов В. В. Методика актуализации потребности в физической культуре у школьников / В. В. Логинов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 180–188.
5. 学校体育工作条例 (Положения о школьной спортивной работе) [Электронный ресурс]. URL: http://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5219126.htm (дата обращения 01.08.2022).
6. 教育部办公厅关于进一步加强中小学学生体质健康管理工作的通知 (Уведомление о дальнейшем усилении управления физическим здоровьем учащихся начальных и средних школ) [Электронный ресурс]. URL: http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/26/content_5602164.htm (дата обращения 01.08.2022).

References

1. Wang Yi, Kuzmenko G.A. Evolyutsiya soderzhaniya programmno-normativnogo obespecheniya fizicheskogo vospitaniya shkolnikov v Kitaye [Evolution of the content of software and normative support of physical education of schoolchildren in China]. Nauka i shkola. 2018. No. 6. pp. 77-85.
2. Durinov A.E., Sagaleev A.S., Khamaganov B.P. Aziatskaya model upravleniya fizicheskoy kulturoy i sportom [Asian model of physical culture and sports management]. Vestnik BGU publ., 2011. No. 13. pp. 129-135.
3. Ivanov V.D., Salkova N.A. Osobennosti fizicheskoy kultury i sporta v stranakh Azii [Features of physical culture and sports in Asian countries]. Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. 2017. No. 1. pp. 32-34.
4. Loginov V.V. Metodika aktualizatsii potrebnosti v fizicheskoy kulture u shkolnikov [Methodology for actualizing the need for physical culture among schoolchildren]. Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta. 2016. No. 1. pp. 180-188.
5. 学校体育工作条例 Polozheniya o shkolnoy sportivnoy rabote [Regulations on school sports work] [Electronic resource]. Available at: http://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5219126.htm (date of access: 01.08.2022).
6. 教育部办公厅关于进一步加强中小学学生体质健康管理工作的通知 [Notice of Further Strengthening the Physical Health Management of Primary and Secondary School Students] [Electronic resource]. Available at: http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/26/content_5602164.htm (date of access: 01.08.2022).

Информация для связи с автором: cwyw@cwyw.org

Поступила в редакцию 07.12.2022 г.



Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka

Scientific-Methodical Journal
of Russian Academy of Education,
Russian State University
of Physical Culture, Sports and Tourism
(GTSOLIFK)

Bulletin of Problem Council
on Physical Culture
of Russian Academy of Education

Journal was founded in 1996

Издание зарегистрировано
в Роскомпечати, № 014894

ISSN 1817-4779

Подписано в печать: 27.12.2022
Подписной индекс Роспечати:
71669 (годовой 47669)
Объем: 11 п.л.
Формат: 60x90/8

Отпечатано в типографии
ФГУП «ЦНИИХМ»
115487, Москва,
ул. Нагатинская, д. 16 а
www.cniihm.ru

© Научно-издательский центр
«Теория и практика
физической культуры и спорта»

105122, Москва, Сиреневый б-р, 4.
Тел./факс: 8 (499) 166-53-16
E-mail: fizkult@teoriya.ru

Научный портал: www.teoriya.ru

Мнение редакции может не
совпадать с точкой зрения авторов.

При перепечатке ссылка на журнал
обязательна



METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

E.G. Saykina, Zh.E. Firileva, Yu.V. Smirnova, S.V. Kuzmina – Formation of a scientific school on children's fitness.....	2
V.N. Ananiev, N.Ya. Prokoplev, A.M. Durov – Psychological mechanisms of increasing muscle dominance academician A.A. Ukhtomsky.....	5
E.A. Favarisov – Formation of the cultural identity of student youth in conditions of involvement in national sports competitions.....	8

FUTURE SPORTS TEACHER TRAINING

N.V. Masyagina – Educational resources of physical culture and sports organizations in the field of professional retraining and professional development of staff.....	10
M.V. Zainetdinov, K.M. Berulava, A.V. Rodin, V.P. Guba – Professional requirements for mastering the discipline" Theory and methods of teaching basic sports (sports games)" in universities of physical culture and sports profile	13
M.S. Leontieva, N.V. Masyagina, V.P. Guba – Effectiveness of scientific support for the training of specialists for the physical culture and sports industry in the Moscow Region.....	17
A.G. Batalov, V.G. Senatskaya, A.V. Shchukin, A.A. Khitrova – Formation of general professional competences among students of a physical university in the process of implementation of the discipline "cross-country skiing".....	20
E.V. Mukhina – Technological aspect of educational and professional management in training masters in physical education.....	24
L.E. Ignatieva – Features of anti-doping education in the conditions of the university.....	27
N.Sh. Fazleev – Pedagogical facilitation as a factor of socialization of students of university of physical education profile.....	30
G.V. Skorokhvatova, P.V. Stankevich, E.G. Saykina, Yu.V. Smirnova – Modeling of the organization of teacher's learning activity as a factor of improving the system of schoolchildren's physical culture.....	33

ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

A.R. Mamaev, M.A. Yakunchev, S.V. Bakulin, A.R. Asainova, V.A. Saigin – Actualization of the development of student sports in the conditions of the university.....	36
V.E. Belts, N.A. Petukhov, S.L. Sazanova, A.V. Kasimova – Increasing the indicators of physical fitness and health of future first-year students.....	38
L.V. Kazarinova, D.A. Borodin, P.B. Jallilov, F.M. ogly Feyzullaev – Scientific-methodical, legal and organizational aspects of improving the system of physical culture.....	40
T.Yu. Lotareva – Method of developing flexibility in future actors in the classes on the discipline "Professional physical training".....	42
G.G. Fedotova, A.R. Mamaev, G.V. Pozharova, A.P. Malyanova – Fundamental components of the formation of healthy life activity of pedagogical university students.....	45

«CHILDREN'S TRAINER» – journal in journal

L.Yu. Ivanov – Introduction of the international program "Tennis-10S" into the process of training young tennis players in Russia.....	50
T.I. Polunina, G.V. Shvets, T.G. Klimanov – Stretching - a method of improving the flexibility of participants in the swimming section.....	52
E.A. Kosheleva, E.D. Mitusova, L.A. Simonyan – Development of endurance of involved by means of athletics.....	54
O.I. Chudavaeva – Analysis of implementation of the norms of the GTO complex on the basis of modular technology.....	57

SOCIOLOGY OF PHYSICAL CULTURE

D.A. Abramchenko, M.D. Sazonov, V.V. Ponomarev – Attitude of parents of girls to football in the aspect of sociological analysis.....	59
I.S. Ovanesyan, A.N. Korolkov, Ch. Zhang – Subjective assessments of Chinese coaches: difficulties of technical techniques in basketball.....	61

SPORTS RESERVE PREPARATION

Ola Amin Elsayed Mahmoud Amin Elsherif, V.R. Solomatina – Analysis of the mandatory elements of the technical routine for the national teams of Russia and Egypt in artistic swimming at the XXXII summer Olympic Games in Tokyo 2021 (2020).....	64
---	----

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

E.V. Lebedev, L.A. Parfenova – The role of the special olympiad in training personnel for the rehabilitation of persons with intellectual development peculiarities.....	66
M.B. Salamatov, K.G. Salamatova – Program of physical rehabilitation for women 30-35 years old with scoliosis of the 2nd degree in the conditions of the rehabilitation center.....	69
E.A. Gerasimov, L.A. Parfenova, N.A. Tsukhllov – Influence of floorball on the development of the mental sphere of children with intellectual disorders.....	72
A.L. Zagretidinov, L.A. Parfenova, N.G. Kovalenko – Complex psychophysical support of children with mental disorders in a social rehabilitation center.....	74

MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Chang Wanyuzhou, G.S. Titova – Features of physical education management in PRC modern schools.....	77
---	----

SCIENTISTS FOR PRACTITIONERS

R.I. Gilmudinova, Yu.S. Shirshaeva – Self-assessment of psycho-emotional state in elderly women.....	16
K.P. Romanov, A.A. Sitdikova – Complex correction of S-shaped scoliosis in adolescents.....	23
A.A. Sitdikova, K.P. Romanov – The use of motor-oriented kinesiology tools in the correction of postural disorders in children.....	26
A.M. Durov, E.I. Zaverannaya – Chronobiological types of working capacity in students of physical culture and sports profile of education.....	32
E.I. Troyan, S.V. Manylova – Training of police officers in the integrated use of combat fighting techniques based on the use of the situational method.....	56
V.V. Tsarev, I.V. Kulishenko – Evaluation of the effectiveness of the methodology of speed-strength training of universal combat fighters on the basis of their competitive activity.....	71
F.V. Muradov – Development of physical fitness of adolescents aged 12-14 by means of interval training in a fitness club.....	76

NEW BOOKS

29, 35, 44, 48

6. 2022