

Министерство спорта Российской Федерации  
Дальневосточная государственная академия физической культуры  
Дальневосточная Олимпийская академия

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы  
XXVII Всероссийской научно-практической конференции  
24-25 ноября 2023 года

Хабаровск 2023 г.

УДК 796

ББК 75.1

С 568

**Рецензенты:**

*Галицын Сергей Викторович*

*доктор педагогических наук, профессор, ректор Дальневосточной государственной академии физической культуры, г. Хабаровск*

*Ткач Роман Сергеевич*

*кандидат педагогических наук, доцент, руководитель высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Тихоокеанского государственного университета, г. Хабаровск*

С 568      Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции, 24-25 ноября 2023 г. /под ред. Д.А. Жевтун. – Хабаровск: ДВГАФК, 2023. – 307 с.

ISBN 978-5-8028-0252-6

В сборнике представлены материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта».

Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, физического воспитания учащейся молодёжи, оздоровительной и адаптивной физической культуры различных слоев населения.

ISBN 978-5-8028-0252-6

УДК 796

ББК 75.1

© Дальневосточная  
государственная академия  
физической культуры, 2023

# ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ХОЛОДОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Белан Роман Александрович*

*Шнейдер Ольга Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос определения степени влияния холодового воздействия на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. С целью развития научно-методической базы нового вида спорта «зимнее плавание» был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого были апробированы варианты подготовки организма пловцов, начинающих заниматься зимним плаванием, к экстремальным холодовым воздействиям. Сочетание плавания и закаливающих процедур, в состав которых входило окунание в естественном водоеме, оказалось наиболее эффективным и оказало положительное влияние на показатели дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, зимнее плавание, холодовые воздействия, закаливание, окунание, педагогический эксперимент.

Организм каждого человека обладает необычной способностью поддерживать постоянную, стабильно устойчивую внутреннюю температуру тела в широком и изменчивом диапазоне условий окружающей среды. Адаптационные процессы и скорость выделения тепла происходит рефлекторно посредством нейронов, расположенных в центре терморегуляции — гипоталамусе. Это достигается за счет сложной системы нейрогуморальной регуляции, которая включает в себя механизмы рефлекторной регуляции теплового обмена. Научные исследования в данном направлении показывают, что понимание особенностей терморегуляции и ее воздействия на физиологические процессы при выполнении физических упражнений является ключевым моментом для совершенствования спортивной подготовки. Роль терморегуляции также важна в обеспечении оптимальной работоспособности спортсменов. Поэтому анализ исследований в

этой области подчеркивает значимость изучения терморегуляции для последующей разработки индивидуальной стратегии поддержания оптимальной температуры тела у спортсменов и повышения их производительности, как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований. Главным объектом исследования в изучении данных явлений выступает процесс закаливания, который предполагает регулярные кратковременные близкие к экстремальным температурные холодовые воздействия. Также определено, что наилучший эффект для здоровья закаливание дает исключительно в сочетании с двигательной активностью. Важно подчеркнуть, что в России продолжается развитие и поддержка новых видов спорта, которые являются актуальными и востребованными в условиях нашей страны. В марте 2023 года решился вопрос о включении вида спорта "зимнее плавание" во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта, а в настоящее время идет разработка стандарта спортивной подготовки по виду спорта «зимнее плавание» [2]. Из этого следует, что данный вид спорта станет еще более массовым, расширится возрастной диапазон спортсменов, начнут расти спортивные результаты, увеличатся тренировочные и соревновательные нагрузки и др. В связи с этим важным фактором для безопасности здоровья спортсменов будет являться применение научно обоснованных подходов к подготовке организма занимающихся, между тем исследования в этом направлении носят в большей мере обзорный теоретический или локальный характер [1, 3, 4, 5 и др.].

На основании вышеизложенного исследование процесса подготовки спортсменов зимнего плавания к интенсивным холодовым воздействиям в условиях г. Хабаровска является актуальным. Поэтому был проведен педагогический эксперимент по подготовке начинающих пловцов зимнего плавания к сезону. Эксперимент проводился с августа по ноябрь 2023 года. Для этого спортсменов-пловцов 35–55 лет распределили в две группы по 8 человек. В обеих группах (контрольной и экспериментальной) было по 5 мужчин и по 3 женщины, кроме того, группы были однородными по возрасту и уровню

квалификации пловцов (2 и 1 разряды). Все участники эксперимента активно желали осваивать зимнее плавание в предстоящем сезоне.

На протяжении всего эксперимента (август – ноябрь 2023 года) все участники самостоятельно проходили индивидуальные нарастающие по степени воздействия траектории закаливающих процедур (прогулки на воздухе, проветривание помещений, обтирания мокрым полотенцем, обливание ног, хождение босиком и т.п.), вели дневники самонаблюдений. Занимающиеся экспериментальной группы, кроме указанных выше закаливающих процедур 3 раза в неделю окунались в воду в открытом водоеме (р. Амур, лодочная станция «Дельфин»).

Все участники эксперимента до, после эксперимента, и в течение его раз в неделю проходили контрольные испытания в виде выполнения пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), пробы Руфье, регулярно фиксировали свои психофизические ощущения в дневнике.

Результаты пробы Штанге, в некоторых источниках, менее 39 секунд считаются плохими (неудовлетворительными). Удовлетворительным (нормальным) показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–50 секунд, а для тренированных на 60–90 секунд. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30–35 секунд и меньше. Исходя из полученных значений пробы Штанге  $\leq 72$  секунд как до, так и после исследования, можно сделать вывод о нормальной реакции сердечно-сосудистой системы всех участников.

Что касается динамики значений в завершении исследования, то есть спустя три месяца регулярных закаливаний, в обеих группах продолжительность задержки на вдохе увеличилась в среднем в контрольной группе на 10 секунд, а в экспериментальной группе на 16,4 секунды.

Показатель реакции частоты сердечных сокращений (ЧСС) также изменился с положительной динамикой. В обеих группах разница до и после

эксперимента оказалась существенной и в среднем составила 3,5 ударов в минуту, в сторону уменьшения, то есть улучшения реакции сердечно-сосудистой системы.

Важным результатом также является факт, что участники экспериментальной группы имели хорошее психофизическое состояние по самоощущениям, чувствовали в себе прилив сил, увеличилось желание тренироваться.

Таким образом, правильное применение процедур закаливания, с соблюдением всех основных принципов, положительно влияет на организм, повышает работоспособность человека и как следствие его физическую подготовленность.

Наряду с пробой Штанге, участники исследования сдавали тест на пробу Руфье — количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорость восстановления после этой нагрузки.

Данный тест включает в себя физическую нагрузку, и предназначен для оценки работоспособности сердца при выполнении физических упражнений.

Прирост ЧСС подвержен линейной зависимости — чем адаптированнее сердце к нагрузке, тем меньше тахикардия после нее и наоборот. То есть тренированное сердце обладает склонностью к нормальному или даже к замедленному ритму, нежели к учащенному.

Аналогично первому расчёту, для статистического анализа пробы Руфье была разница индекса Руфье «до» и «после» в сравнении между экспериментальной и контрольной группами. Как и в первом расчете, можно утверждать о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами ( $P < 0,05$ , по критерию Вилкоксона).

Анализируя полученные значения, можно сказать, что практически все участники изначально имели средний и удовлетворительный уровень тренированности ( $3 < ИР < 6$ ), и к завершению исследования этот показатель в общем сдвинулся в сторону «хорошо»:  $ИР_{ср} = 5,58$  (до) и  $ИР_{ср} = 3,5$  (после).

При этом в экспериментальной группе этот сдвиг более заметен: с 5,51 до 2,99 в то время, как в контрольной группе: с 5,65 до 3,5. Таким образом,

склонность сердечного ритма к нормальному замедлению подтверждает улучшение тренированности сердечной мышцы, то есть улучшение работоспособности организма в целом. То есть можно сделать вывод, что средства закаливания, применяемые в экспериментальной группе (плавание и окунание в холодную воду, бассейн), влияют положительно на организм человека.

В результате нашего исследования можно сделать вывод об эффективности использования различных способов закаливания, как средств физической культуры. Комплексные методы закаливания, особенно в сочетании с физическими упражнениями, можно рекомендовать в качестве способа поддержания здоровья, улучшения тренированности сердечно-сосудистой системы человека. Наряду с закаливанием холодовыми воздействиями, широкое распространение получили криовоздействия, методика применения которых будет следующим этапом нашего исследования.

#### ***Список источников***

1. Арбузова Н.А., Грецов А.Г. Психологические аспекты адаптации к спортивной деятельности, протекающие в экстремальных условиях (на примере плавания в ледяной воде) // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2016. - № 6. – С. 368-376.
2. Докучаев О.Е., Каркачев Р.Н., Лукин И.С., Акишева (Ежова) П.С. Зимнее плавание в российской федерации (Актуальная информация). – М.: Федерация зимнего плавания России, 2023. – 92с.
3. Тепловые ощущения и комфорт у женщин, неоднократно подвергавшихся криотерапии всего тела и зимнему плаванию в ледяной воде / Дж. Смоландер, М.Миккельсон, Дж. Окса [и др.] // Физиол. Поведение. – 2004. – Т. 82. – С. 691-695.
4. Тютюков В.Г., Сафонова Г.В. Дыхательный тренинг с достижением холодо-гипокси-гиперкапнии в подготовке лиц, занимающихся холодным плаванием // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции (28-29 марта 2013г.) / под. ред. С.С. Добровольского и Г.С.Хама. – Хабаровск: изд-во ДВГУПС, 2013. – С. 301-306. – ISBN 978-5-262-00688-5
5. Фишер Т.А., Кольванова С.С., Пушников А.А., Лепунова О.Н. Изменение гемодинамических, психофизиологических показателей и адаптационного потенциала мужчин трудоспособного возраста, занимающихся водно-холодовым закаливанием // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. - 2020. - N 6 (Т 97). - С. 40-49.

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕВЕРНЫХ СЕЛЬСКИХ РАЙОНАХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

*Белецкая Анна Павловна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Ишкинина Татьяна Валерьевна*

*Основная общеобразовательная школа №2,  
п. Солнечный, Хабаровский край*

*Шмонина Ольга Николаевна*

*Ветошкина Елена Александровна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье проведён сравнительный анализ данных физического развития подростков 13-14 лет, имеющих интеллектуальные нарушения и здоровых школьников сельской местности северных районов Хабаровского края.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая культура, школьники, нарушения интеллекта.

Согласно информации Росстата, к началу 2023 года в России зарегистрировано примерно 10,9 миллиона человек с инвалидностью, что составляет 7,5% от общей численности населения страны. Дети, имеющие интеллектуальные нарушения, представляют собой самую многочисленную группу среди детей с инвалидностью, составляя около 1-3% от общей численности населения.

Нарушение интеллекта у ребенка в большинстве случаев сочетается с аномалией в двигательной сфере, которая неотделима от познания мира, овладения речью, трудовыми и остальными необходимыми навыками [1].

В результате органического поражения мозга у ребенка с нарушением интеллекта имеется рассогласование между исполняющими и регулирующими органами – неспособность управлять своими движениями. У школьников с нарушением интеллекта наблюдается слабая сенсорная афферентация, снижение



продуктивности, меньшая стойкость, быстрая усталость и истощение нервной системы, особенно при физических нагрузках. При этом увеличиваются требования к обучению и физическому воспитанию в школе. Следовательно, возникает необходимость оптимизации средств и форм физического воспитания с учетом показателей физического развития [2].

В последние годы уделяется большое внимание физическому развитию учащихся с ограниченными возможностями здоровья, это становится важной государственной задачей. Физическое развитие детей играет ключевую роль в формировании их личности, но умственно отсталые дети также сталкиваются с особыми проблемами в двигательной сфере. Исследования показывают тесную связь между умственной отсталостью и аномальным развитием двигательных навыков, которые важны для взаимодействия с окружающим миром, развития навыков труда и социализации [3].

Цель нашей работы заключается в исследовании особенностей физического развития школьников 13-14 лет, имеющих нарушение интеллекта и проживающих в северных сельских районах Хабаровского края.

Исследование проходило на базе МБОУ ООШ № 2 п. Солнечный Хабаровского края. В нём принимали участие школьники 13-14 лет, обучающиеся в 7-8 коррекционных классах. По причине наличия хронических соматических заболеваний, исследуемые относились ко 2–3 группе здоровья. Впоследствии их показатели сравнивались с такими же показателями физического развития нормотипичных детей из сельской местности Хабаровского края.

В ходе исследования применялись следующие методы: обзор литературных источников, антропометрическое исследование, метод статистической обработки данных.

Для оценки физического развития нами были выбраны следующие показатели: масса тела (с точностью до 0,5 кг), длина тела (с точностью до 1 см), жизненная емкость легких (мл), динамометрия правой и левой руки (кг). На основании антропометрических измерений были определены: жизненный индекс (ЖИ), индекс кистевой силы (ИКС), индекс массы тела (ИМТ).

Сравнительный анализ показателей физического развития девочек 13-14 лет, имеющих интеллектуальные нарушения, и здоровых школьниц показал, что девочки с интеллектуальными нарушениями уступают здоровым по показателям ЖЕЛ в 13 лет на 44,9% и в 14 лет на 29,7%, а по жизненному индексу – на 55,1 %, и на 34,1% соответственно (таблица 1).

Таблица 1

**Сравнительные показатели физического развития девочек 13-14 лет, имеющих интеллектуальные нарушения, и здоровых школьниц**

Показатели физического развития	Возраст, лет	Школьники, имеющие интеллектуальные нарушения M±m	Здоровые школьницы M±m	Разница в %
Длина тела (см)	13	155 ±2,0	157±0,8	1,2
	14	161±2,2	161,7±0,6	0,43
Масса тела (кг)	13	44,9±3,4	46,4±0,8	3,3
	14	52,9±3,5	49,4±0,7	5,7
ЖЕЛ (мл)	13	1593±92,5	2471±45,5	55,1
	14	2022±107,2	2622±50,8	29,7
Динамометрия правой руки (кг)	13	19,8±1	19,5±0,4	1,5
	14	22,2±1,3	20,1±0,4	9,5
Динамометрия левой руки (кг)	13	17,4±1	18,4±0,4	5,7
	14	18,4±1	19,7±0,4	7,1
Жизненный индекс	13	39,88±3,2	53,2±1,7	33,4
	14	39,57±3	53,08±1,8	34,1
Силовой индекс	13	0,49±0,05	0,42±0,03	14,2
	14	0,43±0,03	0,41±0,03	19,8
Индекс массы тела	13	18,5±1,1	18,8±1	1,6
	14	20,3±1,2	18,9±0,8	7,1

Однако, эти показатели у девочек с интеллектуальными нарушениями имеют тенденцию к увеличению с возрастом, что объясняется регулярными занятиями физической культурой в школе. При этом девочки с интеллектуальными нарушениями оказались сильнее своих здоровых сверстниц. В 13 лет показатели динамометрии правой руки у них выше на 1,5 %, а в 14 лет уже на 9,5%. По силовому индексу на 14,2% и 19,8% соответственно.

Индекс массы тела (ИМТ) в обеих группах находится в пределах возрастной нормы по данным ВОЗ (13 лет: 16,8 – 21,9; 14 лет: 17,4 – 22,8).

Сравнительный анализ показателей физического развития мальчиков 13-14 лет, имеющих интеллектуальные нарушения, и здоровых школьников показал, что имеются отличия от тенденций, выявленных у девочек (таблица 2).

Таблица 2

**Сравнительные показатели физического развития мальчиков 13-14 лет, имеющих интеллектуальные нарушения и здоровых школьников**

Показатели физического развития	Возраст, лет	Школьники, имеющие интеллектуальные нарушения M±m	Здоровые школьники M±m	Разница в %
Длина тела(см)	13	158±5,1	158±0,8	0
	14	161±3,1	167±0,7	3,7
Масса тела (кг)	13	43,9±4,5	51,2±0,9	16,6
	14	46,2±3,9	57,6±1,0	24,7
ЖЕЛ (мл)	13	2075±140,3	2658±55,6	28,1
	14	2330±187,4	3058±60,6	31,2
Динамометрия правой руки (кг)	13	26,0±1,7	22,4±0,8	13,8
	14	33,1±3,7	29,7±0,8	10,3
Динамометрия левой руки (кг)	13	23,3±1,4	21,1±0,6	9,4
	14	29,7±2,9	28,2±0,7	5,1
Жизненный индекс	13	54,88±8,8	51,9±1,5	5,4
	14	45,33±2,3	53,1±1,9	17,1
Силовой индекс	13	0,64±0,2	0,43±0,03	32,8
	14	0,54±0,04	0,52±0,04	3,7
ИМТ	13	17,2±1,3	20,5±1	19,1
	14	17,6±1	20,4±1	16

Так, если у девочек, имеющих интеллектуальные нарушения, масса тела выше, чем у здоровых, то у мальчиков наоборот - в 13 лет разница составляла 16,6%, а в 14 уже 24,7%. ИМТ также ниже, на 19,1% и 16% соответственно.

В 14 лет длина тела у мальчиков с нарушением интеллекта на 3,7% ниже, чем у здоровых сверстников. Однако, данные показатели находятся в пределах возрастной нормы по ВОЗ (13 лет: 16,4-20,9; 14 лет: 17,1-21,8).

По остальным показателям в основном различий по полу не наблюдается. Обращает на себя внимание то, что динамометрия правой руки и силовой индекс у школьников тринадцати лет с интеллектуальными нарушениями значительно выше, чем у здоровых (32,8%). Это можно объяснить тем, что у нормотипичных детей сенситивный период для развития силы приходится на более поздний период – 14-17 лет.

Таким образом, анализ литературных источников подтверждает, что данная тема достаточно актуальна на сегодняшний день. В процессе исследования было выявлено, что дети, имеющие интеллектуальные нарушения, уступают здоровым по жизненному индексу, однако показатель силового индекса у них значительно выше. В то же время индекс массы тела, длина и масса тела у детей с нарушением интеллекта соответствуют показателям здоровых детей того же возраста. Организация физического воспитания с учетом особенностей физического развития детей с интеллектуальными нарушениями позволят наиболее точно определять дозировку нагрузок, содержание упражнений и режим занятий физической культурой в коррекционных школах.

#### *Список источников*

1. Васянина И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2016. – 198 с.
2. Жуков О.Ф., Акчурин Ф.А. Особенности морфофункционального развития детей 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2009. – №10 (56) – С. 41-44.
3. Федуллова Д.В., Бердюгин К.А. Физическое развитие детей с умственной отсталостью: учебное пособие – Екатеринбург. – 2022. – 48 с.

## **РОЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА**

*Бояринцева А.А.*

*Пайгунова Юлия Викторовна*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В данной статье представлено теоретическое обоснование необходимости применения производственной гимнастики в режиме дня для различных профессий, в частности в работе фитнес-тренера.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес-тренер, производственная гимнастика, здоровье, режим дня, физические упражнения.

Актуальность. В современных реалиях расширяется тенденция сохранения и укрепления здоровья. Большое количество людей уделяет время двигательной активности, следит за сбалансированностью питания и режимом сна.

В среднем человек проводит на работе 33% своего времени, примерно столько же затрачивается на здоровый сон, и остается 8 часов на приемы и приготовление пищи, дорогу, проведение досуга и занятий спортом. Получается, что если не заботиться о своем организме на протяжении рабочего дня, то времени, отведенного на восстановление здоровья, будет недостаточно. Благодаря производственной гимнастике появляется возможность увеличить время двигательной активности в течение дня без отведения на это дополнительного времени.

Работа фитнес-тренера предполагает высокую концентрацию внимания и высокий уровень физической работоспособности, от чего зависит здоровье и состояние подопечных. В связи с этим необходимо внедрять упражнения в процесс работы для повышения ее эффективности и снижения напряжения.

Целью работы является теоретическое обоснование необходимости применения производственной гимнастики в профессиональной деятельности фитнес-тренера.

Современная профессиональная деятельность включает в себя как физическую, так и умственную работу, что оказывает нагрузку на организм человека, его здоровье и уровень работоспособности. В среднем человек проводит на работе более 30 процентов времени, поэтому соблюдение необходимых условий в данный период является неотъемлемой частью жизни каждого. Именно утомление может стать причиной серьезных ошибок в рабочем процессе, эмоционального выгорания и стресса.

Для сохранения здоровья и поддержания оптимального уровня работоспособности на протяжении всего рабочего дня необходимо внедрять производственную гимнастику. Производственная гимнастика – комплекс упражнений в режиме рабочего дня для поддержания работоспособности и сохранения здоровья.

Производственная гимнастика направлена также на повышение общей физической культуры человека, приобщение его к систематическим занятиям, повышение уровня дисциплинированности, развитие волевых качеств, эстетическое развитие (формирование здоровой осанки, правильное положение тела во время работы) [1].

Для целенаправленной эффективной деятельности при организации производственной гимнастики работников профессий различной направленности, необходимо иметь четкое представление об их классификации в зависимости от степени физической, умственной и психоэмоциональной нагрузки работников (В.И. Ильинич) [2]:

I группа – преобладание психоэмоционального напряжения при умеренной физической нагрузке и однообразной двигательной активности (сборщики мелких механизмов, банковские работники, специалисты по логистике на транспорте, инженеры-программисты);

II группа – синтез умственной и физической деятельности с небольшим разнообразием двигательных действий. Преимущественно статические положения тела с постоянным напряжением зрения и внимания (токари, фрезеровщики, строгальщики, сборщики моторов, артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фармацевты, фотографы, тренеры).

III группа – разнообразие профессиональных операций с высокой физической нагрузкой (шахтеры, строительные рабочие, бурильщики скважин, водолазы, спасатели, трактористы, спортсмены);

IV группа – высокое умственное напряжение (врачи, инженеры, лаборанты-химики, педагоги дополнительного образования, архитекторы).

Физические упражнения в комплексе производственной гимнастики условно подразделяются на:

- упражнения, нормализующие кровообращение для избегания застоев;
- упражнения, снижающие зрительное напряжение (гимнастика для глаз, физминутка);

– упражнения на гибкость для нормализации амплитуды в суставах (элементы йоги, стретчинг, упражнения для спины);

– упражнения силовой направленности, необходимые для поддержания тонуса мышц (приседания, отжимания, упражнения для укрепления спины и мышц пресса);

– упражнения для психоэмоциональной разгрузки (элементы фитнес-йоги, стретчинг, общеразвивающие упражнения) [4].

Основными формами производственной гимнастики являются:

1. Вводная гимнастика (комплекс упражнений, проводимых перед началом рабочего дня, с целью подготовки организма к предстоящей работе);

2. Физкультурные паузы (небольшие перерывы во время рабочего процесса с целью выполнения небольшого комплекса упражнений для разгрузки организма и воздействия на утомленные работой мышцы);

3. Фоновая физическая культура (небольшие физические движения, выполняемые без отрыва от работы с целью снятия напряжения) [3].

Профессия фитнес-тренера по классификации В.И. Ильинича относится ко 2 группе условий труда, которая включает 37% от общего количества профессий [2].

В бытовых рабочих условиях тренер находится в статичном положении, за исключением времени показа упражнений. Он пребывает в процессе постоянного наблюдения за подопечными, исправления их техники, подбора индивидуальных заданий, консультирования по различным вопросам питания и физических нагрузок.

Несмотря на то, что при стоячей работе немного снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с работой сидя, повышается вероятность появления варикозного расширения вен из-за ухудшения кровообращения. При перегрузке организма тренера и несоблюдении правил производственной гимнастики увеличивается вероятность ухудшения зрения, появления дискомфорта в спине и шее, перегрузки мышц и суставов нижних конечностей. Целью производственной гимнастики для тренера является снятие утомления с

сенсорных систем, нормализация мышечного кровотока, укрепление и расслабление позвоночника и мышц стопы.

Ниже представлен набор примерных упражнений для снятия напряжения во время рабочего дня тренера (табл.1) [5].

*Таблица 1*

**Примерные упражнения для снятия напряжения во время рабочего дня тренера**

Группа суставов	Примерные упражнения
Упражнения для лучезапястных суставов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сжатие и разжатие кистей (несколько раз, быстро);</li> <li>2. Круговые движения вправо и влево в лучезапястном суставе;</li> <li>3. Сгибание и разгибание вправо-влево, вперед-назад кистей рук с прямыми пальцами</li> </ol>
Упражнения для локтевых суставов	Круговые движения в локтевых суставах
Упражнения для плечевых суставов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения в плечевых суставах прямыми/согнутыми руками;</li> <li>2. Маховые движения в плечевых суставах</li> </ol>
Упражнения для голеностопных суставов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения в голеностопных суставах;</li> <li>2. Сгибание и разгибание стопы с небольшим натяжением;</li> <li>3. Переход с ноги на ногу на наружном своде стопы; на внутреннем своде стопы; на пальцах; на пятках</li> </ol>
Упражнения для коленных суставов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения, сначала вовнутрь, затем наружу (кисти рук расположены на коленях);</li> <li>2. Сгибание/разгибание ноги в коленном суставе;</li> <li>3. Круговые движения поднятой ноги в коленном суставе</li> </ol>
Упражнения для тазобедренных суставов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения согнутой ногой в тазобедренном суставе (внутри и наружу);</li> <li>2. Круговые движения в тазобедренном суставе вправо и влево</li> </ol>

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости применения производственной гимнастики в режиме рабочего дня фитнес-тренера. Для



снижения пагубного эффекта при работе фитнес-тренером необходимо: выполнять комплексы производственной гимнастики, силовые тренировки и растяжку, менять положение тела во время работы, соблюдать режим дня и питания.

### ***Список источников***

1. Жолдак В.И. Физическая культура и научная организация труда: материалы к Всесоюз. науч. конференции / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. Лаборатория физ. культуры в системе науч. организации труда. - Москва: [б. и.], 1969. - 83 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.: ил.
3. Касилина Н.И. Производственная гимнастика для работников умственного труда. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 88 с.
4. Кокоулина О.П., Копылова Е.Н., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9.– С. 22-24.
5. Стеблецов Е.А., Бугаков А.И., Богачева Е.В., Григорьев О.А. Производственная гимнастика в условиях современных требований организации труда: методическое пособие / Департамент физической культуры и спорта Воронежской области, Автономное учреждение Воронежской области "Центр развития физической культуры и спорта". - Воронеж: Научная книга, 2019. - 142 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-4446-1301-6

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ СО ШТАНГОЙ**

*Брагин Эльяр Садигович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные особенности технического выполнения соревновательного упражнения силового троеборья – становой тяги со штангой. Указаны основные существующие варианты выполнения становой

тяги с учетом параметров спортсмена. Также в статье указаны самые эффективные технические приемы, используемые многими спортсменами разного уровня и позволяющие достигать высоких результатов при выполнении становой тяги со штангой.

**Ключевые слова:** силовое троеборье, становая тяга со штангой, техника выполнения упражнения, спортсмены, пауэрлифтинг.

Становая тяга со штангой – одно из трех соревновательных упражнений дисциплины силового троеборья.

Техника выполнения упражнения – это способ выполнения упражнения в конкретном виде спорта, в данном случае – в силовом троеборье.

Техника выполнения упражнения используется для того, чтобы спортсмен мог рационально выполнять двигательную задачу с минимальными затратами и максимальной эффективностью.

Подбирается техника индивидуально тренером для каждого спортсмена, учитывая особенности строения его организма.

**Основные мышечные группы, участвующие в выполнении становой тяги со штангой.**

Становая тяга выполняется за счет, прежде всего, разгибания корпуса и разгибания бедра, за это отвечают мышцы задней цепи (задняя поверхность бедра, ягодичные мышцы, мышцы спины поясничного отдела и нижней части грудного отдела), второстепенную роль играет разгибание голени и приведение бедра к одной линии с корпусом, за это отвечают передняя и внутренняя поверхности бедра. Также статическую работу выполняют мышцы спины верхней части грудного отдела позвоночника и верхнего плечевого пояса.

**Разновидности стилей становой тяги и их зависимость от параметров спортсмена.**

Существуют два основных стиля выполнения становой тяги – становая тяга «сумо», а также классическая становая тяга. Становая тяга «сумо» в свою очередь условно разделяется некоторыми на «сумо» в узкой постановке ног, когда спортсмен ставит ноги слегка шире плеч; и «сумо» в широкой постановке ног,

когда спортсмен ставит ноги намного шире плеч. Захват штанги руками уже постановки ног. Отличительная особенность классической становой тяги заключается в том, что спортсмен ставит ноги на ширине таза, либо слегка шире (зависит от толщины бёдер). Захват штанги руками шире постановки ног.

### **Важность антропометрических данных при выборе стиля становой тяги.**

Многие тренеры при выборе стиля выполнения становой тяги руководствуются одними лишь антропометрическими данными спортсмена, упуская из вида сильнейшие мышечные группы спортсмена, мобильность суставов и т.д.

Так, например, ЗМС Валентин Дедюля на первый взгляд антропометрически хорошо сложен как для становой тяги в стиле «сумо», так и для классического стиля становой тяги. В таком случае, когда спортсмен имеет универсальную антропометрию, чаще всего выбор технического исполнения склоняется в пользу сокращения амплитуды, то есть становой тяги «сумо». Но Валентин сделал выбор в пользу классической тяги, несмотря на большую амплитуду движения, чем в тяге «сумо», и добился в этом стиле исполнения отличных результатов – 367,5 кг при собственном весе 109 кг. В становой тяге «сумо», по словам Валентина, больше 315-ти кг поднять не удавалось.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать небольшой вывод о том, что антропометрия не всегда является ключевым фактором в подборе технического исполнения. Очень важна мобильность и подвижность конечностей и суставов, а также силовые способности отдельных мышечных групп в различных, более или менее удобных положениях.

### **Общие и индивидуальные технические особенности выполнения становой тяги.**

В спортивной технике какого-либо упражнения можно выделить общие и индивидуальные особенности.

Общие особенности технического исполнения упражнения подразумевает ряд пунктов, которым желательно следовать каждому спортсмену при выполнении упражнения.

В становой тяге, вне зависимости от стиля выполнения («сумо», классическая тяга), можно выделить некоторые общие особенности.

1. Принятие стартового положения. Выполнение становой тяги начинается с принятия стартового положения. Для того, чтобы начать упражнение с максимальной эффективностью и меньшей энергозатратностью, нужно исключить лишние движения и добавить те, которые повлияют на упражнение положительно. Перед началом упражнения спортсмену следует встать в удобную постановку ног, затем опустить плечи вниз, расслабить и выпрямить руки, взять гриф руками. Далее нужно прямыми руками создать натяжение грифа, напрячь широчайшие мышцы спины с целью максимально приблизить снаряд ближе к телу, затем поднять таз вверх, разогнув ноги. Далее нужно сделать подсед, согнув ноги, опустить таз в положение, комфортное для начала движения, затем произвести подъём снаряда. Описанные выше действия позволяют исключить некую хаотичность и приобрести системность действий при начале движения. Также данные действия позволят нам эффективнее «разогнать» штангу и выполнить упражнение быстро.

2. Быстрота сокращения мышечных волокон – важный параметр при выполнении становой тяги со штангой. За счет мышечных и нервных усилий нужно стараться как можно быстрее выполнять движение. Делается это для того, чтобы не происходило лишних затрат энергетических ресурсов. Ведь чем медленнее выполняется упражнение, тем медленнее сокращаются мышцы под нагрузкой, соответственно, энергии будет тратиться больше. Конечно, при выполнении становой тяги со штангой с максимальным рабочим весом визуальный подъём казаться быстрым не будет, но, как уже упоминалось выше, посредством мышечных и нервных усилий нужно пытаться сократить мышечные волокна не постепенно, а быстро и единомоментно, тем самым избежать больших энергозатрат.

3. Конечная фаза движения также имеет большую роль в успешном выполнении становой тяги. Для более эффективного окончания движения, когда штанга доходит до уровня чуть выше колен, следует сначала разогнуть ноги в коленном суставе, затем разогнуть корпус, выталкивая таз вперед и выравнивая корпус. Вышеперечисленные действия позволят штанге плавнее продвигаться вверх по бедрам и прилагать меньше усилий для поднятия снаряда.

Индивидуальные технические особенности выполнения становой тяги, в отличие от общих, подбираются спортсмену индивидуально.

1. Ширина постановки ног. Зависит она прежде всего от сильных и слабых мышечных групп спортсмена, а также от мобильности и подвижности суставов, связок и сухожилий мышц нижних конечностей. Например, при более развитых квадрицепсах и плохой мобильности суставов, связок и сухожилий мышц нижних конечностей рекомендуется классическая становая тяга. При развитой внутренней и передней поверхностях бедра и хорошей мобильности рекомендуется становая тяга в стиле «сумо». Так же на подбор ширины постановки ног влияют положения, в которых мышцам удобнее работать. Так, например, задняя поверхность бедра и ягодичные мышцы в классической постановке ног при стартовом положении растянуты, но под другим углом, нежели в «сумо».

2. Подсед (высота положения таза). В зависимости от глубины подседа акценты в работе мышц смещаются в ту или иную сторону. Чем выше подсед, тем больше нагрузка возлагается на мышцы задней цепи. Чем ниже подсед, тем больше в работу включаются мышцы передней и внутренней поверхностей бедра. Соответственно, регулируя высоту подседа, можно включать мышцы задней цепи и передней и внутренней поверхностей бедра в разном процентном соотношении. Например, при глубоком подседе мышцы задней цепи и передней и внутренней поверхностей бедра работают ~50/50%, при среднем по глубине подседе мышцы задней цепи и передней и внутренней поверхностей бедра работают ~65/35%, при низком по глубине уровне подседа мышцы задней цепи и передней и внутренней поверхностей бедра работают ~80/20%.

3. Положение спины. Существует общепринятое мнение, что спина при выполнении становой тяги должна быть ровной, отчасти это так, но есть и некоторые нюансы. Грудной отдел условно можно разделить на нижнюю часть грудного отдела и верхнюю часть грудного отдела. Мышцы спины, окружающие поясничный отдел позвоночника и нижнюю часть грудного отдела, помимо других мышц задней цепи и передней и внутренней поверхностей бедра, непосредственно участвуют в динамике движения снаряда (растянуты при стартовом положении и сокращаются на протяжении всего движения). Если поясничный отдел позвоночника и нижнюю часть грудного отдела держать ровно, то мышцы спины, окружающие эти отделы, при стартовом положении будут находиться в полусокращённо-полу-растянутом положении. В этом случае большая часть нагрузки по задней цепи будет возлагаться на заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы, так как они будут в достаточно растянутом положении. Если же вышеупомянутые отделы позвоночника округлить, то тем самым мышцы спины будут при стартовом положении удлинены, а мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы будут в более сокращённом положении, чем в предыдущем варианте. Соответственно, большая часть нагрузки будет возлагаться на мышцы спины, что с точки зрения дальнейшего развития силы и прироста новых двигательных единиц не эффективно, так как количество мышечных волокон спины значительно меньше, чем количество мышечных волокон задней поверхности бедра и ягодичных мышц в совокупности. Исходя из этого, поясничный отдел и нижнюю часть грудного отдела нужно держать ровно. Мышцы верхней части грудного отдела на динамику движения не влияют, они находятся в статическом положении на протяжении всего движения. Поэтому верхнюю часть грудного отдела можно округлить для того, чтобы сократить амплитуду движения, и подсесть достаточно высоко без выведения плеч за проекцию грифа. Но есть один нюанс, связанный с особенностями строения грудного и поясничного отделов позвоночника, а точнее с их подвижностью и контролем. Грубо говоря, если спортсмен может округлить верхнюю часть грудного отдела, при этом удерживая в ровном положении

поясничный отдел и нижнюю часть грудного отдела, то данный приём использовать можно. Если же при округлении верхней части грудного отдела удержать ровно нижнюю часть грудного отдела и поясничный отдел позвоночника не получается, то данный приём использовать не стоит.

### **Вывод.**

Таким образом, становая тяга со штангой имеет множество нюансов и особенностей, которые следует учитывать в процессе обучения спортсменов данному упражнению.

### ***Список источников***

1. Манько И.Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №9 (43). - С. 42-46.
2. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. – Ростов н/Д.: Феникс, 2020.
3. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: [монография] /под общ. ред. Б.И. Шейко. - Москва, 2013. – 560 с.

## **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Брусов Матвей Андреевич*

*Сургутский государственный университет, г. Сургут*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу состояния психофизической готовности к профессиональной деятельности студентов-медиков. В работе дано определение понятия «психофизическая готовность». Рассматривается корреляционная взаимосвязь между функциональным состоянием организма, стресс индексом (Si) и результатами «теппинг-теста».

**Ключевые слова:** психофизическая готовность, компоненты психофизической готовности, студенты-медики, корреляционная взаимосвязь.

**Актуальность темы исследования.** Научно-технический прогресс оказывает большое влияние на интенсификацию учебного процесса в вузе, особенно это выражено в образовательном процессе обучающихся медицинских

направлений подготовки. Специфика условий жизнедеятельности студентов-медиков, высокий уровень нервно-эмоционального напряжения в ходе изучения большого количества учебных дисциплин оказывают негативное воздействие на психологическое и физическое здоровье. Нередко под влиянием негативных факторов окружающей среды происходит ухудшение состояния здоровья и снижение работоспособности студентов.

При этом цели и задачи подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих не только высоким уровнем универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, но и формированием психофизической готовности к осуществлению трудовых функций, являются основополагающими в деятельности университетов.

Психофизическая готовность к будущей профессиональной деятельности позволяет студентам-медикам противостоять стресс-факторам в процессе обучения в вузе и в дальнейшем на более высоком уровне выполнять трудовые обязанности.

**Цель исследования** – провести анализ состояния психофизической готовности к профессиональной деятельности студентов-медиков.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в октябре 2023 года. Для выявления показателей индекса силы, эффективности и выносливости нервной системы студентов-медиков использовался «теппинг-тест», предложенный Е.П. Ильиным [2]. С помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард» проводилось измерение вариабельности сердечного ритма (BPC), на основе которого рассчитывался стресс-индекс (Si) и показатель активности регуляторных систем «ПАРС».

В тестировании приняли участие студенты-медики 1 курса обучения, направления подготовки «Лечебное дело» (всего 30 человек).

**Результаты исследования.** В нашей работе под психофизической готовностью студентов-медиков понимается интегративное образование, включающее в себя систему профессионально-значимых физических,



физиологических и психических характеристик, обуславливающих быструю адаптацию выпускников к условиям труда в сфере здравоохранения, успешность осуществления профессиональной деятельности, а также определяющих активное долголетие и возможности профессионально-личностного роста.

Следует отметить, что важными компонентами психофизической готовности студента-медика являются стрессоустойчивость, высокий уровень которой помогает организму адекватно реагировать на действие разнообразных стресс-факторов, а также тип и сила нервных процессов.

На основе анализа теппинг-теста было выявлено, что у большинства студентов преобладает слабый тип нервной системы – 70%, средний тип составляет 23,33%, а средне-слабый тип 6,67% (рис. 1).

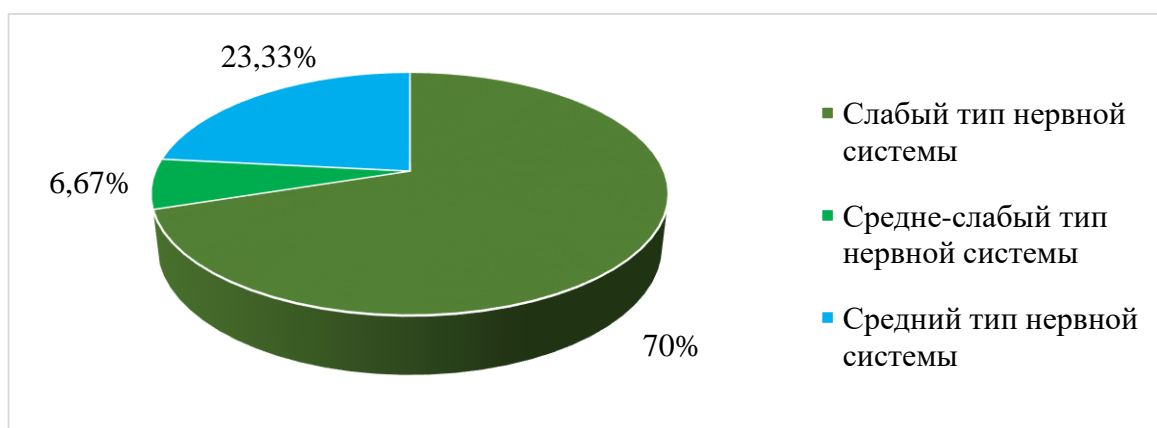


Рис. 1 Показатели нервной системы студентов-медиков

Для более подробного рассмотрения показателей нервной системы использовались научные труды С.В. Нопина и Ю.В. Корягиной, в которых авторы предлагают рассчитать следующие индексы: эффективности нервной системы, ее силы и выносливости [1].

Рассчитав средние показатели по индексам, характеризующим состояние нервной системы, были получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели индексов, характеризующих состояние нервной системы  
(по Ю.В. Корягиной и С.В. Нопину)**

Название	$(\bar{X} \pm \sigma)$ , (y.e.)	Наибольшее значение (y.e.)	Наименьшее значение (y.e.)
Индекс эффективности нервной системы	32,27± 4,98	47,67	22,67
Индекс силы нервной системы	1,22 ± 0,1	1,4	1,05
Индекс выносливости нервной системы	0,86 ± 0,11	1,22	0,69

Определение функционального состояния организма студентов-медиков проходило с помощью показателя активности регуляторных систем «ПАРС» (рис. 2). По итогам исследования можно отметить, что у обучающихся в большей степени отмечается преобладание «донозологических состояний» организма – 47%. Всего 33% исследуемых находятся в состоянии физиологической нормы. Остальные 20% студентов имеют «преморбидные состояния». Такое физиологическое состояние как «срыв адаптации» в ходе исследования выявлено не было.

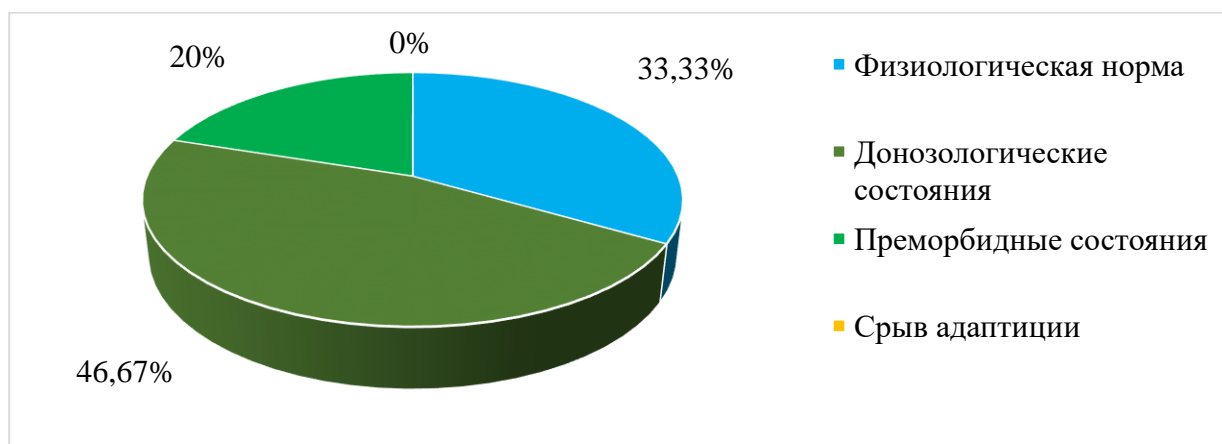


Рис. 2 Показатели функциональной системы организма студентов-медиков

Стресс-индекс (далее – Si) позволяет определить соотношение преобладания деятельности отделов вегетативной нервной системы. В процессе анализа Si 43,33% студентов показали превышение показателей нормы в сторону

парасимпатикотонии. В то же время, только 36,67% студентов-медиков имеют низкие показатели стресс-индекса, что свидетельствует о преобладании симпатикотонии. Необходимо отметить, что только у 20% исследуемых выявлен показатель, характеризующий вегетативный баланс (рис. 3).

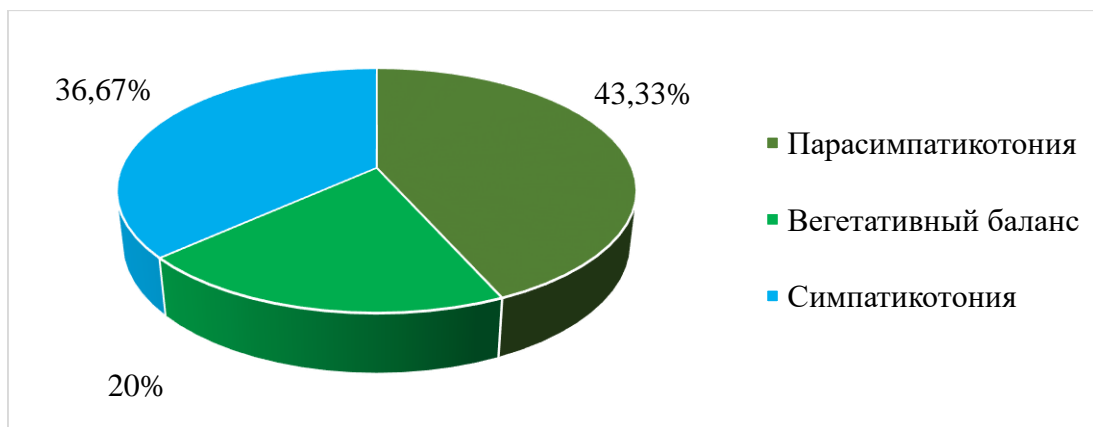


Рис. 3 Показатели стресс-индекса (Si) студентов-медиков

Показатели коэффициента корреляции между тестированием функционального состояния студентов на основании значений «ПАРС» и индексом эффективности нервной системы составляют всего 0,225, что свидетельствует о слабой статистической взаимосвязи.

Проведя корреляционный анализ между индексом эффективности и выносливости нервной системы, мы получили результат -397, что свидетельствует о слабой статистической взаимосвязи.

В остальных случаях между тестированиями наблюдаются показатели с очень низкой корреляционной взаимосвязью.

**Заключение.** Оценка состояния психофизической готовности к профессиональной деятельности студентов-медиков показала, что в обследуемой выборке обучающихся преобладает слабый тип нервной системы, только у 33,3% обучающихся значения ПАРС соответствуют физиологической норме. Корреляционный анализ между исследуемыми показателями психофизической готовности не выявил тесной взаимосвязи.

### *Список источников*

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – Москва, 2003. – 384 с.
2. Нопин С.В., Корягина Ю.В., Кушнарера Ю.В. Теппинг-тест как показатель эффективности, силы и выносливости нервной системы у спортсменов различных видов спорта // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – С. 86-91.

## **БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Бубненко Ольга Михайловна*

*Лебедь Елена Ивановна*

*Смоленский государственный университет спорта,*

*г. Смоленск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы определения состава тела студенческой молодежи с использованием биоимпедансометрии. Выраженность лабильных компонентов тела в различные годы поступления в вуз различается, что может быть связано и уровнем двигательной активности, режима питания и условий проживания лиц мужского и женского пола.

**Ключевые слова:** компонентный состав тела, выраженность жировой массы, мышечная массы, студенты, современная молодежь.

**Актуальность.** Диагностика состава тела в последние десятилетия претерпела значительные изменения: сократилось время проводимой процедуры взвешивания, увеличилось число анализируемых показателей и появилась возможность выполнять сравнительный анализ полученного материала.

Одним из современных методов в настоящее время является биоимпедансометрический, который помогает диагностировать и корректировать неблагоприятные показатели, влияющие на компоненты тела и метаболический статус. Например, снижение плотности костной массы (КМ), отрицательные изменения водного баланса, накопления жировой массы (ЖМ) и т.п. Разработаны и продолжают совершенствоваться ультразвуковые методы исследования: метод

электрической проводимости, воздушная плетизмография, нейтронный активационный анализ и т.д. [2,3].

Оценка состава тела в настоящее время проводится более современным методом – методом биоимпедансометрии на основе биологических значений электрического импеданса различных структур организма человека, который позволяет судить об обменных процессах организма, уровне двигательной активности, режиме питания, а не только о количественных характеристиках состава тела.

**Цель исследования:** определить и провести сравнительный анализ компонентного состава тела студенческой молодежи различных лет обучения.

**Задачи исследования:**

1. Провести антропометрическое обследование студентов, обучающихся на специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

2. Выявить компонентный состав тела студенческой молодежи с использованием биоимпедансометрии.

**Методы исследования:** биоимпедансометрия, антропометрия, анализ научно-методической литературы.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие студенты нескольких лет обучения (с 2014 по 2023 годы), обучающиеся на специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в спортивном вузе. Общее число исследуемых составило 70 человек, из них 26 лиц мужского пола и 44 молодые женщины. Обследуемые были разделены на несколько групп согласно году поступления в вуз. Педагогический эксперимент проводился на базе научно-исследовательской лаборатории кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС», состав тела определялся с помощью весов-жироанализаторов TANITA BC-601 (точность измерения 0,1 кг).

После проведенного антропометрического и биоимпедансного исследования студентов были выявлены внутригрупповые показатели основных

компонентов тела (жировая, мышечная масса и вода), а также определена длина и масса тела.

На рисунке 1 приведены показатели длины и массы тела студентов мужского пола разных лет поступления в вуз.

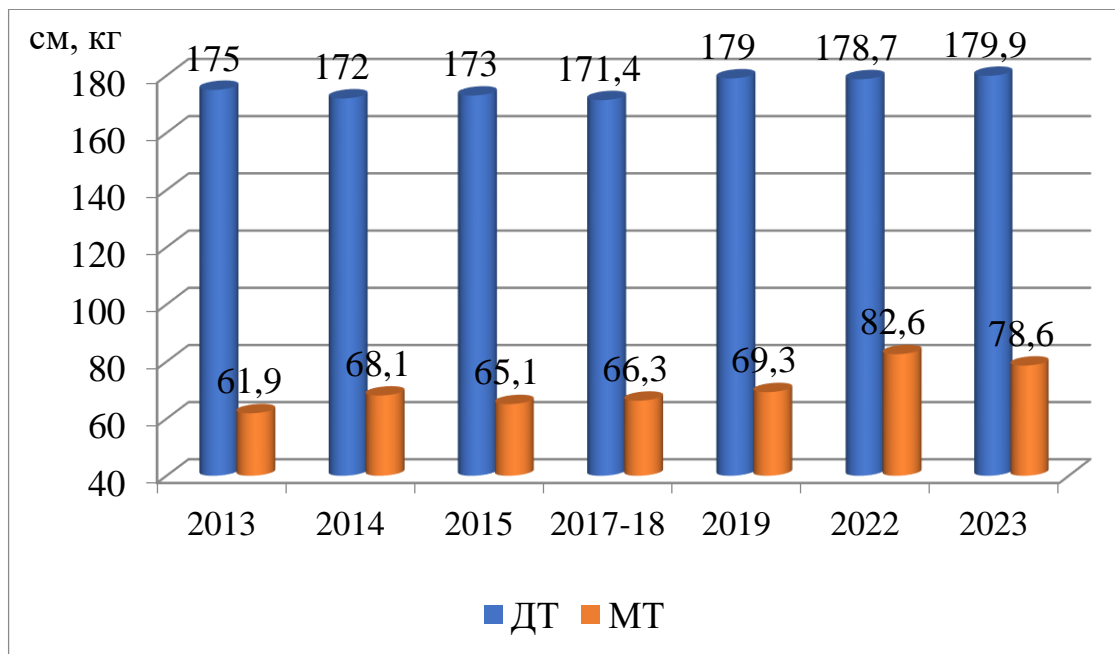


Рисунок 1 Антропометрические показатели лиц мужского пола разных лет поступления в вуз

Максимальные показатели длины тела студентов составили  $179,9 \pm 4,5$  см у поступивших в 2023 году, минимальные –  $171,4 \pm 4,9$  см в 2017-18 году, коэффициенты вариации не превышали 7,7% – группы однородны.

Масса тела мужчин достигала максимальных значений в 2022 году с результатом  $82,6 \pm 6,8$  кг, что на 4 кг больше, чем у поступивших в 2023 году, это может быть связано с различиями в компонентной структуре тела: выраженностью жировой и мышечной массы.

У лиц женского пола показатели длины и массы тела приведены на рисунке 2. Самыми высокорослыми за время исследования оказались лица женского пола, поступившие в вуз в 2019 году, их рост составил  $169,9 \pm 3,5$  см, испытуемые студентки с минимальными показателями длины тела начали обучение в 2014 году –  $162,5 \pm 2,4$  см; все группы однородны.

Весьма значительные показатели массы тела студенток также встречались в 2022 году –  $65,7 \pm 5,8$  кг, что на 3 кг превосходит значения по длине тела у поступивших в 2019 году.

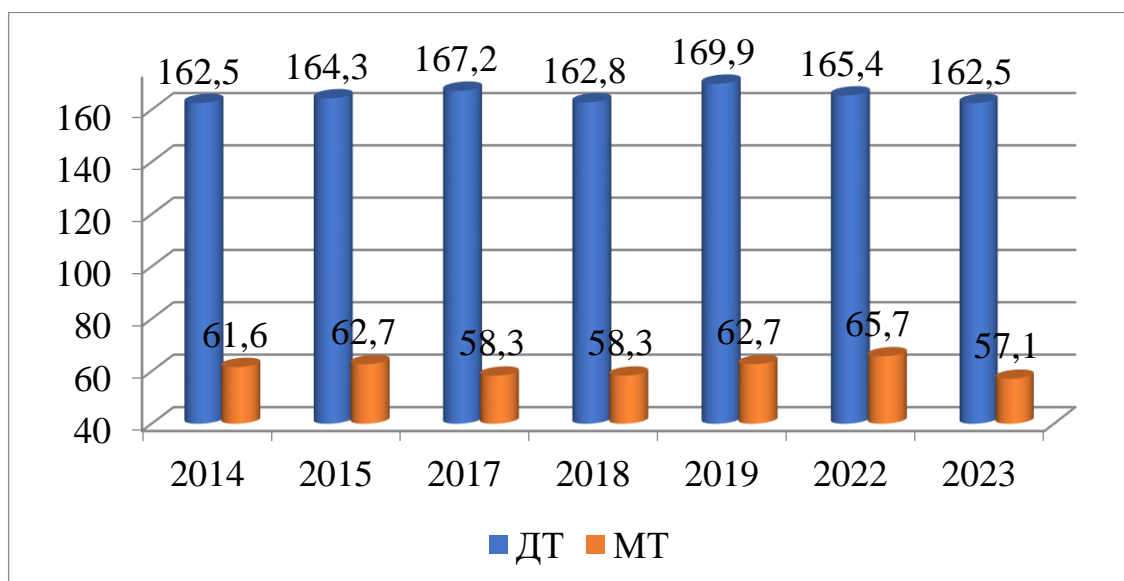


Рисунок 2 Антропометрические показатели лиц женского пола разных лет поступления в вуз

Биоимпедансометрия позволила выявить структуру тела (выраженность жирового и мышечного компонентов) студентов и проанализировать имеющиеся показатели их массы. На рисунке 3 представлено распределение основных компонентов тела лиц мужского пола разных лет обучения специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». На графике мы можем наблюдать, что по жировому компоненту у мужчин самые высокие показатели встречались в 2015 и 2022 году и составляли 14,6% и 16,2%, соответственно. Минимальные показатели были определены в 2019 году и достигли 8,2%, на второй позиции с результатом 8,4% в 2023 году выявлена выраженность жирового компонента студентов-мужчин. Среднее значение жировой массы – 9,6% наблюдалось у поступивших в 2018 году.

Выраженность мышечного компонента на первом месте у мужчин, поступивших в вуз в 2018 году – 87,2%, что на 1,8% меньше, чем показатель у обучающихся в 2023 году. Минимальные значения выявлены у лиц, обучающихся в 2014, 2015 и 2022 годах. На рисунке видно, что показатели мышечной массы

возрастали от года к году, снижение наблюдалось в 2022 году, что может быть связано с последствиями гиподинамии, вызванной длительной самоизоляцией и снижением двигательной активности современной молодежи.

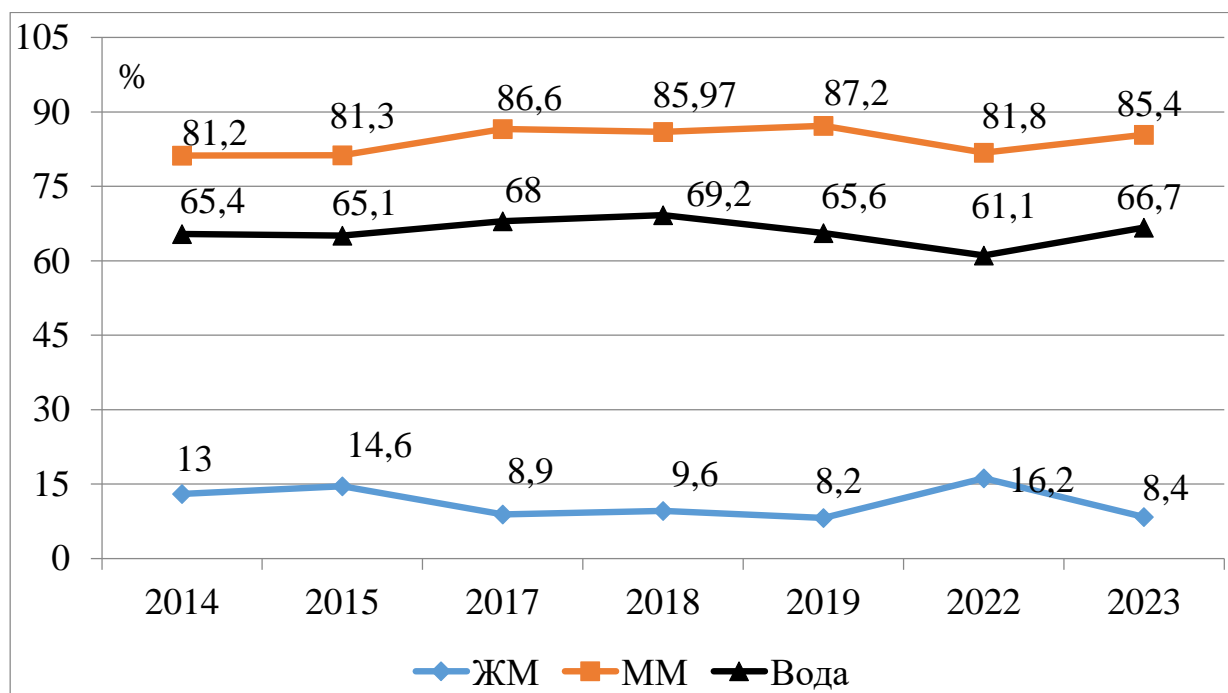


Рисунок 3 Распределение компонентов тела мужчин, обучающихся на специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Низкий показатель воды у студентов составлял 61,1% в 2022 году. Максимальный уровень выявлен в 2018 году (69,2%), средние показатели колебались в пределах 65,4% (2014 год) и 65,6% (2019 год).

На рисунке 4 представлены результаты статистических исследований студентов-женщин. Мы можем наблюдать низкий показатель жировой массы девушек, поступивших в вуз в 2023 году, который составил 20,1%; это связано с активной жизнедеятельностью и здоровым образом жизни. Высокие показатели жирового компонента были определены в 2014 году и составили 25,04% и в 2017 году – 24,8%. Колебания выраженности жировой массы незначительные за время исследования.

Показатели мышечной массы за весь экспериментальный период варьировались. Подъем наблюдался с 2014 по 2015 годы и составил 1,52%, затем произошло снижение на 1,2% и до 2019 года он практически не изменялся. Резкий



скачок произошел в период с 2018 по 2019 годы – на 2,79%. Максимальные значения мышечного компонента были выявлены в 2023 (75,8%), что может быть связано с хорошей физической формой поступавших в вуз студентов.

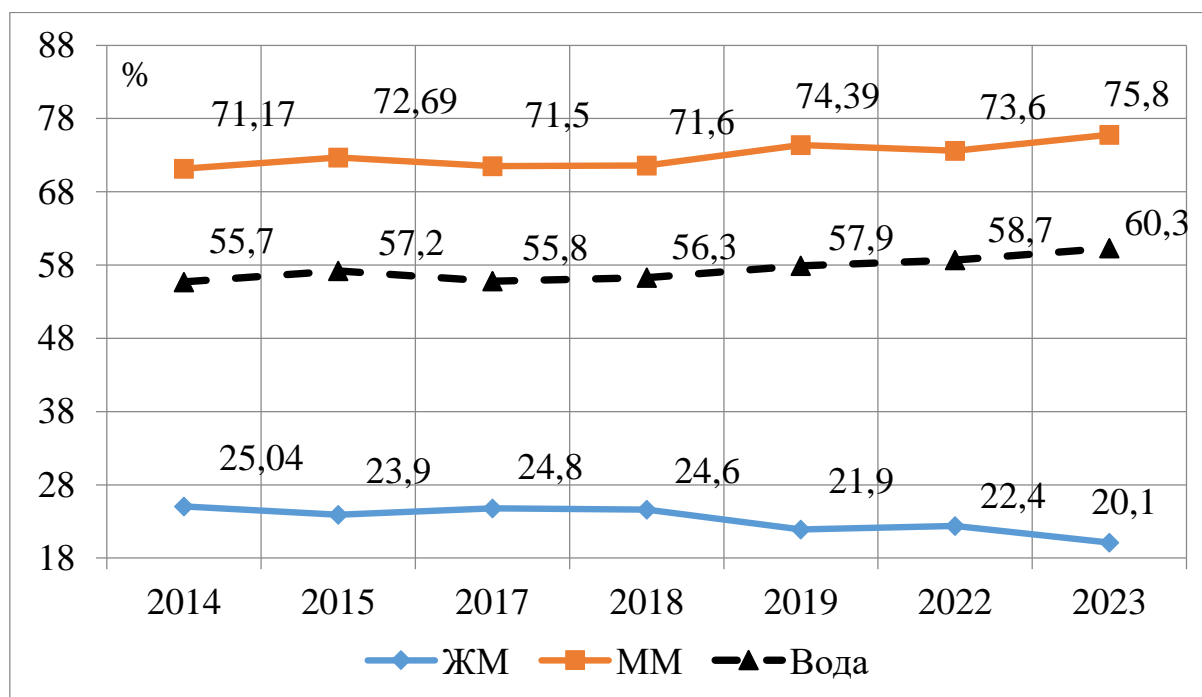


Рисунок 4 Распределение компонентов тела женщин, обучающихся по специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Показатели воды в организме за исследуемый период незначительно возрастали, кроме значений 2017/18 годов поступления, когда произошло снижение до 55,8%. Максимальный процент наблюдался в 2023 году – 60,3%.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что среди лиц мужского пола оптимальные значения выраженности всех компонентов тела встречались у поступивших в вуз в 2019 году, а среди студенток в 2023 году. Дальнейшие исследования помогут выявить рекомендации и скорректировать режим двигательной активности современной молодежи, обучающейся в спортивном вузе.

#### **Список источников**

1. Герасевич А.Н. Современные тренды физического развития и показатели морфофункционального состояния организма детей и молодежи г. Бреста // Актуальные вопросы антропологии. – 2016 – № 11 – С. 302-318.

2. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела. – М.: Наука, 2006. – 248 с.

3. Современные методы оценки состава тела / Д.С. Русакова, М.Ю. Щербакова, К.М. Гаппарова [и др.] // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2012. – №8. – С. 71-77.

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАПРАВЛЕНИЯ PHYGITAL – БОЕВОЕ САМБО**

*Васюков Георгий Константинович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные характеристики Phygital-боевого самбо. Также объясняются правила Phygital-боевого самбо, тенденции развития и краткая характеристика данного направления. Время показывает, что спорт не стоит на месте и все больше внедряет в себя информационные технологии. Данная статья показывает, что вид отечественного единоборства самбо активно развивается и в свои 85 лет открывает новое направление Phygital.

**Ключевые слова:** Phygital, самбо, спорт, боевое самбо, цифровизация, Phygital-боевое самбо.

Развитие спорта не стоит на месте, и с появлением информационных технологий они постепенно начали внедряться и в спорт. Первым появился киберспорт. Киберспорт – это вид соревновательной деятельности на основе компьютерных видеоигр, как сольных, так и командных. В числе самых популярных киберспортивных дисциплин – трёхмерные шутеры (CS:GO, Valorant), симуляторы спортивных игр (FIFA, Mortal Kombat), стратегии в реальном времени (StarCraft 2, Warcraft 3), командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры (League of Legends, Dota 2), карточные стратегии (Hearthstone). Киберспорт официально признан видом спорта в России относительно недавно, в 2016 году. Наряду с этим была создана ФКС (федерация компьютерного спорта), которая занимается его развитием. Одним из направлений стало развитие киберспорта среди учащихся вузов и создание Всероссийской киберспортивной студенческой лиги (ВКСЛ). Первый сезон был

анонсирован в августе 2016 года. На базе нашего вуза существует киберспортивная команда, участвующая в региональных турнирах.

В дальнейшем технологии продолжали развиваться и все больше людей проводили огромное количество времени за игрой в компьютер, забывая о физической активности. В связи с этим стало возникать новое направление Phygital. Направление Phygital зародилось совсем недавно, а именно 31 января 2023 года и уже успело обрести популярность среди спортсменов. По сути Phygital-спорт – это сочетание и синергия физической активности и цифровых технологий. В этом важное отличие от киберспорта, где есть только компьютерные игры, но нет физической и двигательной активности. Phygital-спорт представлен в нескольких направлениях; Phygital-хоккей, Phygital-футбол, Phygital-баскетбол, Phygital-гонки.

Я представляю новое направление Phygital-боевое самбо. Самбо – это национальный вид спорта, который был основан 16 ноября 1938 г. и имеет большую популярность не только в России, но и во всем мире. Самбо имеет несколько направлений: спортивное самбо, боевое самбо, прикладное самбо и пляжное самбо. В дальнейшем появится четвертое направление Phygital. Phygital-боевое самбо представляет из себя гибрид киберспорта и боевого самбо. Спортсмены приглашаются изначально не на ковер, а на кресло к игре на приставке «Sony Playstation 5» в «UFC 5» в полном обмундировании (самбовка, борцовки, перчатки 3 унции, шлем, щитки на ноги). Победитель в игре получает 4 балла. Затем спортсмены выходят на ковер и по правилам боевого самбо продолжают поединок до выявления победителя схватки. Досрочно на ковре можно победить, если провести чистый бросок, нокаут, болевой или удушающий приём, а также набрав разницу в 8 баллов.

Данное направление в спорте открывает широкие возможности для разных спортсменов. Оно привлекает не только тех, кто уже занимается боевым самбо, но и тех, кто имеет опыт в других видах спорта или в практике игры в видеоигры. Для спортсменов, которые не могут реализовать себя в боевом самбо или борются на уровне Хабаровского края, Phygital-боевое самбо предоставляет уникальную

возможность проявить себя в новом направлении. Играя в приставку и борясь в схватках, каждый имеет возможность заработать баллы и стать чемпионом. Одновременно для тех, кто уже преуспел в боевом самбо, Phygital-боевое самбо открывает новые горизонты. Они могут использовать свои навыки и опыт, чтобы стать чемпионами и в данном направлении. Такая возможность позволяет подтвердить свой статус и принести дополнительные победы чемпионам в боевом самбо. Phygital-боевое самбо создает новую волну чемпионов. Они смогут показать себя на ином уровне и получить признание в мире спорта.

Я провёл анкетирование среди молодых самбистов в возрасте от 14 до 18 лет, чтобы выяснить их отношение и интерес к новому направлению в самбо – Phygital-боевому самбо. В результате опроса было выявлено, что все опрошенные самбисты выразили желание поучаствовать в соревнованиях по Phygital-боевому самбо. Это свидетельствует о том, что данное направление нашло положительный отклик среди молодежи и вызвало значительный интерес. Такие результаты говорят о потенциале и перспективе развития Phygital-боевого самбо в Хабаровском крае. На основе полученных данных и положительной реакции молодежи, проект по популяризации боевого самбо и созданию нового направления – Phygital-боевого самбо в Хабаровском крае является актуальным и имеет хорошую перспективу развития.

Таким образом, развитие Phygital-боевого самбо в Хабаровском крае открывает новую эру для единоборств и создаёт новые возможности для спортсменов различного уровня подготовки. Специальная сфокусированность на молодежи помогает привлечь и разработать новые таланты в самбо, продолжая развитие боевого самбо и создавая новое направление – Phygital-боевое самбо.

#### ***Список источников***

1. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 87-92.
2. Международные правила самбо (боевое самбо). – Текст: электронный // INTERNATIONAL SAMBO FEDERATION: [сайт]. – URL: <https://sambo.sport/upload/iblock/cdb/cdb73895c1e94267145106e862412600.pdf>

## РАЗВИТИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Сапунова Елизавета Юрьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы оценки результативности корпоративного спорта в достижении командного духа в компании, увеличении производительности труда работников на примере наиболее крупных компаний Хабаровского края. Исследование методик корпоративного спорта на примере одного предприятия поможет выявить результативность корпоративного спорта в целом, а также поможет другим предприятиям применять соответствующие методы развития корпоративного спорта.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, футбол, методы корпоративного спорта, развитие корпоративного спорта, спортивные мероприятия.

На протяжении многих лет вопрос о факторах, влияющих на производительность труда работников, сохранение и мотивацию персонала, не перестает быть дискуссионным. Опыт организаций в странах с развитой корпоративной культурой доказывает, что одним из главных аспектов для создания компании с конкурентоспособными сотрудниками, имеющими высокие профессиональные и моральные качества, является корпоративный спорт [1].

Термин «корпоративный спорт» впервые начал применяться в начале XX века в США. Именно в это время организации начали внедрять программы, содержащие физическую активность как часть общественного благополучия и мотивации сотрудников. Внедрение в жизнь работников спортивных мероприятий не только способствует выявлению лидеров, но также способствует укреплению физического здоровья сотрудников и стабилизации эмоционального состояния [2].

Сотрудники, которые систематически занимаются спортом, реже болеют, имеют более устойчивое эмоциональное состояние и повышенную трудоспособность [6].

Журнал Population Health Management констатирует: сотрудники, которые не выполняют физические упражнения систематически, с большей вероятностью на 50% демонстрируют презентеизм, то есть находятся на рабочем месте, но не исполняют обязанности. Гарвардское исследование утверждает, что каждый доллар, израсходованный на wellness-программу, снижает расходы компании на медицинское обслуживание сотрудников на \$3,27, а расходы, связанные с пребыванием сотрудников на больничном, – \$2,73. Такие корпоративные гиганты, как: Google, Yandex, Nissan, Toyota уже более 20 лет внедряют и развивают корпоративный спорт.

Да, развитие экономического спорта в России начиная с 2020 года получило поддержку на государственном уровне. В ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» приводится определение корпоративного спорта, а также основные его цели и направления. Развитие корпоративных программ здравоохранения также является одной из задач национального проекта «Демография» [4]. Предприятия, имеющие возможности, активно поддерживают внедрение корпоративного спорта, так как считают его инвестицией в формирование морали коллективных отношений и командного духа.

Тем не менее, по последним данным Минспорта России число работающих граждан, постоянно занимающихся физической активностью, составляет лишь 28% [3]. Согласно исследованию НН.ru, проведенному в 2021 году в Северо-Западном федеральном округе, занятия спортом среди сотрудников поддерживают всего 29% организаций [5].

В апреле 2022 года состоялось заседание Совета при Президенте РФ, на котором обсуждались вопросы развития культуры физической и спорта, включая корпоративный спорт. Президент России В. В. Путин отметил необходимость поиска новых подходов к развитию данных направлений и поддержке инициатив создания Ассоциаций развития корпоративного спорта.

В докладе, представленном Минспорта РФ, была отражена положительная динамика развития массового и корпоративного спорта. Было отмечено совершенствование нормативно-законодательной базы, повышение доступности

спортивных сооружений, решение определенных кадровых вопросов. Тем не менее, также были выявлены некоторые пробелы в данной области, решение которых, по мнению Президента России, возможно путем совместных усилий представителей бизнеса, органов власти, общественных объединений и спортсменов из различных спортивных обществ. Консолидация всех участников, а также тесное взаимодействие и координация со стороны Министерства спорта являются ключевыми факторами для преодоления данных проблем и достижения новых результатов в развитии корпоративного спорта.

Согласно данным опроса НН.ru среди компаний-работодателей, они следующим образом расставили приоритеты для развития в 2023 году:

- эмоциональное здоровье сотрудников – 71%;
- физическое здоровье сотрудников – 56%;
- благоприятная рабочая среда – 47%;
- карьера – 47%;
- социальная сфера – 44%;
- финансовая грамотность – 27%.

Как видим, эмоциональное и физическое здоровье сотрудников являются наиболее значимыми направлениями для развития компаний.

Мнения экспертов рынка труда единогласно сходятся в том, что эмоциональное и физическое здоровье сотрудников напрямую влияют на эффективность их трудовой деятельности, а значит, и на повышение производительности и успешность и процветание компании. Большое значение в данном вопросе имеет корпоративный спорт. По результатам опроса Аналитического центра НАФИ в 2022 году 79% предпринимателей уверены, что занятия спортом повышают эффективность работы в компании.

Был проведен сравнительный анализ развития корпоративного спорта в нескольких крупных компаниях Хабаровского края. Результаты представлены в таблице 1.

## Реализация элементов корпоративного спорта в компаниях Хабаровского края

Название компании	Форма организации корпоративного спорта
ГАЗПРОМ	Каждое подразделение организации имеет свои спортивные клубы. Например, в ООО «Газпром трансгаз Томск» существует своя футбольная команда из числа сотрудников организации. Также существует команды по баскетболу, волейболу. Сотрудникам оплачивается абонемент в бассейн. Ежегодно проводятся как детские, так и взрослые спартакиады
АО "ХАБАРОВСКИЕ АВИАЛИНИИ"	Организация активно проводит корпоративные мероприятия на базе горнолыжных центров и веревочных парков. АО «Хабаровские авиалинии» поддерживает сотрудников, занимающихся спортом, и предоставляет возможность компенсации расходов на занятия сотрудников в фитнес-клубах. Также активно поддерживается ведение здорового образа жизни в виде денежных надбавок к зарплате. Существуют спортивные команды по велогонкам, футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису и другим видам спорта.
ООО "ГЛОБАЛ МАЙНИНГ"	Компания выделяет своим сотрудникам ежегодно 40.000 рублей на занятия спортом и поддержание физической формы. Сотрудники, посещающие спортивные клубы, просто предоставляют чеки. Также организация предлагает финансирование внутреннего тимбилдинга отдела раз в квартал. В качестве темы тимбилдингов выступают спортивные мероприятия – вейкбординг, картинг, пейнтбол.
АО "ДГК"	В компании активно поддерживают спортивную культуру как часть общей корпоративной политики, направленной на достижение успехов. Сотрудники активно участвуют в корпоративных турнирах по различным игровым видам спорта. Всем работникам доступны бесплатный спортивный зал и бассейн, который находится непосредственно на территории предприятия.
ООО "ТЕХНОНИКОЛЬ ДАЛЬНИЙ ВОСТОК"	Компания полностью оплачивает расходы на посещение фитнес-клуба для всех сотрудников, а также организует тренировки по футболу и волейболу дважды в неделю для желающих. Сотрудникам предоставляется зал, форма и необходимое оборудование, такое как мячи и сетки. Среди сотрудников также проводятся регулярные шахматные турниры.
ООО "САХАЛИНФАРМ"	Компания возмещает сотрудникам 50% затрат на приобретение абонемента на занятия спортом, а также поддерживает и развивает свои сборные по хоккею и футболу. Ежегодно проводятся спортивные соревнования, в которых принимают участие не только сотрудники, но и их семьи.



<p>ООО "ТЕХНОАВИА- ХАБАРОВСК"</p>	<p>Все сотрудники компании имеют возможность поиграть в настольный теннис, а также позаниматься на тренажерах в течение рабочего дня. Каждый сотрудник может выбрать опцию бонусного пакета, которая включает либо оплату большей части годового абонемента в фитнес-клуб, либо приобретение корпоративной карты по специальной тарифной ставке (если он выбрал другие опции, такие как ДМС или оплату проезда). Компания поддерживает инициативу и самоорганизацию сотрудников, которые являются любителями спорта и активно организуют мероприятия и знакомят коллег с новыми видами спорта.</p>
---	--

Данные, представленные в таблице 1, подтверждают, что организация, желающая внедрить корпоративный спорт, имеет множество вариантов реализации. Самые популярные формы поддержки корпоративного спорта: оплата абонементов в фитнес-клубы, спортивные секции, бассейн, организация собственной спортивной площадки на территории компании. Все больше компаний организуют различного рода спортивные соревнования, как выездные, так и на месте.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что в современном бизнесе корпоративный спорт играет важную роль, так как способствует улучшению физической формы и общего здоровья сотрудников, повышает командный дух, сплоченность коллектива и способен повлиять на повышение производительности труда и эффективность работы сотрудников.

#### ***Список источников***

1. Веснин В.Р. Практический менеджмент персонала: пособие по кадровой работе. — М.: Юристъ, 1998. — 496 с.
2. Кликавка А.Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2017. – №50-1(184). – С. 22-24.
3. Методика расчета показателя «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» национального проекта «Демография» и показателей федерального проекта «Спорт - норма жизни». – Текст: электронный // Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 12.11.2023г.).
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: закон РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). –Текст: электронный //

Консультант: [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 12.11.2023г.)

5. Показатели развития физической культуры и спорта в разрезе субъектов Российской Федерации за 2022 год. – Текст: электронный // Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/642>

6. Почему компании нужен спортивный досуг сотрудников. – Текст: электронный // BUNGOD.RU [сайт]. – URL: <https://www.buhgalteria.ru/article/pochemu-kompanii-nuzhen-sportivnyy-dosug-sotrudnikov> (дата обращения: 14.11.2023).

## О ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА 1976 ГОДА САВЕЛЬЕВА СЕРГЕЯ ПЕТРОВИЧА

*Вечеренко Александр Петрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

*Еремкин Николай Алексеевич*

*Хабаровский технологический колледж, г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье раскрывается система многолетней подготовки спортсмена к соревнованиям, использования средств в подготовительном и соревновательном периодах, рассказывается о значении общего годового объема на конечный результат.

**Ключевые слова:** годовой общий объем нагрузки, нагрузка подготовительного, соревновательного периодов, недельный цикл, гребля, бег, прыжки и многоскоки по песку, выполнение плановой нагрузки, скоростная работа, прыжковая имитация.

Этот материал (статья) появился после обращения Министерства спорта Хабаровского края ко мне лично с просьбой дать подробный анализ подготовки моего ученика Сергея Савельева. Мы откликнулись и дали подробный анализ подготовки за четыре года 1969 по 1973 г., с момента появления Сергея в спорте до включения в сборную команду страны.

Савельев С.П. прибыл в институт в конце августа 1969г. в самый разгар подготовки к зимнему сезону 1969-1970г. Прежде чем включаться в подготовку к зимнему сезону, мы очень тщательно проверили подготовку за прошедшие два года. Мне необходимо было знать, какие объемы нагрузки выполнял Сергей в подготовительном периоде, какие в соревновательном периоде, какой интенсивности, при каком пульсовом режиме, какие использовались средства подготовки, как проводилась силовая подготовка, на общую выносливость, скоростную имитационную, техническую и так далее. Одним словом, чтобы двигаться дальше, надо знать, что уже сделано, что переносилось тяжело, что – легко. Никаких записей о проделанной работе у него не было. Дневника тренировок он не вел. Когда мы это выяснили, решено было составить план подготовки хотя бы на ближайший год. А учитывая то, что Савельев демобилизовался и прибыл к нам в конце августа, на подготовительный период остался месяц, далее – вкатывание и соревновательный период. Мы приняли решение построить план тренировок, исходя из своего опыта подготовки к зимнему сезону. В зимний сезон 1969-1970 года предстояло выполнить следующую работу: общий объем 4800 км, подготовительный период 3000км, соревновательный период 1800 км. Скоростная работа (4 зона) 285 км в подготовительном периоде и 450 км в соревновательном периоде. Плановые задания спортсмен выполнил полностью. Вместе с тем полностью выполнил плановые задания по занятым местам в соревнованиях, дважды став чемпионом края. Зона РСФСР – 2 место в гонке на 15 км и 3 место – на 30 км. ЦС «Буревестник» – 7 место на 15 км, 12 место – на 30 км. Первенство СССР (молодежное) – первое место. Все плановые задания по занятым местам перевыполнены. Значит, мы на правильном пути. При обсуждении итогов прошедшего зимнего спортивного сезона спортсмен не высказал никаких претензий, дав согласие на повышение объема нагрузки всех видов.

Следующий зимний сезон 1970-1971 года мы решили объемы увеличить. Годовой общий объем нагрузки 5900 км. Подготовительный период 4120 км, соревновательный период 1780 км. Скоростная работа в подготовительном

периоде 285 км в соревновательном периоде 530 км. Таким образом, объемы нагрузки повысились, повысились и плановые задания мест, занятых в соревнованиях. В подготовительном периоде мы в недельном цикле подготовки применяли греблю и бег с различными прыжками по песку и прыжковую имитацию на подъемах. Такую работу делали два раза в неделю, в третий и пятый день, всё лето. Вся группа во главе с Савельевым Сергеем тренировались с большим удовольствием. Вкатывание проводили ежегодно в г. Алдан (Саха Якутия). По окончании зимнего сезона были подведены итоги. Выполнено годового общего объема нагрузки 5720 км, подготовительный период 4000 км, соревновательный период 1720 км. Скоростной работы сделано 285 км в подготовительном периоде и 530 км в соревновательном периоде. Как же выглядят места в соревнованиях? Зона РСФСР, 15км – 1место, 30км – 1место, эстафета – 2 место; ЦС «Буревестника» – 2 место на 15 км, 1 место на 30 км; первенство СССР – 50 км – 12 место. Как видим, намеченный план по спортивным результатам перевыполнен. При обсуждении итогов сезона Савельев Сергей положительно отнёсся к нагрузке, которую он выполнил. Есть резерв к повышению объема. В сезоне 1971-1972 года мы пошли на незначительное понижение нагрузки. Годовой объем нагрузки 5210 км. Подготовительный период 3720 км, соревновательный период 1490 км. Скоростной работы в подготовительном периоде 225 км, скоростной работы в соревновательном периоде 477 км. Учебно-тренировочные занятия проводились по той же схеме, что и в предыдущий год: недельный цикл. Взяли курс на повышение количества стартов на соревнованиях до 25-30. Увеличили количество километров прыжковой имитации. Количество прыжков и многоскоков довели до 4500. По окончании соревновательного периода получили следующие результаты: впервые Сергей Петрович полностью выполнил все плановые задания по объемам нагрузки. Плановые задания по результатам соревнований все выполнены, даже выше. Зона РСФСР 15км – 1место, 30км – 1место, эстафета – 1место. Первенство СССР 15 км план (10-20 место) истина – 15 место; 50км (10-15место) – 11место; Универсиада 15 км – 3 место, эстафета – 1место; Кубок СССР 15 км (план 10-20

место) истина – 12 место. Таким образом, результаты соревнования дают основание полагать, что мы на правильном пути. Главное, что спортсмен переносит плановые нагрузки достаточно свободно. Мне, как тренеру, кажется, что Сергей готов к большему. При обсуждении объема нагрузки на следующий учебно-тренировочный 1972-1973 год приняли решение идти на повышение. Запланировали годовой общий объем нагрузки 6400 км, подготовительный период 4600 км, соревновательный период 1800км. В подготовительном периоде планировали скоростной работы 410 км, в соревновательном 565 км. В тренировках использовался недельный цикл. С увеличением количества стартов увеличивается работа на скорость. Мне приходилось довольно часто общаться с медицинскими работниками, советоваться, получать консультации о здоровье спортсменов, особенно Савельева Сергея. Тщательно и подробно проверял дневник записи тренировок, особенно отношение спортсмена к проделанной работе на каждой тренировке: где было тяжело, где легко, какие были пульсовые режимы. Спортивный дневник – это лицо спортсмена.

Зимний спортивный сезон закончен, пора подводить итоги. Сразу скажем: в результате объективных причин по всем разделам плановые задания выполнены не полностью, годовой общий объем нагрузки составил 5708 км. Давайте посмотрим, какие плановые задания спортивных результатов мы получили. Красногорская гонка на 15 км (план 10-15 место) – 4 место; 30 км – 6 место; Кавголовские игры (международные) 15 км (план 8-12 место) – 4 место, 30 км – 1 место. Кубок СССР на 15км (6-10 место) – 6 место, 50 км (6-10 место) – 3 место. Первенство ВЦСПС на 15 км (3-6 место) – 1 место, 30 км (3-6 место) – 1 место. И наконец, чемпионат СССР – 15 км (6-10 место) – 3 место, 30 км (6-10 место) – 3 место, 50 км (6-10 место) – 1 место (с поломкой лыж), эстафета (36 место) – 3 место. На чемпионате страны, да и во всех перечисленных соревнованиях принимают участие все члены сборной команды страны. Завоевать три бронзовые и золотую медаль – это невероятно, но очень приятно. Мы возвращались в Хабаровск героями-победителями. После этого спортивного сезона Савельев Сергей Петрович был включен в основной состав сборной команды СССР в

группу дважды бронзового призера IX Зимних Олимпийских Игр Игоря Николаевича Ворончихина, моего хорошего товарища по жизни и тренерской работе.

По версии Министерства спорта этот материал будет полезен для молодых детских тренеров. Мы твёрдо уверены, что большой объем сам по себе к высоким результатам не приводит. На примере Савельева Сергея мы это показали. На протяжении 4-х лет Сергей выполняет объем от 4800 до 5720 км. Наилучшие результаты получили при нагрузках 5708 км. Очень важно количество скоростной работы. Прежде чем переходить к повышению объема, необходимо вжиться, переварить текущий объем.

Сергей Савельев одарённый спортсмен, очень беговой. По его признанию, занятия на песке – это люкс. Дистанция 5000 м по стадиону бег 15 минут 19 секунд – 15:21,3 секунд; отжимания от пола 62-64 раза; тройной прыжок 835 см; подтягивания 12-14 раз; отжимания на брусьях 25 раз.

Такие результаты не каждому по плечу. В дальнейшем мы проводили подготовку в таком же плане, но с увеличением общего объема до 7500-8000 км, но не сразу, а в течение 27 лет. Увеличили лыжероллерную подготовку.

#### ***Список источников***

1. Родиченко В.С., Контанистов А.Т., Столбов В.В., Столяров В.И. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие / Олимпийский комитет России. – 27-е издание, перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.
2. Раменская Т.И. Гордись, великая Россия! - Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 224с: ил.

## **ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС ОБ ЭТАПАХ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА В РОССИИ**

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Королева Надежда Витальевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе на основе изучения литературных источников определены исторические этапы формирования гражданственности и патриотизма в России и их характерные черты.

**Ключевые слова:** гуманизм, гражданственность, патриотизм, социализация личности, политизация, персонализация, идеализация, институционализация.

В последние годы все чаще говорят о необходимости формирования у молодого поколения чувства гуманизма, гражданственности и патриотизма.

Президент Российской Федерации В.В. Путин в ежегодных посланиях Федеральному Собранию неоднократно указывал на незыблемость духовных основ нации, отмечая, что культурные традиции, общая историческая память –это основа единства России, наличия общности непреходящих ценностей. Такими непреходящими ценностями выступают, прежде всего, духовность, патриотизм и гражданственность. Именно эти ценности служат фундаментом духовной целостности русского народа, цельности национального духа и самосознания.

**Объект исследования:** определение этапов формирования гражданственности и патриотизма в России.

**Предмет исследования:** описание характерных черт исторических этапов формирования гражданственности и патриотизма в России.

**Цель исследования:** на основе изучения литературных источников определить этапы формирования гражданственности и патриотизма у молодого поколения России, рассмотреть их характерные черты.

**Задачи исследования:**

- 1) На основе изучения литературных источников по теме представить исторический экскурс об этапах формирования гражданственности и патриотизма в России.
- 2) Определить характерные черты каждого этапа развития гражданственности и патриотизма.
- 3) Рассмотреть взаимосвязь гражданского образования и воспитания с процессом социализации личности.

**Методы исследования:** обзор литературных источников по теме, анализ, синтез, обобщение, сравнительный анализ.

Изучая исторические источники о формировании гражданственности и патриотизма, выявлено, что на ранних этапах развития российского государства господствовала нравственно-религиозная модель патриотического воспитания молодежи. А в XVIII веке в трудах отечественных философов М.В. Ломоносова, В.Н. Татищева, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева патриотизм представлялся характерной чертой русских людей [3].

XIX век характеризуется значительными событиями и процессами, происходящими в стране. Именно с XIX века мыслители стали выделять этапы формирования гражданственности и патриотизма в России.

Первый этап (XIX – начало XX вв.). В XIX веке процесс развития идеи гражданственности является отражением происходящих в стране событий – процессов, связанных с войнами и царскими реформами.

На протяжении целого столетия развивалась мысль о развитии национального самосознания и патриотизма русского народа. Второй этап – первая половина XX века. На втором этапе формирования гражданственности и патриотизма преобладают идеи воспитания достойного гражданина своей страны, готового к труду и обороне, «чуткого к другому».

Третий этап (60-80 гг. XX века). В период третьего этапа гражданственность стала рассматриваться и изучаться педагогикой, философией, историей, психологией, социологией.

Это был период расцвета пионерской и комсомольской организаций.

Четвертый этап (90-е годы XX века). В период четвертого этапа гражданское образование и воспитание стало самостоятельным направлением. Появилась новая образовательная база. Затем увеличилась нормативная база. Стали разрабатываться учебно-методические материалы по гражданскому образованию.



Гражданское образование направлено на формирование гражданской компетенции (гражданских качеств и способностей), поэтому оно тесно связано с процессом социализации личности.

Различают два типа социализации личности: первичная социализация и вторичная социализация.

**Первичная** социализация характерна для детей в возрасте 3 – 13 лет. Первичная социализация имеет 4 фазы:

- 1) **ПОЛИТИЗАЦИЯ**: восприятие политико-правовой картины мира через взаимодействие с родителями (**уровень восприятия**);
- 2) **ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ**: ребенок в достаточно раннем возрасте знакомится с политической системой своего государства. Он часто видит в социальных сетях и прочих средствах массовой информации, на экранах телевизоров, на улицах определенных политических деятелей, таких как: президент страны, губернатор региона, глава муниципального образования, руководитель общественной организации и другие. Через этих деятелей у ребенка формируется понимание структуры политической системы государства (**уровень доверия**);
- 3) **ИДЕАЛИЗАЦИЯ**: наиболее важным, значимым и заметным фигурам в общественной жизни дети приписывают только положительные качества, тем самым идеализируя их (**уровень поддержки**);
- 4) **ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ**: переход от персонифицированного представления о власти и законе к институциональному уровню понимания политической системы у подрастающего поколения осуществляется по мере их взросления, накопления знаний и социального опыта (**уровень участия**).

**Вторичная** социализация личности соотносится со всей сознательной жизнью человека. На протяжении всей жизни человека возрастает социальная зрелость индивида, позволяющая не только принимать активное участие в общественно-политической жизни, но и определить время его завершения.

Различают четыре основных типа социализации зрелой личности:

- 1) Гармонический;

- 2) Плюралистический;
- 3) Гегемонистский (личность, как правило, себя идентифицирует с той политической системой и организацией, в которой состоит и к которой положительно относится, и имеет резко отрицательное отношение к любым другим политическим системам и организациям);
- 4) Конфликтный (личность, находясь в социуме, встречается не только с доброжелательными, но и с конфликтными отношениями, поэтому, присоединяясь к какой-либо группе, необходимо помнить, что между различными группами происходит постоянная борьба) [1].

**В настоящий момент продолжается пятый этап формирования гражданственности и патриотизма (начало XXI века).**

На передний план выходят проблемы и идеи укрепления российской государственности через повышение гражданских и патриотических качеств населения. Образовательные организации выступают в роли вторичного агента гражданско-патриотического воспитания, в то время как семья рассматривается в качестве основы воспитания личности.

Гражданское образование неразрывно связано с патриотическим воспитанием.

Изучение гражданско-патриотического воспитания и образования лежит в рамках междисциплинарных подходов. Гражданско-патриотическое воспитание и образование находятся в фокусе внимания педагогики, философии, политологии, социологии и других наук.

Например, гражданско-патриотическое образование и воспитание в фокусе педагогики является частью общего воспитания личности и является его целью. Патриотизм является базовой ценностью личности, которая побуждает его на нравственное и духовное развитие для совершения активных действий на благо Родины.

Патриотизм должен включать в себя определенные патриотические ценности: ценность страны, гордость за нее, ценность защиты страны, которые в итоге побуждают к соответствующим патриотическим действиям.

Константин Дмитриевич Ушинский (1824–1871) – наш народный педагог, 200-летие которого будет праздноваться в 2024 году, рассматривал патриотизм через приобщение личности к жизни страны, к исторической части ее культуры, в которой и формируется ценностная ориентация личности. По мнению К.Д. Ушинского, этого можно добиться с помощью педагогического воздействия на еще не до конца сформировавшуюся личность [2]. Таких же взглядов придерживались в свое время великие педагоги: А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и другие.

Другими словами, начинать воспитательную работу необходимо в раннем детстве: знакомить детей с историей своей семьи, дома, улицы, города, региона, страны, народа; приобщать их к традициям, обычаям. И как итог, подобная последовательная воспитательная работа задействует чувственно-эмоциональный и практический компонент патриотизма.

Гражданско-патриотическое воспитание и образование в фокусе политологии составляют основу формирования гражданской активности и залога развития гражданского общества.

С точки зрения политического аспекта, патриотизм является элементом политической жизни общества и может воздействовать на формирование политической идентичности личности.

Таким образом, объектом гражданственности является государство, а объектом патриотизма является Отечество, то есть Родина.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. До XVIII века на ранних этапах исторического развития российского государства господствовала нравственно-религиозная модель патриотического воспитания молодежи. А в XVIII веке в трудах отечественных философов М.В. Ломоносова, В.Н. Татищева, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева патриотизм представлялся характерной чертой русских людей.

2. Начиная с XIX века после значительных событий и процессов, происходящих в стране, мыслители стали выделять этапы формирования гражданственности и патриотизма в России. Выделено было 5 этапов.

3. В период четвертого этапа (90-е годы XX века) гражданское образование стало самостоятельным направлением, тесно связанным с социализацией личности.

4. Гражданско-патриотическое воспитание и образование находятся в фокусе внимания педагогики, философии, политологии, социологии и других наук. И начинать его надо с самого раннего детства.

#### ***Список источников***

1. Григорьева Н.А., Яцукова И.Л. Гражданское образование в России: история и современность: учебное пособие. – М.: Мир науки, 2020. - 133 с. - Текст: электронный. – URL: <https://izd-mn.com/PDF/04MNNPU20.pdf>)

2. Жильцова Л.Ю. Константин Дмитриевич Ушинский: к 200-летию со дня рождения: дайджест и библиографический список литературы. – Вологда, 2023. – 29 с. - Текст: электронный. – URL: [https://cbs-vologda.ru/images/dokumenty/Konstantin\\_Dmitrievich\\_Ushinskij\\_dajdzhest\\_spisok\\_literatury.pdf](https://cbs-vologda.ru/images/dokumenty/Konstantin_Dmitrievich_Ushinskij_dajdzhest_spisok_literatury.pdf))

3. Радищев А.Н. Беседа о том, что есть сын Отечества // Радищев А.Н. Избранные философские и общественно-политические произведения /под ред. И.Я. Щипанова. – М.: Политиздат, 1949. – 278 с. - Текст: электронный. - URL: [http://az.lib.ru/r/radishew\\_a\\_n/text\\_0070.shtml](http://az.lib.ru/r/radishew_a_n/text_0070.shtml).

### **АКТУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ГУМАНИТАРНОЙ МЫСЛИ**

*Войтова Анна Викторовна*

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные тенденции актуализации образовательных программ в физкультурном вузе на основании анализа классической, неклассической и постнеклассической парадигм гуманитарной

мысли, а также со стороны требований общества в лице государства, работодателей и обучающихся. Обобщены возможности построения индивидуальной образовательной траектории студентов физкультурного вуза.

**Ключевые слова:** образовательная программа, индивидуальная образовательная траектория.

В последнее время образовательная среда претерпевает значительные изменения, вызванные быстрым развитием технологий, изменений социальных и экономических условий, а также изменением потребностей студентов и рынка труда. Вуз должен оперативно реагировать на данные изменения, причем чем больше изменений будет отрефлектировано вузом, тем больше шансов на успешное развитие. Одним из решений может стать актуализация портфеля образовательных программ. Обновление портфеля образовательных программ университета имеет важное значение для поддержания качества, актуальности и конкурентоспособности образования. Благодаря сотрудничеству с различными отраслями, развитию профессорско-преподавательского состава и интеграции новых технологий вуз может гарантировать, что его программы вооружат студентов знаниями, навыками и компетенциями, необходимыми для успеха в быстро меняющемся мире. Постоянное совершенствование образовательных программ важно для удовлетворения растущих потребностей студентов, отрасли и общества в целом.

Чтобы решать встающие перед образовательной организацией проблемы, необходимо понимать, что они являются не столько частными, обусловленными образовательной политикой страны задачами, сколько отражением объективно существующих закономерностей развития мира в целом, и отражением данных изменений в философско-образовательном дискурсе, рассматривающем классическую, неклассическую и постнеклассическую парадигмы. Классическая парадигма, ориентированная на воспроизведение и воссоздание бытия в образовательной реальности, рассматривающая образование как восхождение к историко-культурной традиции [1], сохраняется в высшей школе, в основном

усилиями преподавателей старшего поколения, однако уже не может устраивать ни работодателя, ни обучающихся.

В рамках неклассической парадигмы, сопоставимой с феноменологией, образование соотносится с единичным опытом каждого участника образовательного процесса. На наш взгляд, неклассическая парадигма более всего соотносима с опытом личностно-ориентированного образования, которое в нашей стране весьма интенсивно развивалось в девяностые годы двадцатого века и в начале двадцать первого. Однако вступление в Болонскую конвенцию существенно сузило его проявления, поскольку на авансцену вышли компетенции. Несмотря на то, что первоначально провозглашалось, что компетенции являют собой умения, основанные на личностных ценностях обучающихся [4], с постепенным, а затем и интенсивным внедрением цифровых технологий, личность пропорционально «вытесняется» на «обочину» образования, свидетелями чего мы становимся [2, 3]. Безусловно, внедрение цифровой дидактики объективно и неизбежно, однако вопросы участия личности, причем как личности преподавателя, так и личности студента, актуализируются с точки зрения внедрения технологий, при этом преподавателю вменяется в обязанность разработка электронных курсов с одновременным сужением возможностей личного общения со студентами. То есть, учету подлежат не столько индивидуальные особенности, сколько индивидуальные предпочтения, которые формируются на основании предложений образовательной организации, строящихся в свою очередь на методической компетентности преподавателей.

В постнеклассической парадигме, объявляемой как проектная, доминирующим «является образ самопроизвольного человеческого действия, как основы всего сущего» [1, с.12]. Проект и проектность в философии понимаются в четырех смыслах: проект как историко-философский феномен; проект как вид профессиональной деятельности, противостоящий административной власти как таковой; проект как средство нормирования отношения человека к бытию; проект как феномен постмодернистского мира [1, с.122-123]. Очевидно, что данное понимание существенно расширяет понимание сущности проектной

деятельности в образовании, проявляющейся в том числе и в актуализации образовательных программ. Однако в настоящее время постнеклассическая парадигма в образовании только начинает проявляться в полную силу и полученный опыт в отдельных образовательных организациях еще слабо структурирован и не осмыслен в рамках гуманитарной парадигмы.

В целом, в работе по актуализации образовательных программ можно выделить несколько ключевых аспектов: современные тенденции и потребности рынка труда, технологические изменения, индивидуализация образования, практическая направленность, междисциплинарность, развитие «мягких навыков», современные образовательные форматы, взаимодействие с заинтересованными сторонами. Понимание текущих и будущих тенденций и потребностей рынка труда позволит разработать программы, которые соответствуют потребностям работодателей и обеспечат студентам конкурентные преимущества при поиске работы.

Современные технологии быстро меняются, и вуз должен быть готов предоставить студентам необходимые знания и навыки в этих областях. Внедрение технологий в образовательные программы является приоритетом. Это включает в себя использование цифровых инструментов, платформ онлайн-обучения и виртуального моделирования. Современные студенты часто ищут гибкость в обучении. Вузу необходимо предоставить возможность построения индивидуальной траектории обучения, сочетающей его академические интересы и карьерные цели. Выбор может происходить не только на уровне элективов и дисциплин по выбору. Предметом выбора может быть:

- 1) содержание (выбор трека – тематический, исследовательский, предпринимательский и т.д.; выбор дисциплин, уровень сложности материала и глубины погружения);
- 2) форматы и методы обучения: офлайн/ онлайн/ синхронное/ асинхронное; лекционно-семинарский/ проектно-ориентированный/ онлайн-курс/ самостоятельное освоение материала по учебникам и др.; выбор учебного

материала и инструментов: текст/ видео/ аудио/ печатные или цифровые материалы;

3) форматы работы: в одиночку/ в парах/ в команде; промежуточное и итоговое оценивание или устный экзамен/ тест/ защита проекта/ кейс/ деловая игра; выпускная квалификационная работа: диплом/ научная статья/ изобретение/ стартап/ проект;

4) время и расписание (срок, темп, интенсивность освоения); выбор учебных и внеучебных активностей;

5) практическая направленность (стажировки, практикумы, проектная работа).

Интеграция практического опыта, стажировок и сотрудничества с организациями в образовательные программы поможет студентам преодолеть разрыв между теорией и практикой, повышая возможности их трудоустройства и гарантируя, что они готовы эффективно работать в своих областях после окончания вуза.

Для обеспечения более эффективной работы по актуализации образовательных программ необходимо создать систему постоянной обратной связи и совершенствования, проводить регулярную оценку и мониторинг образовательных программ с учетом мнения студентов, преподавателей, работодателей и других заинтересованных сторон).

В заключение необходимо сказать, что актуализация портфеля образовательных программ для обеспечения соответствия приоритетам академии, отрасли и дальневосточного региона в целом, является одним из механизмов для реализации задач образовательной политики. Работа в этом направлении требует коллективного участия и сотрудничества руководителей ОПОП, преподавателей и студентов.

#### ***Список источников***

1. Бермус А.Г. Модернизация образования: философия, политика, культура: монография. – М.: «Канон +» РООИ «Реабилитация», 2008. – 384 с.

2. Бянкина Л.В., Гончарова Е.В., Войтова А.В. Некоторые особенности деятельности преподавателя высшей физкультурной школы в цифровую эпоху //Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы



Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 57-62.

3. Бянкина Л.В., Стукова Е.А. Особенности взаимодействия педагога и обучающегося в цифровом образовании // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 53-57.

4. Новиков А. М. Постиндустриальное образование. – М.: Издательство «Эгвес», 2008. – 136 с.

## **К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА**

*Волошин Глеб Русланович*

*Костин Константин Николаевич*

*Довгань Павел Максимович*

*Ищенко Богдан Викторович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Развитие нового вида спорта всегда несет в себе потенциальную востребованность в будущем, тем более если новшество направлено на развитие и спрос молодого поколения [2]. В данной статье рассматривается зарождение цифровых технологий в спорте, перспектива развития и возможные будущие крупные проекты. Формат объединения классических и цифровых видов спорта отвечает запросам молодого поколения [1, 3].

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, фиджитал-игры, VR-игры, новые виды спорта, массовый спорт.

Фиджитал – новое направление, зародившееся в эпоху цифровизации. Главная его цель заключается в объединении физического и цифрового опыта через дополненную (AR), виртуальную (VR) или смешанную (MR) реальность. В мире фиджитал все эти формы существуют одновременно и взаимодействуют между собой. Симбиоз двух реальностей показал нам фильм конца 90-х годов

«Матрица». Сейчас явление пришло в жизнь, причём в разные сферы: в ретейл, медицину, строительство, общественное питание, технологии, телекоммуникации и т. д.

Вообразите ситуацию: вы стремитесь приобрести пару брюк, но не уверены, насколько они подойдут вам по фасону. Вы приходите к особенному зеркалу, с помощью пульта выбираете виртуальную модель из каталога магазина и надеваете ее на свое отражение. Если вам нравится результат, просто нажимаете кнопку "Купить". Все это — фиджитал. Подобную виртуальную примерочную в 2014 году опробовала одежда и обувь бренда Timberland из Соединенных Штатов. Покупатель больше не обязан посещать магазин, вместо этого он подходит к монитору и, используя технологию дополненной реальности (AR), примеряет вещи на свою виртуальную копию.

"Некоторые относятся к киберспорту с весьма сдержанной ноткой. Можно сказать, что мы лишь занимаем его определенный участок, и есть те, кто относится к этому довольно ревниво. Однако, мы также способствуем развитию этого сегмента рынка и, следовательно, можем приносить ему пользу. Кроме того, фиджитал демонстрирует, что киберспорт не является негативным, а наоборот, гармонично совмещается с физической активностью. Фиджитал-подход использовала и компания IKEA. В приложении IKEA Home Planner можно было задать размеры своей комнаты и увидеть, как в ней смотрится кухонный гарнитур.

Фиджитал-игры — это уникальное сочетание физического и цифрового спорта, объединенное в одном пространстве. Здесь традиционные механики взаимодействуют с изменяемой реальностью, создавая увлекательное дуэльное состязание. Идеальным способом соединить эти два мира является проведение противостояния сначала в киберпространстве, а затем на реальной арене. Это феноменальное двоеборье, полное страсти и напряжения. На первый взгляд, фиджитал-спорт может показаться простой детской забавой, но на самом деле он требует выдающихся физических и когнитивных способностей: гибкости, выносливости, ловкости, моментальной реакции и необычайной памяти, чтобы усвоить и удержать в сознании множество деталей. В отличие от киберспорта, где

достаточно стоять на месте и оперативно отвечать на действия в игре с помощью джойстика, мыши или клавиатуры, фиджитал-геймеры выполняют физические упражнения, бегают, прыгают и приседают, чтобы добиться успеха.

Однако киберспорт и фиджитал-игры тесно связаны. Российский киберспортсмен Роберт Ufenok77 Фахретдинов из Loko eSports считает, что фиджитал подтолкнёт геймеров к здоровому образу жизни.

«Концепт фиджитал — это именно киберспорт будущего. Если ты хочешь побеждать, если ты хочешь быть в топе, то должен не забывать про физическую активность. Вдобавок к этому, к фиджитал-дисциплинам не будет такого скепсиса, какой был раньше по отношению к традиционному киберспорту. Люди будут видеть, что ребята после FIFA матчей идут сразу в футбол играют, и скажут: „О, молодцы! Значит не только в приставку могут играть. Значит футбол не забывают“», — сказал Фахретдинов в интервью Всероссийской федерации фиджитал-спорта.

В перспективе каждый вид спорта станет доступен для нас вне зависимости от времени года, погодных условий или других ограничений. Благодаря технологии фиджитал, мы сможем избежать повторения одних и тех же сценариев и вносить изменения в игровой процесс в соответствии с запросами игрока: менять площадку, правила, оружие, игровой баланс и прочее. Спортсмены будут вынуждены приспосабливаться к новым условиям, однако у них будут неограниченные возможности. Хотя многие признают инновационность этих идей, мало кто осознает, каким образом будут проходить соревнования в конечном итоге. Одним из вопросов является то, какие мультимедийные продукты и оборудование будут использоваться спортсменами. В связи с тем, что многие компании покинули Россию, это становится актуальной проблемой, так как не все программные решения доступны для использования.

Когда игрок включает шутер, он мгновенно становится виртуальным персонажем, погружаясь в особый мир, созданный компьютером. В его воображении оживает реальность, тщательно прорисованная до мельчайших деталей. Он бегает, прыгает, стреляет и увертывается от врагов, словно ничто не

ограничивает его физическую свободу. Объективно смотрящему на это со стороны, его действия покажутся нелепыми и даже забавными. Однако эта виртуальная игровая вселенная также может быть и вовсе одиночным пристанищем, где каждый может стать частью виртуальной реальности.

Представьте себе спортсмена, занятого в шутере, использующем VR-технологии. Он надевает специальные симуляторные очки и берет в руки джойстик, который в виртуальном мире может превращаться в любое оружие — пистолет, нож или любое другое, соответствующее сюжету игры. Джойстик передает движение спортсмена в систему, позволяя ему свободно перемещаться и взаимодействовать с окружающим миром. Иногда в таких играх применяют специальные перчатки, позволяющие пользователю ощущать и трогать виртуальные предметы. Благодаря встроенным сенсорам, каждое касание на пути спортсмена вызывает вибрации, напоминающие ощущения реальных предметов (Н.П. Саввина, 2023).

Спортивные соревнования в сфере фиджитал-спорта наиболее часто представлены в формате двоеборья, объединяющего традиционную физическую активность и киберспорт или VR/AR-технологии. Представим ситуацию, когда участники сначала соревнуются в видеоигре, а затем продолжают соревнования на реальной спортивной площадке. В марте 2024 года в городе Казань состоится первый международный турнир по 16 гибридным дисциплинам в фиджитал-формате, получивший название "Игры будущего". Оцениваться будут как физическая подготовка спортсменов, так и их умение использовать цифровые технологии.

Организаторы поделили дисциплины на пять категорий:

- спортивную: фиджитал-футбол (FIFA + футзал), фиджитал-баскетбол (NBA2K + стритбол), фиджитал-хоккей (NHL + хоккей 3x3), фиджитал-гонки (Assetto Corsa + гонки на картингах), фиджитал-единоборства (Mortal Kombat 11 + MMA);

- тактическую: фиджитал-тактический бой (CS: GO + лазертаг; Valorant + лазертаг), фиджитал-королевская битва (PUBG Mobile + лазертаг; Fortnite + лазертаг);
- боевую: фиджитал-боевая арена (Dota 2 + Phygital Super Final; Mobile Legends: Bang Bang + Phygital Super Final; Arena of Valor + Phygital Super Final), фиджитал-боевой симулятор (League of Legends + Phygital Super Final);
- техническую: гонки дронов (команда состоит из двух человек – один управляет дроном, второй дежурит на пит-стопе; скоростную: прохождение на скорость ретроконсольной игры + Phygital Super Final, ретро-игры на ПК + Phygital Super Final, игры на ПК + Phygital Super Final.

В сентябре 2023 года спортсмены демонстрировали свои навыки в четырех различных дисциплинах: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, гонки дронов и Beat Saber. Например, в фиджитал-футболе команды сражались на виртуальном поле в матче, длительностью шесть минут, воссозданном в FIFA 22, а затем проводили два тайма продолжительностью по десять минут в реальном физическом пространстве. В фиджитал-баскетболе спортсмены соперничали, стремясь набрать 21 очко в реплике NBA 22, а после этого еще десять минут проводили на физической площадке.

В ноябре произошел старт в фиджитал-гонках. Участники справились с преодолением 10 виртуальных кругов на базе симулятора Assetto Corsa и 20 кругов в гонке на реальных картингах.

Кроме того, в тот же месяц прошел турнир по фиджитал-единоборствам. Вначале бойцы мерялись силами в игре Mortal Kombat 11, а затем доказывали свое мастерство в поединках по правилам смешанных единоборств (ММА).

Событие, известное под названием "Игры Будущего", ознаменует начало новой эры в спорте и станет первым масштабным турниром, который получит статус международного соревнования. Он будет проходить в Казани с 23 февраля по 2 марта 2024 года и включит в себя целых 16 гибридных дисциплин, охватывающих различные аспекты физической активности и интеллектуального состязания. Это событие является поистине уникальным и предоставит

участникам и зрителям незабываемые эмоции и впечатления. В Играх Будущего примут участие 2000 спортсменов из более чем 100 стран мира.

Таким образом, проанализировав литературные источники, была собрана информация о развитии фиджитал-спорта. Данная информация дает нам возможность полного представления и погружения в новую реальность. Основная часть молодежи – студенты, которые проводят часть свободного времени за компьютером и игровыми консолями, играя в различные игры. В связи с продвижением спорта в массы Россия создала новый формат фиджитал-спорт, который объединяет киберспорт и спорт классический, тем самым позволяя развиваться человеку и в сфере новых технологий, и физически, выходя на спортивную арену. Молодое поколение и киберспорт образуют симбиоз, который дает мощный толчок в продвижении новой дисциплины фиджитал-спорт. Новый формат уже на устах миллионов людей, более пятидесяти стран вовлечены в данную индустрию и готовы состязаться и сотрудничать с Россией в соревнованиях с использованием новых технологий.

#### ***Список источников***

1. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 87-92.

2. Злоказова П.Н., Точилова И.С. Фиджитал как новое направление в развитии спорта // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта, Калининград, 30–31 марта 2023 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. – С. 90-92.

3. Ключкина Г.О., Люлина Е.А. Фиджитал-спорт как альтернатива киберспорту // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–30 сентября 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 337-340.

## **ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ**

*Волошин Глеб Русланович*

*Костин Константин Николаевич*

*Лукьянченко Егор Евгеньевич*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается выступление сборной команды России на Олимпийских зимних играх с 1992–2022 гг. В ходе проведенного исследования были затронуты исторические факты, итоги выступления сборной команды России по хоккею на Олимпийских играх. Рассматриваются статистические показатели: победы, ничейные результаты, поражения, количество забитых и пропущенных шайб.

**Ключевые слова:** хоккей, сборная команда России, Олимпийские зимние игры, игроки, тренерский штаб, итоги выступления.

С 1992 года участие сборной России на Олимпийских играх стало особенным событием для фанатов хоккея. В это время многие российские игроки уже играли в Национальной хоккейной лиге (НХЛ), и их присутствие на Олимпиаде добавляло команде уверенности и опыта. Также важную роль в успехах сборной России играл тренерский штаб, который ставил перед собой задачи подготовки команды и созданию благоприятных условий для достижения высоких результатов по итогам выступления на соревнованиях.

За все эти годы выступления сборной России на Олимпийских играх были непредсказуемыми – от ярких побед до досадных поражений. Следует отметить, что многие игроки из НХЛ не только подтверждали свой высокий класс, но и становились лидерами команды. Именно благодаря им удалось достичь значимых результатов и завоевать медали [3].

В таблице 1 представлены результаты выступления сборной команды России по хоккею на Олимпийских играх.

**Результаты выступления сборной команды России по хоккею на Олимпийских играх**

Год и место проведения Олимпийских зимних игр	Кол-во матчей	Кол-во побед	Кол-во ничьих	Кол-во поражений	Заброшенные шайбы	Пропущенные шайбы	Разница заброшенных и пропущенных шайб	Итоговое место
1992 г., г. Альбервиль	7	6	-	1	40	13	27	1
1994 г., г. Лиллехаммер	8	4	-	4	26	24	2	4
1998 г., г. Нагано	6	5	-	1	26	12	14	2
2002 г., г. Солт-Лейк-Сити	6	3	1	2	19	14	5	3
2006 г., г. Турин	8	5	-	3	25	18	7	4
2010 г., г. Ванкувер	4	2	-	2	16	12	4	6
2014 г., г. Сочи	5	3	-	2	13	6	7	5
2018 г., г. Пхёнчхан	6	5	-	1	27	9	18	1
2022 г., г. Пекин	6	4	-	2	14	10	4	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>56</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>206</b>	<b>118</b>	<b>88</b>	<b>-</b>

Всего сборная команда России провела 56 матчей на Олимпийских зимних играх, из них в 37 матчах одержала победу, 1 матч был сыгран вничью и в 18 матчах потерпела поражение. По итогам 9 турниров игроками сборной команды России было забито 206 шайб, что в среднем за матч составило 3,7 шайбы. Количество пропущенных шайб составило 118, что в среднем за матч составило 2,1. Всего сборная команда России принимала участие в 9 турнирах, в которых 2 раза становилась победителем турнира, 2 раза становилась обладателем серебряных медалей, 1 раз стала обладателем бронзовых медалей.

Рассматривая выступление сборной команды России на XVI Олимпийских зимних играх 1992 г., прошедших в городе Альбервиль (Франция) было выявлено, что по итогам семи матчей шесть закончились победой нашей сборной, и в одном матче сборная команда России потерпела поражение от сборной команды Чехословакии [1].



По итогам турнира игроки сборной команды России смогли поразить ворота соперника 40 раз, при этом пропустив в свои ворота 13 шайб; разница забитых и пропущенных голов составила +27. Лучшим игроком турнира по системе гол+пас стал нападающий нашей сборной Андрей Хомутов, забивший в ворота соперников 7 шайб и отдав 7 голевых передач. Следует отметить, что в данном турнире сборная команда России показала лучший показатель разницы забитых и пропущенных мячей по итогам выступления на Олимпийских зимних играх: +27.

На XVII Олимпийских зимних играх 1994 года, которые прошли в Норвегии в городе Лиллехаммер, сборная команда Россия одержала победу в четырех из восьми матчей олимпийского турнира. По итогам выступления на Олимпийских играх сборная команда России смогла забить 26 шайб в ворота соперника, пропустив в свои ворота 24 шайбы. В матчах раунда плей-офф наша сборная уступила команде Швеции со счетом 3:4. В матче за бронзовые медали сборная команда России крупно уступила сборной команде Финляндии со счетом 4:0.

Олимпийские игры 1998 года прошли с 7 по 22 февраля 1998 года в городе Нагано (Япония). Это был первый хоккейный турнир в истории Олимпийских игр, на которых получили возможность приехать все сильнейшие игроки североамериканских и европейских сборных ввиду того, что Национальная хоккейная лига сделала паузу в своем чемпионате во время проведения игр. По итогам турнира сборная команда России стала обладателем серебряных медалей, уступив в финальном матче сборной команде Чехословакии со счетом 1:0. Снайпером турнира был признан нападающий нашей команды Павел Буре, который смог забить 9 шайб в ворота команд-соперниц.

В 2002 году на Олимпийских зимних играх сборная команда России смогла завоевать только бронзовые медали, уступив в групповом этапе команде Финляндии со счетом 3:1, сыграв вничью со сборной США – 2:2, и одержав победу над сборной командой Белоруссии со счетом 6:4. В четвертьфинальных матчах сборная команда России одержала победу над сборной Чехии со счетом

1:0, но в полуфинальной встрече уступила команде США со счетом 2:3. В матче за бронзовые медали была повержена сборная команда Белоруссии со счетом 7:2. Сборная команда России на Олимпийских играх с 2006 года по 2014 год сыграла ряд выдающихся матчей, в которых принимали участие игроки НХЛ и опытный тренерский штаб. Однако, для достижения еще больших успехов в будущем, команда сталкивалась с определенными сложностями, связанными с тактической подготовленностью команды во время проведения игр.

В играх 2018 и 2022 года, прошедших в Пхенчхане (Корея) и Токио (Япония) сборная команда России стала победителем и серебряным призером Олимпийских игр. Следует отметить, что в связи с отсутствием игроков из НХЛ команда, составленная преимущественно из игроков Континентальной хоккейной лиги, показала выдающие результаты за последнее время.

На таблице 2 представлено количество игроков, входящих в состав сборной команды России по хоккею на Олимпийских зимних играх, выступающих в различных хоккейных лигах.

*Таблица 2*

**Количество игроков, входящих в состав сборной команды России по хоккею на Олимпийских зимних играх, выступающих в различных хоккейных лигах**

Год и место проведения Олимпийских зимних игр	Кол-во игроков, выступавших в российском чемпионате	Кол-во игроков, выступавших в НХЛ	Кол-во игроков, выступавших в других лигах
1992 г., г. Альбервилль	4	15	2
1994 г., г. Лиллехаммер	23	-	-
1998 г., г. Нагано	2	21	-
2002 г., г. Солт-Лейк-Сити	-	23	-
2006 г., г. Турин	8	17	-
2010 г., г. Ванкувер	9	14	-
2014 г., г. Сочи	9	16	-
2018 г., г. Пхёнчхан	25	-	-
2022 г., г. Пекин	25	-	-

За 30 лет выступления сборной команды России на Олимпийских зимних играх в состав команды входили хоккеисты, выступающие в различных

хоккейных лигах. Начиная с 1992 года количество заявленных игроков в составе олимпийской сборной команды России, выступающих в командах НХЛ, варьировалось от 0 до 23. Наибольшее количество игроков, выступающих в командах НХЛ, было в 2002 году. Это связано с тем, что большое количество российских талантливых игроков выступало в командах НХЛ, из них была составлена олимпийская сборной команда России по хоккею. Наименьшее количество игроков, играющих в командах НХЛ, было внесено в заявку сборной команды России на Олимпийских играх 2010 г. в Ванкувере, а именно 14. Это объясняется тем, что игроки, играющие в Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), находились в лучшей спортивной форме, так как календарь матчей чемпионата КХЛ был составлен с учетом подготовки сборной команды России к Олимпийским играм.

Рассматривая количество игроков, игравших в командах чемпионата России (1992–2008 гг.) и Континентальной хоккейной лиги (2008–2022 гг.), выявлено, что наибольшее количество игроков было заявлено на турниры в Лиллехаммере (1994) – 23 игрока, в Пхенчхане (2018) и Пекине (2022) по 25 игроков. Следует отметить, что состав сборной команды России по хоккею на трех олимпийских турнирах был сформирован из игроков, игравших только в российских командах. Это связано с тем, что в 1994 году после распада Союза Советских Социалистических Республик многие игроки приняли российское гражданство и продолжили играть в российских командах. В 2018 и 2022 гг. на олимпийские турниры сборная команда России была составлена только из игроков Континентальной хоккейной лиги, это связано с тем, что руководство НХЛ не разрешило выступать игрокам за сборные команды стран, участвующих в Олимпийских играх [2].

Таким образом, анализ выступления сборной команды России по хоккею на Олимпийских играх с 1992 по 2022 годы выявил, что из 9 олимпийских турниров 2 раза становилась победителем, 2 раза становилась обладателем серебряных медалей, 1 раз стала обладателем бронзовых медалей.

### *Список источников*

1. Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Некоторые итоги Игр XXIX Олимпиады в Пекине // Вестник спортивной науки. – 2009. - № 2. - С. 3.
2. Платонов В.Н. Современный олимпийский спорт: проблемы, вопросы, противоречия // Вестник спортивной науки. – 2005. - № 3. - С. 10-15.
3. Суслов Ф.П. Олимпийские проблемы циклических видов спорта в России // Вестник спортивной науки. – 2009. - № 1. - С. 3-6.

### **К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ**

*Волошин Глеб Русланович*

*Стельмах Станислав Станиславович*

*Евграфов Александр Олегович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического опроса в виде анкеты, в котором рассматривалась индивидуальная тренировка вратарей в хоккее, а также специализированные тренажеры, которые используются в подготовке вратарей различной квалификации. Вратари испытывают недостаток специализированных тренировок в спортивных школах, именно поэтому они стали больше уделять внимания индивидуальным тренировкам с тренером, используя в тренировочном процессе дополнительные упражнения, современные тренажерные устройства, соответствующие специфике выполняемой тренировочной и соревновательной деятельности [2].

**Ключевые слова:** хоккей, вратари, индивидуальная тренировка, тренажерные устройства.

Современный уровень развития хоккея в мире предъявляет высокие требования к подготовке вратарей. Исходя из тенденций развития игры вратарей в мировой практике, требуется чтобы тренировка была целенаправленной, систематической, специально организованной с учетом индивидуальных особенностей вратаря. Непрерывность и длительность этого процесса позволит совершенствовать его игру [1]. В связи с этим был проведен анкетный опрос,

направленный на получении информации об индивидуальных тренировках вратарей.

В опросе приняли участие 98 вратарей, из них: в возрастной группе 7-9 лет – 14 вратарей, 10-13 лет – 26 вратарей, 14-16 лет – 13 вратарей, 17-19 лет – 17 вратарей, 20-25 лет – 14 вратарей, 25-30 лет – 14 вратарей. Среди принявших участие в опросе преобладают вратари возрастной группы 10-13 лет – 26,5%.

На вопрос: «В каком возрасте вы выбрали амплу вратаря?» респонденты ответили следующим образом: в возрасте 6 лет амплу вратаря выбрали 32,7% респондентов; в 7 лет – 23,5%; в 8 лет – 16,3%; в 9 лет – 14,1% респондентов; в 10 лет выбрали данное амплу 6,3% респондентов и в возрасте 11 лет выбрали амплу вратаря 7,1% опрошенных. Выявлено, что чаще всего позицию вратаря выбирают в возрасте 6-7 лет – 56,2%, это связано с тем, что проводятся занятия в спортивно-оздоровительных группах. Проведение товарищеских матчей и турниров спортивных школ невозможно без участия вратарей [2]. Выбор ранней специализации обоснован тем, что появилась тенденция открытия вратарских школ. В России успешно работают вратарские школы, такие как: DreamTeam, Михаила Михайлова, G-50, Goalie Master School, Goalie Lab, Smart Goalie.

На следующий вопрос «Есть ли у вас в спортивной школе тренер вратарей?» респонденты ответили, что у 85,7% есть тренер вратарей, однако у 14,3% он отсутствует. Такие результаты позволяют сделать вывод, что востребованность тренеров вратарей достаточно актуальна (рисунок 1).

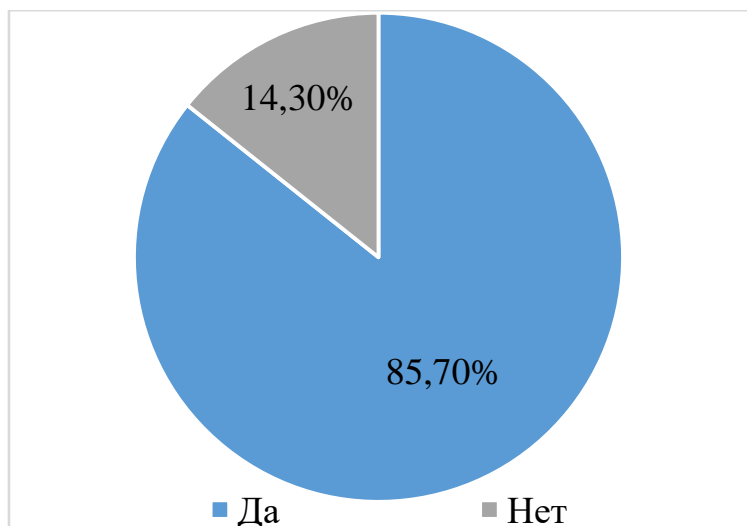


Рисунок 1 «Есть ли у вас в спортивной школе тренер вратарей?»

Проанализировав данные вопроса «Занимаетесь ли вы индивидуально с тренером вратарей?», выявлено, что 81,6% респондентов дополнительно посещают индивидуальные занятия с тренером вратарей, а 18,4% не посещают. Следует отметить, что начинающие вратари используют индивидуальную тренировку, так как количество вратарских тренировок в хоккейной школе не превышает трёх раз в неделю и является недостаточным (рисунок 2).

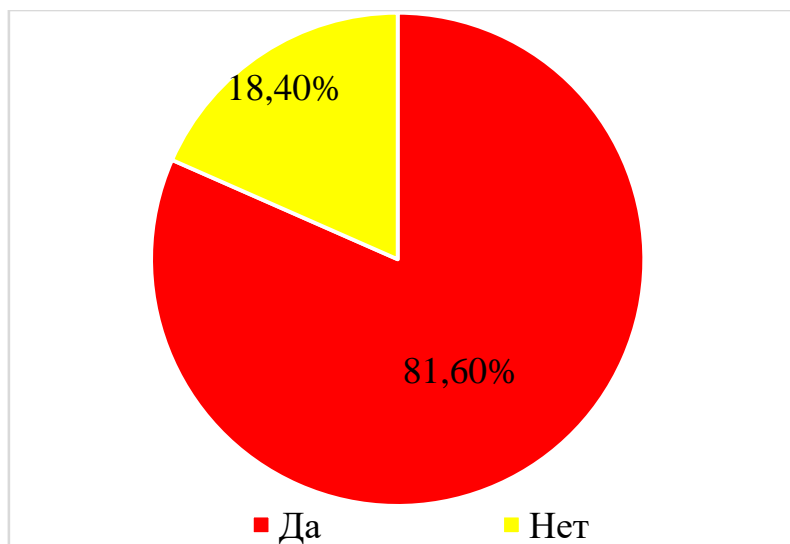


Рисунок 2 «Занимаетесь ли вы индивидуально с тренером вратарей?»

На вопрос «Имеете ли вы опыт взаимодействия со спортивным психологом?» 65,3% респондентов ответили, что взаимодействуют со спортивными психологами, и 34,7% не взаимодействуют (рисунок 3).

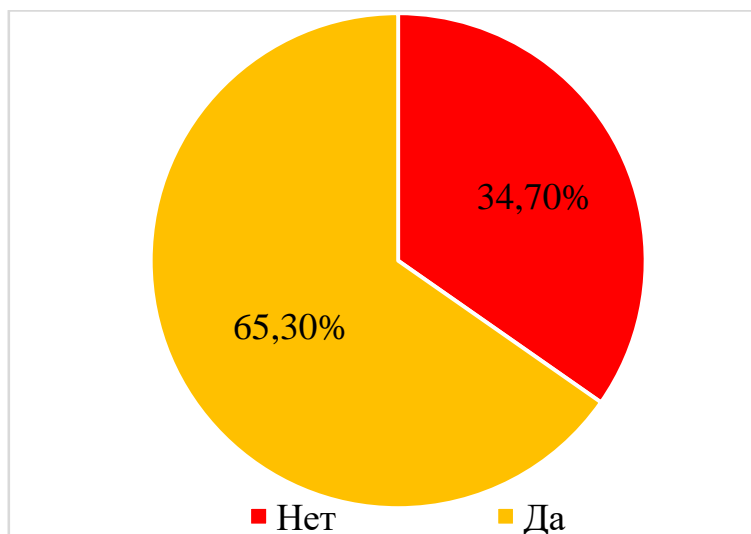


Рисунок 3 «Имеете ли вы опыт взаимодействия со спортивным психологом?»

На вопрос «Использует ли тренер дополнительное оборудование во время индивидуальных тренировок?» респонденты ответили следующим образом: да – 65,3%; нет – 34,7%.

Данные опроса позволили выявить необходимость применения дополнительного оборудования, которое наиболее часто используется тренерами в индивидуальной подготовке вратарей.

Теннисную пушку используют 11,76% тренеров. Данное оборудование позволяет корректировать технику ловли и отбивания шайбы.

Очки-тренажёр «Swivel Vision» применяют в тренировках, где необходимо блокировать периферическое, верхнее и нижнее зрение вратаря, оставляя только открытое поле обзора, известное как «бинокулярное зрение». Данный тренажер используют 4,9% тренеров во время индивидуальных тренировок вратарей.

Менее 6% тренеров используют во время индивидуальных тренировок световые датчики «X-Light» предназначенные для тренировки ловкости и координации, быстроты, выносливости, скорости мышления и внимания.

Мячи непредсказуемого отскока и кинезиологические мячи используют 11,76% тренеров в качестве тренировки у вратарей реакции на движущийся объект.

Белые шайбы предназначены для развития реакции на движущийся объект, так как белый цвет делает шайбу менее заметной на льду. Также белые шайбы являются наиболее доступным дополнительным оборудованием, но его применяют всего 1,96% тренеров.

Баланс-борд используют 7% тренеров. Данный тренажер применяют для развития координационных способностей и сохранения устойчивого положения при перемещении на коньках вратарей.

Зеркало на льду используют для корректировки и совершенствования технико-тактических действий на льду (2,94%).

Видеозаписывающую технику применяют 1,96% тренеров. Данная техника используется в качестве корректировки технико-тактических действий вратаря во время тренировочного процесса, что позволяет наглядно показать ошибки и ускорить процесс корректировки.

Современные тенденции спортивной подготовки хоккейных вратарей заставляют пересматривать опробованные ранее способы решения задач подготовки вратарей, изыскивая более эффективные и научно обоснованные средства, методы, методики и формы. Успешное решение задач индивидуальной подготовки вратарей невозможно без системного получения объективной информации о динамике развития вратаря, возникающей под воздействием различных средств и методов тренировок.

Таким образом, выявлено, что индивидуальная тренировка становится неотъемлемой частью подготовки вратарей в спортивных школах.

#### ***Список источников***

1. Найн А.А., Васильев М.В. Техническая подготовка вратаря в хоккее с шайбой на этапе начальной специализации // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 3(23). – С. 55-63.



2. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров по подготовке вратарей / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2020. - 51 с.

3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник. – М.: Академия, 2003. - 398 с.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

*Гаврилова Мария Алексеевна  
Абдрахманова Диляра Расимовна  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические аспекты развития скалолазания в Удмуртской республике. В последнее время скалолазание развивается стремительно во всех его гранях – и как самостоятельный спорт, и как развлечение. В связи с этим строятся новые скалодромы различных видов и направленностей. Однако научно-технический прогресс, тенденции и современные требования к скалодромам стремительно растут и меняют облик скалодромов, а регионы не всегда успевают за новшествами. Поэтому спортивные сооружения становятся устаревшими и не позволяют эффективно тренироваться. Помимо этого, в Удмуртской республике за последние годы была закрыта большая часть скалодромов, когда-либо построенных, что также негативно сказывается на тренировочном процессе. Цель нашего исследования – изучить исторические аспекты скалолазания в Удмуртской республике.

Объект исследования – скалолазание в Удмуртской республике. Мы предполагаем, что изучение истории развития скалолазания в Удмуртской республике даст представление об аспектах, которые привели к текущему положению дел в данном виде спорта в регионе, и поможет в дальнейшем положительно влиять на ход развития.

**Ключевые слова:** скалолазание, Удмуртская республика, скалодром, соревнования, скалы.

Скалолазание – это вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром)

рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время – самостоятельный вид спорта [2].

В СССР первые соревнования по скалолазанию были проведены в конце 1940-х гг. на Кавказе [1]. На тот момент скалолазанием занимались только жители горных регионов, т.к. скалодромов еще не было. В регионах, удаленных от скал и гор, скалолазание появилось значительно позднее.

Удмуртская республика (в то время Удмуртская АССР), переняв в 1970-х годах от соседей с Урала интерес к лазанию по скалам и вертикальным рельефным плоскостям, присоединилась к числу «скалолазных» регионов. Первой и на тот момент единственной тренировочной базой стала водонапорная башня в городе Ижевске. Появились первые секции по скалолазанию: Ижевского государственного медицинского института, Удмуртского государственного университета, Ижевского мотозавода и радиозавода.

Первый успех к скалолазам Удмуртии пришел в 1976 году на соревнованиях на скальном массиве Шихан (Средний Урал) – Ковалев Александр и Пушкарев Семен выполнили разряды КМС.

В 1977 году скалолазы Ижевска получили разрешение лазать внутри водонапорной башни, таким образом приобретя возможность тренироваться круглогодично, несмотря на погоду и сезон. Расписание было полностью загружено, тренировались с большим рвением и усердностью, чем обусловлены дальнейшие успехи скалолазов Удмуртии на соревнованиях.

В 1982-1984 годах скалолазанием стали заниматься и в других городах Удмуртии: в Воткинске тренировались, лазая по железнодорожному мосту, а в Сарапуле покоряли водонапорную башню, как и в Ижевске.

Первым в Удмуртии звание мастера спорта СССР по скалолазанию было присвоено Красильникову Юрию в 1983 году на соревнованиях на Урале. Впоследствии звание МС СССР получили Арюковы Юрий (1985) и Елена (1989), Щепин Сергей (1990), Хафизов Рафаэль – звание МС РФ (1996) [3].

В то время, как удмуртские скалолазы покоряли водонапорную башню, в Москве уже появился первый скалодром – тренажер для подготовки к лазанию по

естественному рельефу (1976 год). Такое сооружение давало возможность эффективно тренироваться в отсутствии поблизости скальных массивов и в холодное время года. Позднее скалодромы стали неотъемлемой частью тренировочного процесса скалолазов.

В Удмуртии первый скалодром был построен в 1994 году в Удмуртском государственном университете. Скалодром обладал следующими параметрами: высота стены – 8 м, ширина стены – 6 м, площадь – 80 м<sup>2</sup>. Присутствовало потолочное лазание. Данные параметры позволяли проводить тренировки в дисциплинах «трудность» (лазание на максимально возможную высоту) и «скорость» (преодоление трассы за минимально возможное время). Осуществлялась верхняя и нижняя страховка. Параллельно в тренировочном процессе была задействована и водонапорная башня. Спортсмены успешно выступали на соревнованиях, проводимых уже на искусственном рельефе, нередко попадая в число призеров и на Всероссийском уровне. Выросло число спортсменов разряда КМС (Пермяковы Ирина, Алексей и Сергей, Сычев Никита, Паутов Анатолий, Хафизов Рафаэль, Напольских Павел, Соколов Владимир, Кочурова Анна, Пономарева Анна и др.).

Скалодром в Удмуртском государственном университете просуществовал до 2020 года и был демонтирован в связи со своей изношенностью.

Вторым по счету стал скалодром в малом спортивном зале средней общеобразовательной школы №34 города Ижевска, построенный в 2008 году. Высота скалодрома – 4,8 м, ширина – 10 м с одной стороны и 10 м с противоположной. Присутствовало потолочное лазание. Тренировки проводили в дисциплинах «трудность», «скорость», «боулдеринг» (лазание без веревки с максимально сложными движениями на небольшую высоту). Страховка осуществлялась нижняя, верхняя и гимнастическая – с помощью матов (в боулдеринге). Занятия проводились в будни в вечернее время и выходные дни. Скалодром не обладал достаточной высотой, чтобы эффективно готовиться к соревнованиям на высоких скалодромах и скалах. Был демонтирован в 2010 году в связи с необходимостью ремонтных работ в спортивном зале. Успехи

удмуртского скалолазания в тот период принадлежали только Власу Гаврилову, неоднократно приносившему своему региону медали Всероссийского уровня.

Далее в развитии скалолазания был период открытия коммерческих скалодромов: в 2009 году построен скалодром в физкультурно-оздоровительном комплексе «Пушкинский». Высота скалодрома – 3 м, ширина – 10 м. Присутствовал небольшой участок потолочного лазания. Тренировки осуществлялись в дисциплине «боулдеринг». Скалодром просуществовал до 2014 года и был демонтирован в связи с ликвидацией физкультурно-оздоровительного комплекса.

После долгого отсутствия новых мастеров спорта в регионе (больше 15 лет) в 2013 году Власу Гаврилову было присвоено звание мастер спорта России, однако на тот момент на соревнованиях спортсмен уже представлял Татарстан, хотя продолжал тренироваться в родном Ижевске.

Следующим коммерческим скалодромом стал построенный в 2010 году один из самых масштабных скалодромов России на то время – «Красный камень». Его возвели в спортивном зале физкультурно-оздоровительного комплекса «Аксион». Скалодром обладал высотой 11,5 м, шириной 22 м. Такие параметры позволяли проводить на нем соревнования Всероссийского уровня в дисциплинах «трудность» и «скорость классическая» (в 2011 году был проведен первый этап Кубка России по скалолазанию).

В связи со строительством такого масштабного скалодрома, был отмечен рост результатов спортсменов после долгого упадка. Однако, помимо Власа Гаврилова, ни одному спортсмену из Удмуртии так и не удавалось достичь призовых мест на Всероссийском уровне. Тренировки на скалодроме «Красный камень» проводились до 2015 года. В данный момент скалодром не демонтирован, но тренировочный процесс на нем приостановлен в связи с расторжением договора аренды и значительным повышением арендной платы.

Современный этап развития скалолазания в Ижевске связан с двумя функционирующими на данный момент скалодромами:

1) Скалодром альпклуба «Энергия», был построен в 2015 году. Скалодром состоит из двух частей: боулдеринговый зал с потолочным лазанием, высота – 4 м, ширина – 8 м; скалодром для тренировок в дисциплине «трудность»: высота 10 м, ширина – 8 м.

2) В 2017 году был вновь построен скалодром в малом спортивном зале средней общеобразовательной школы №34 города Ижевска. Высота скалодрома – 4,8 м, ширина – 10 м. В отличие от варианта 2010 года, скалодром обладает более современными вариантами наклона стен, зацепами и рельефами, более широким списком инвентаря, необходимого для осуществления общей и специальной физической подготовки.

Оба действующих скалодрома подходят для любительского скалолазания, однако по современным спортивным меркам не обладают необходимыми масштабами и разнообразием рельефа для эффективных тренировок спортсменов.

На данный момент скалолазание в Удмуртии в своем материально-техническом обеспечении однозначно отстает от ведущих регионов России (Москва, Санкт-Петербург, Красноярск, Тюмень, Пермь), что напрямую влияет и на результаты спортсменов – в последние годы спортсмены сборной Удмуртии не входили в число полуфиналистов на Всероссийских соревнованиях.

**Заключение.** История развития скалолазания в Удмуртской республике насчитывает немалое число успешных спортсменов, призеров всероссийского уровня, а также 6 скалодромов, построенных за все время, большая часть из которых на данный момент не функционирует, что однозначно повлияло на результаты спортсменов. Закрытие скалодромов было вызвано причинами разного характера: от технических до экономических. Для дальнейшего положительного развития скалолазания в регионе необходимо совершенствование имеющихся спортивных объектов или строительство нового с учетом имеющегося опыта и нюансов, которые негативно сказывались на функционировании скалодромов.

#### ***Список источников***

1. 1947 - 1956 гг. Становление скалолазания как вида. – Текст: электронный //Федерация скалолазания России: [сайт] - URL:

<https://rusclimbing.ru/climbing/1947-1956-gg-ctanovlenie-skalolazaniya-kak-vida-sporta/>

2. Скалолазание. – Текст: электронный // Олимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://olympic.ru/team/sport/summer/skalolazanie/> (дата обращения: 25.10.22).

3. Федерация скалолазания России – РЕЙТИНГ [Электронный ресурс] // c-f-r.ru. – URL: <https://c-f-r.ru/rating/> (дата обращения: 27.10.22).

## **РАБОТА ПОДГОТОВЩИКА ТРАСС КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСЛУГ СКАЛОДРОМА**

*Гаврилова Мария Алексеевна  
Абдрахманова Диляра Расимовна  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость роли подготовщика скалолазных трасс как одной из важных фигур в повышении качества услуг скалодрома. В скалолазании основным элементом тренировки является прохождение трассы. Существующие виды скалолазания, такие как «трудность» – лазание на максимально возможную высоту, и «боулдеринг» – лазание коротких, максимально сложных трасс, предусматривают постоянное обновление трасс на скалодроме и разнообразие числа движений, используемых для их прохождения. Чем чаще происходит обновление трасс на скалодроме, тем интереснее тренироваться посетителям. Однако на некоторых скалодромах практика регулярного обновления трасс не берется во внимание, что влияет на число клиентов. Многие скалодромы отдают функции подготовщика трасс инструктору или тренеру, у которых не всегда хватает времени и навыков для создания качественных трасс, что в результате может привести к потере интереса у клиентов и снижению выручки скалодрома. Целью нашего исследования является изучение значимости работы подготовщика трасс как одного из важных факторов повышения качества услуг скалодрома. Объект исследования – работа подготовщика трасс на скалодроме. Мы предполагаем, что исследование поможет обосновать значимость роли подготовщика трасс на скалодроме и привлечь внимание к необходимости грамотных кадров в этой области.

**Ключевые слова:** скалолазание, подготовщик трасс, скалодром, зацепы.

Скалолазание с каждым годом становится все популярнее и привлекает как детей, так и взрослое население, желающих разнообразить свой досуг или выбирающих скалолазание в качестве основного вида спорта. В связи с этим растет количество скалодромов – искусственных сооружений, воспроизводящих скальный рельеф [2], а затем – и конкуренция скалодромов между собой.

Сам рельеф скалодрома представляет собой фанерную конструкцию, собранную на металлическом каркасе самой разной конфигурации. Рельеф может образовывать стены различного наклона, колонны, обшитые фанерой потолки, углы внутренние и внешние и т.п. Фанерные листы скалодрома имеют отверстия на расстоянии 15-20 см. друг от друга, в которые накручиваются болтами зацепы – разнообразные по форме и размеру искусственные фигуры. Зацепы могут также привинчиваться саморезами непосредственно на фанеру. Из различных по форме и расположению относительно друг друга зацепов создаются т.н. трассы (маршруты) – последовательность перехватов на конкретном рельефе [3].

Конкурентным преимуществом является наличие на скалодроме качественных, интересных и разнообразных по сложности и по характеру движений трасс, а также регулярное их обновление. Ключевая роль в обновлении трасс принадлежит подготовщику трасс или т.н. рутсеттеру (от англ. routesetter – букв. «установщик маршрутов») - лицу, ответственному за то, чтобы зацепы были в соответствующем состоянии (чистые, без трещин и сколов), за создание уникальных, разнообразных и интересных трасс, отвечающих современным тенденциям в скалолазании.

Работа подготовщиков трасс в последнее время ценится все выше и большое значение отводится их труду как на соревнованиях, так и в повседневной работе на скалодроме. С 2022 года Федерация скалолазания России организует курсы постановщиков трасс, благодаря которым участники могут получить детальное представление о процессе накрутки трасс на коммерческом скалодроме и профессии подготовщика, а также практический опыт накрутки трасс, подбора необходимого снаряжения и его использования [1].

Рост числа кадров, обладающих навыками создания качественных, интересных и разнообразных по сложности и характеру трасс, положительно влияет на эффективность и безопасность тренировочного процесса. Регулярное обновление трасс на скалодроме, их качество и количество является фактором, влияющим на спрос на услуги скалодрома, на возвращаемость клиентов.

Так, на скалодроме «Джим» в г. Казани, введя в июле 2022 года новую должность подготовщика трасс, чьи функции ранее выполняли тренеры, удалось повысить число посещений скалодрома за месяц (см. табл. 1).

*Таблица 1*

**Посещаемость скалодрома «Джим» до появления должности подготовщика трасс и после**

	До появления должности «подготовщик трасс»				После появления должности «подготовщик трасс»			
Месяц	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Число посещений скалодрома	125	143	101	96	156	160	184	178

Несмотря на привычную практику снижения числа посещений скалодрома в летнем периоде, с началом работы подготовщика трасс посетители побывали на скалодроме даже большее число раз, чем в весенний сезон.

Помимо влияния на интерес клиентов, работа грамотного подготовщика трасс также повышает безопасность тренировочного процесса, т.к. неправильно установленный зацеп, оторвавшись от скалодрома, может привести к серьезной травме спортсмена. Такие инциденты редко, но имели место быть даже на всероссийских стартах.

**Заключение.** Работа подготовщика трасс включает множество процессов: снятие зацепов, их чистка, продумывание рационального расположения трасс на скалодроме и их создание, обслуживание трасс, изучение современных тенденций в скалолазании, грамотное пользование необходимым оборудованием и т.д. Всю данную работу должен совершать компетентный подготовщик, обладающий достаточным временным запасом и необходимыми навыками, а также



творческими способностями. Делегирование такой работы тренеру или инструктору, как дополнение к основной их деятельности, может оказать отрицательное влияние на качество услуг скалодрома, интерес клиентов, а также безопасность тренировочного процесса.

#### ***Список источников***

1. Медведева М.С. Скалодромы: архитектура искусственного рельефа. – Текст: электронный // CYBERLENINKA: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skalodromy-arhitektura-iskusstvennogo-reliefa> (дата обращения: 25.10.2023).
2. Курсы постановщиков трасс. – Текст: электронный // Федерация скалолазания России: [сайт]. – URL: [https://rusclimbing.ru/education\\_rs/](https://rusclimbing.ru/education_rs/) (дата обращения: 26.10.23).
3. Шувалов А.В., Маркелов В.В., Баранова Т.И., Хуббиев Ш.З. Критерии оценки категорий сложности тренировочных и соревновательных трасс в скалолазании. – Текст: электронный // CYBERLENINKA: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-otsenki-kategoriy-slozhnosti-trenirovochnyh-i-sorevnovatelnyh-trass-v-skalolazanii> (дата обращения: 26.10.2023).

### **ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ**

*Дарвиш Татьяна Анатольевна*

*Херувимова Светлана Александровна*

*Воробьева Дарья Валерьевна*

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский*

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты исследования по апробации методики повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» на основе психологической готовности. Исследование проводилось в Чайковской государственной академии физической культуры и спорта в период с 2021 по 2023 год.

**Ключевые слова:** педагогическое мастерство, психологическая готовность, высшее образование, профессиональное образование.

Развитие системы высшего физкультурного образования предъявляет все новые требования к личности специалиста физической культуры, его профессиональному мастерству, нравственному потенциалу, психологической и физической готовности к выполнению профессиональной деятельности [1].

Проблема готовности человека к профессиональной деятельности, в том числе психологической готовности специалистов физической культуры, оказывается неотделимой от проблемы общекультурного развития человека, становления социальной и трудовой активности. Психологическая готовность к профессиональной деятельности дает возможность молодому специалисту квалифицированно действовать в условиях психологического комфорта и дискомфорта [2].

Цель нашего исследования – теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить результативность методики повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура на основе психологической готовности».

Всего в исследовании приняли участие тринадцать обучающихся четвертого курса обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» (42 группа). В программу дисциплины «Теория и методика физического воспитания обучающихся», раздел «Физическое воспитание у обучающихся среднего школьного возраста» была внедрена разработанная нами методика повышения профессионального мастерства на основе психологической готовности.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы на формирующем этапе эксперимента, исходя из темы нашего исследования, мы разработали методику повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура на основе психологической готовности», модель которой представлена в таблице 1.

Предполагается, что процесс повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура на основе психологической готовности» будет успешнее, если разработать методику повышения профессионального мастерства студентов физкультурных вузов на основе психологической готовности, основанную на следующих педагогических условиях: актуализация личностных переживаний, обучение моделированию педагогических ситуаций, развитие рефлексии личности в деятельности.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили выявить три составляющие (компонента) психологической готовности: потребностно-мотивационный, нравственно-ориентационный, организаторско-коммуникативный [3].

Таблица 1

**Модель методики повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура на основе психологической готовности»**

<b>Цель:</b> повышение профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») на основе психологической готовности»		
<b>Содержание (компоненты)</b>		
Потребностно-мотивационный компонент	Нравственно-ориентационный компонент	Организаторско-коммуникативный компонент
<b>Применяемые средства</b>		
1. «Свободный рисунок» 2. «За спиной» 3. «Все за спиной» 4. «Самореализация» 5. «Круг давления» 6. «Живая скульптура» 7. «Незаконченные предложения» 8. Педагогические ситуации	1. «Девиз» 2. «Психологический портрет» 3. «Одиночество» 4. «Угадай, кто это?» 5. «Телефон доверия» 6. «Физикализация» 7. «Императрица».	1. «Нет-диалог» 2. «Лесть в общении» 3. «Пресс-конференция» 4. «Интервью» 5. «Захват инициативы в диалоге» 6. «Дублирование» 7. «Поведение группы» 8. «Логика сюжета» 9. «Встреча через 5 лет» 10. «Зеркальное отражение»

<b>Применяемые формы</b>		
Беседа, индивидуальные и групповые упражнения, дискуссия, анализ педагогических ситуаций, импровизированные выступления.	Беседа, дискуссия, индивидуальные и групповые упражнения, импровизированные выступления.	Беседа, дискуссия, индивидуальные и групповые упражнения, импровизированные выступления.
<b>Критерий оценки сформированности компонента</b>		
1. Анкета профессионального интереса (Г.Д. Бабушкин). 2. Опросник склонности к педагогической деятельности (Г.Д. Бабушкин).	1. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич). 2. Методика выявления уровня нравственной воспитанности (Н.В. Кузьмина).	1. Опросник коммуникативной компетентности (Г.Д. Бабушкин). 2. Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности (методика КОС).
Результат: сформированность компонентов психологической готовности.		

Что касается условий проводимой повторной диагностики – мы максимально воспроизвели условия констатирующего этапа для устранения всех случайных факторов.

По анализу результатов методики Г.Д. Бабушкина видно, что на начало эксперимента у одного обучающегося (7,7%) наблюдался устойчивый профессиональный интерес, у 8 обучающихся (61,5%) недостаточно устойчивый, неустойчивый интерес у 4 обучающихся (30,8%). После эксперимента 7 обучающихся (53,8 %) имели устойчивый профессиональный интерес, 4 обучающихся (30,8%) недостаточно устойчивый и 2 обучающихся (15,4%) неустойчивый интерес, что говорит о положительной динамике. Статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных опросника склонности к педагогической деятельности (Г. Д. Бабушкин) показывает, что произошли следующие изменения: на начало эксперимента количество обучающихся с высоким уровнем склонности к педагогической деятельности составляло 5 человек (38,5%), со средним уровнем – 6 человек (46,2%), с низким – 2 человека (15,4%). После эксперимента

результаты получились следующие: 7 человек (53,8%) имели высокий уровень склонности к педагогической деятельности, 6 человек (46,2%) – средний уровень. Обучающихся с низким уровнем не выявлено, что говорит о положительной динамике. У обучающихся статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Сравнение результатов опросника коммуникативной компетентности (Г.Д. Бабушкин) до и после эксперимента показало, что произошел положительный сдвиг: до эксперимента количество обучающихся, у которых уровень коммуникативной компетентности был высоким, составило 2 человека (15,4%), средний уровень был у 7 человек (53,8%), низкий у 4 (30,8). После эксперимента высокий уровень наблюдался у 3 обучающихся (23,1%), средний у 10 обучающихся (76,9%), низкий уровень не выявлен. У обучающихся статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных методики оценки коммуникативных и организаторских способностей личности (КОС) показывает, что произошли следующие изменения в оценке коммуникативных способностей: в начале эксперимента не выявлены обучающиеся с очень высоким уровнем коммуникативных способностей, высокий уровень имели 2 человека (15,4%), средний уровень у 4 человек (30,8%), ниже среднего у 6 человек (46,2%), низкий уровень у 1 человека (7,7%). После эксперимента результаты получились следующие: 1 человек (7,7%) имел очень высокий уровень коммуникативных способностей, 5 человек (38,5%) высокий уровень, 7 человек (53,8%) средний уровень. Уровни ниже среднего и низкий не зафиксированы, что говорит о положительной динамике. У обучающихся статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных по этой же методике, но уже показателя организаторских способностей свидетельствует, что произошли следующие изменения: в начале эксперимента не выявлены обучающиеся с очень высоким уровнем организаторских способностей, высокий уровень наблюдался у 1 человека (7,7%), средний у 7 человек (53,8%), ниже среднего у 4 человек (30,8%) и низкий у 1 человека (7,7%). После эксперимента произошли следующие изменения: очень

высокий уровень организаторских способностей выявлен у 1 человека (7,7%), высокий у 6 человек (46,2%), средний у 6 человек (46,2%), уровни ниже среднего и низкий не зафиксированы. У обучающихся статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Сравнение результатов методики оценки нравственной воспитанности (Н.В. Кузьмина) до и после эксперимента показало, что произошел положительный сдвиг: до эксперимента количество обучающихся, у которых был зафиксирован высокий уровень нравственной воспитанности, составило 2 человека (15,4%), хороший уровень был у 5 человек (38,5%), удовлетворительный уровень у 5 человек (38,5%), недостаточный у 1 человека (7,7%), низкий уровень не выявлен. После эксперимента высокий уровень наблюдался у 3 человек (23,1%), хороший уровень у 8 человек (61,5%), удовлетворительный у 2 человек (15,4%). Недостаточный и низкий уровни не выявлены. У обучающихся статистически достоверно улучшились показатели ( $p < 0,05$ ).

Анализ динамики инструментальных ценностей по методике «Ценностные ориентации» показал следующее (таблица 2): до начала педагогического эксперимента ведущее место в структуре ценностей занимают: жизнерадостность, воспитанность, образованность, ответственность, непримиримость к недостаткам. Это позволяет говорить о достаточно высокой степени осознанности требований педагогической деятельности к студенту.

К окончанию педагогического эксперимента в структуре инструментальных ценностей произошли некоторые изменения. Структуру ведущих ценностей составили: образованность, воспитанность, аккуратность, ответственность, эффективность в делах. Это свидетельствует о понимании студентами особенностей своей профессии и выработке у себя необходимых для этого качеств. Студенты достаточно полно представляют себе значимость этих ценностей для профессии педагога.

Таблица 2

**Значимость инструментальных ценностей студентов в начале и в конце педагогического эксперимента**

№ п/п	Ценности	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
		Ранг	Результат (в %)	Ранг	Результат (в %)
1	Аккуратность	12	15,4	3	23,1
2	Воспитанность	2	53,8	2	46,2
3	Высокие запросы	16	23,1	17	38,5
4	Жизнерадостность	1	53,8	9	61,5
5	Исполнительность	8	23,1	15	15,4
6	Независимость	9	23,1	10	38,5
7	Непримиримость к недостаткам в себе и других	5	23,1	11	53,8
8	Образованность	3	38,5	1	53,8
9	Ответственность	4	23,1	4	30,8
10	Рационализм	14	7,7	12	38,5
11	Самоконтроль	18	15,4	13	23,1
12	Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	10	23,1	16	30,8
13	Твердая воля	17	7,7	18	53,8
14	Терпимость	15	38,5	6	46,2
15	Широта взглядов	7	38,5	8	46,2
16	Честность	13	15,4	7	30,8
17	Эффективность в делах	6	23,1	5	30,8
18	Чуткость	11	23,1	14	38,5

Сравнение результатов оценки психологической готовности в процессе практической деятельности показывает, что произошли следующие изменения: до эксперимента обучающиеся с низким уровнем не выявлены, удовлетворительный уровень зафиксирован у 4 человек (30,8%), хороший – у 6 человек (46,2%) и высокий – у 3 человек (23,1%). После эксперимента мы получили следующие результаты: низкий уровень не выявлен, удовлетворительный у 1 обучающегося

(7,7%), хороший - у 6 обучающихся (46,2%) и высокий также у 6 обучающихся (46,2%).

Таким образом, экспериментальная апробация свидетельствует о результативности разработанной нами методики повышения профессионального мастерства обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура на основе психологической готовности», что отразилось в достоверном приросте показателей.

#### ***Список источников***

1. Аргунова А.П., Петрова Т.Н. Профессионально-педагогическая направленность подготовки специалистов в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 6-8.

2. Жабиков В.Е., Жабикова Т.В. Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в области физической культуры // Личность. Культура. Общество. – 2009. – Т. 11. – № 2(48-49). – С. 399-403.

3. Захарова Н.Л., Гарифова И.Н. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности в трудах отечественных ученых // Социально-гуманитарные технологии. – 2021. – № 3(19). – С. 57-64.

### **АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ БИОИМПЕДАНСНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ВГУЮ РПА МИНЮСТА РОССИИ**

*Денисова Ольга Игоревна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Дурсенева Лада Евгеньевна*

*Дальневосточный институт (филиал) "Всероссийский государственный  
университет юстиции  
(РПА Минюста России)", г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе рассматривается анализ основных биоимпедансных показателей состава тела студенток колледжа ВГУЮ РПА Минюста России.

**Ключевые слова:** анализ, биоимпедансные показатели, жировая масса, индекс массы тела, мышечная масса, состав тела, сухая масса тела.



Биоимпедансный анализ состава тела — сравнительно новая неинвазивная и широкодоступная медицинская диагностическая технология комплексной оценки водного, липидного и белкового обмена.

Оценка состава тела в настоящее время проводится более современным методом – методом биоимпедансометрии на основе биологических значений электрического импеданса различных структур организма человека, который позволяет судить об обменных процессах организма, а не только о количественных характеристиках состава тела.

Нами были проанализированы многие работы изменений биоимпедансных показателей и мы пришли к мнению, что для студентов колледжа ВГУЮ (РПА Минюста России) подобные исследования не проводились, и тем самым являются актуальным.

**Цель исследования.** Анализ основных биоимпедансных показателей состава тела студенток.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 20 студенток 1-2 курсов колледжа Дальневосточного института (филиала) ВГУЮ (РПА Минюста России) в возрасте 16-17 лет. Исследование состава тела проводилось методом биоимпедансного анализа, с помощью анализатора состава тела ACCUNIQ BC300. Все исследования проводились с письменного разрешения студенток.

В качестве основных параметров, анализируемых нами, были выбраны: масса, возраст, индекс массы тела, масса безжировой ткани, жировая масса, сухая масса тела, основная вода в организме, белок, минералы, скелетно-мышечная масса, процент жира в организме.

Наше исследование планируется по следующим этапам:

1 этап. Сбор и сравнительный анализ основных биоимпедантных показателей состава тела студенток 1-2 курсов колледжа Дальневосточного института (филиала) ВГУЮ (РПА Минюста России).

2 этап. На основе полученных данных разработать методику по предмету «Физическая культура» согласно тем данным, которые были получены на 1 этапе.

3 этап. Апробация разработанной методики и сбор основных биоимпедантных показателей состава тела студенток 1-2 курсов колледжа Дальневосточного института (филиала) ВГУЮ (РПА Минюста России).

4 этап. Сравнительный анализ результатов 1 этапа с результатами 3 этапа с дальнейшими рекомендациями.

В настоящей статье представлены результаты работы 1 этапа.

Данное исследование проводилось на базе Дальневосточной академии физической культуры. Обработка цифровых данных проводилась при помощи компьютерной программы EXEL. Данные представляли в виде среднеарифметических значений.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Результаты исследования состава тела обучающихся студенток 1-2 курсов колледжа Дальневосточного института (филиала) ВГУЮ (РПА Минюста России). Масса тела девушек составила  $\bar{x}=57,85$  кг, длина тела  $\bar{x}= 159,8$  см.

Индекс массы тела студенток соответствует возрастным нормам, рекомендуемым Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) у девушек  $\bar{x}=22,635$ . Жировая масса у студенток  $\bar{x} = 27,37$ . Данный показатель находится у верхней границы нормы, а средняя его граница составляет  $\bar{x}= 9,76 - 14,65$  кг. Показатели сухой массы тела  $\bar{x}= 38,78$ , что является нормой. Мышечная масса у девушек  $\bar{x}= 8,41$ , что так же соответствует норме. Масса безжировой ткани  $\bar{x} = 41,86$  также соответствует норме. Показатель основной воды в организме  $\bar{x}=30,37$ , что является нормой. Такой показатель, как минералы в организме  $\bar{x} = 3,11$  в норме. Показатель скелетно-мышечной массы у девушек  $\bar{x}= 23,25$ , что соответствует норме.

Выводы. Таким образом, по результатам биоимпедансометрии получены показатели компонентного состава тела студентов. Анализ показателей позволил определить новые характеристики сложных процессов в организме, оценить интенсивность основного обмена, процента жировой массы, общей жидкости в организме, минерализации, а также оценить мышечный и костный компонент состава тела. Большинство показателей состава тела обследуемых студенток не

выходили за границы нормируемых значений, но такой показатель, как процент жировой массы был на верхней границе нормы, а жировая масса превышает нормальное значение показателей.

#### *Список источников*

1. Биоимпедансное исследование состава тела населения России /С.Г. Руднев, Н.П. Соболева, С.А. Стерликов, Д.В. [и др.].- М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. – 493 с. – ISBN 5-94116-018-6
2. Гирш Я.В., Герасимчик О.А. Роль и место биоимпедансного анализа в оценке состава тела детей и подростков с различной массой тела // Бюллетень сибирской медицины. – 2018. – Т.17 (2). – С. 121–132.
3. Двурекова Е.А., Артемьева С.С., Попова И.Е. Структурно-функциональная организация скелетной мышечной ткани. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 175 с.
4. Николаев Д.В., Щелькалина С.П. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека. – М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. — 152 с. — ISBN 5-94116-026-1
5. Расшифровка результатов измерения состава тела с помощью анализаторов. – Текст: электронный // ACCUNIQ: [сайт] - URL: <https://www.accunIQ.ru/support/blog/obuchenie/rasshifrovka-rezultatov-apparatov-accunIQ/>

### **ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧНОЙ ТЕХНИКИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЕМОЙ СРЕДЫ**

*Добровольский Сергей Славич  
Илемков Геннадий Григорьевич  
Лисов Владимир Григорьевич  
Лемешев Вадим Александрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** На основе видеоанализа показаны различия в экономичности техники спортсменов различной квалификации в беге с устоявшейся скоростью и в состоянии утомления. Рассматривается технология формирования экономичной техники бега в видах легкой атлетики, связанных с проявлением скоростной

выносливости в условиях специально организованной информационной и предметной среды.

**Ключевые слова:** кинематические параметры, срочная информация, искусственная среда, технология.

**Введение.** В проведенных нами ранее исследованиях на модели бега с максимальной скоростью были определены критерии эффективности и экономичности (рациональности) беговых движений. Выбор данной двигательной модели был предопределен целым рядом обстоятельств. Прежде всего, нами учитывалось то обстоятельство, что через изучение причин, определяющих успешность реализации в движениях самой избранной модели того двигательного потенциала, который имеется у каждого спортсмена, мы можем приступить к постановке и решению задач на извлечение скрытых потенциальных резервов применительно ко всей соревновательной беговой программе.

Вероятность использования подобного подхода подтверждается тем, что в практике спорта бег не только на 400 м, но и на 800 м рассматривается как "растянутый спринт". Если же условия достижения высоких результатов в беге на все дистанции можно рассматривать с позиций использования признания потенциальных возможностей искусственной компенсации недостающих естественных факторов, обеспечивающих поддержание показателей беговой работы на уровнях ее спринтерских проявлений, мы предполагаем наличие определенных предпосылок к перспективам конструирования такой "искусственной среды", которая может обеспечить поддержание заданного режима двигательной деятельности.

**Методика и организация исследования.** В группах бегунов различной квалификации, специализирующихся в беге на 400 и 800 м, проводился видеоанализ кинематических параметров техники бега спортсменов на различных участках дистанции в легкоатлетическом манеже: в беге на 400 м на 150-м и 350-м метрах дистанции и в беге на 800 м на 350-м и 750-м метрах. Анализировались различия в технике бега с установившейся планируемой скоростью и в состоянии

выраженного функционального утомления у спортсменов высокой квалификации и юных бегунов 14-15 лет. Подобным образом исследования проводились и на тренажере «бегущая дорожка», что позволяло также анализировать скорости перемещения звеньев ног спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявлено, что в беге с установившейся соревновательной скоростью у спортсменов более низкой квалификации время полета различалось на 6,8% ( $P < 0,05$ ), что косвенно свидетельствует о больших вертикальных колебаниях и чрезмерных усилиях при отталкивании. В этом проявляется впервые отмеченный И.П. Ратовым феномен "двигательной избыточности", отмечающийся в форме излишних мышечных напряжений, и в виде "перепроизводства усилий" на всех этапах совершенствования движений.

Угол в коленном суставе опорной ноги в момент постановки на опору у спортсменов низкой квалификации меньше на 4,3 градуса ( $P < 0,05$ ) и продолжает уменьшаться до момента прохождения вертикали, что в значительной степени снижает эффект рекуперации энергии в опорном периоде. Посадочная скорость стопы на дорожку у них при этом различалась на 2.3 м/сек ( $P < 0,05$ ).

В беге в фазе выраженной функциональной усталости у юных бегунов увеличился угол наклона туловища на 4.7 градуса ( $P < 0,05$ ), а место постановки кончика ноги по отношению к проекции тазобедренного сустава увеличилось до 51.7 см ( $P < 0,05$ ).

Для формирования ритмо-темповой структуры бега и совершенствования движений в фазе амортизации нами применялись приемы подачи срочной информации о форме и величине темпа и посадочной скорости стопы на экране монитора во время выполнения бега на тренажере.

Разработанные ранее технические устройства [1,2,3] давали возможность подкрепления субъективных ощущений во время выполнения попыток объективными данными инструментальных средств обратной связи, действующими в реальном масштабе времени; позволяли проводить приемы

экспресс-коррекции характеристик спортивной техники непосредственно во время выполнения кратковременных попыток.

Искусственное облегчение по горизонтали и уменьшение влияния силы гравитации на движения позволяло интенсифицировать движения в других направлениях, например, через повышение их частоты и увеличение горизонтальных усилий

Короткий цикл занятий с применением тренажеров, обеспечивающих искусственную компенсацию недостающих силовых возможностей, может оказаться достаточным для освоения и закрепления навыка новых движений.

**Выводы.** Таким образом показано, что искусственно обеспеченная воспроизводимость режимов циклической работы с достижением определенных характеристик и с заданными показателями результативности в короткие сроки трансформируется в устойчивый двигательный навык экономичного бега.

#### *Список источников*

1. Патент № 2769182 С1 Российская Федерация, МПК А63В 21/00. тренажер для тренировки беговых способностей: № 2021134622: заявл. 26.11.2021: опубл. 29.03.2022 / С. С. Добровольский; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры".

2. Патент № 2777041 С1 Российская Федерация, МПК А63В 21/00. Способ и устройство для развития беговых способностей спортсмена: № 2021135132: заявл. 30.11.2021: опубл. 01.08.2022 / С. С. Добровольский, Г. Г. Илемков; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры".

3. Патент № 2801719 С1 Российская Федерация, МПК А63В 21/00. устройство для синхронизации движения ног бегуна: № 2023111148: заявл. 28.04.2023: опубл. 15.08.2023 / С. С. Добровольский, Г. Г. Илемков; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры".

## ПЕРСПЕКТИВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО «ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ»

*Елохов Иван Владимирович  
Пермский институт  
Федеральной службы исполнения наказаний,  
г. Пермь*

**Аннотация.** В статье рассмотрена информатизация современного общества, прослеживается тенденция применения различных методов с созданием образовательной среды, способствующих самостоятельному изучению материала, помогающих достигать максимального результата в освоении дисциплины. Формат дистанционного обучения служит базой в самообразовании, в частности по дисциплине «огневая подготовка» для курсантов силовых структур.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, курсант, дистанционное обучение.

Дистанционный формат обучения – прогрессивное явление процесса информатизации современного общества. В связи с тем, что дистанционный формат обучения является базовой платформой для формирования многих направлений в области самообразования и получения высшего образования в различных направлениях обучения, данное направление набирает весьма устойчивые обороты в сферах своей реализации.

Российская Федерация приветствует традиционный формат реализации программ обучения, который заключается в непосредственном формате обучения по принципу «преподаватель – обучающийся». Что касается дистанционного обучения, то оно представляет собой следующую цепочку: «преподаватель – информационно-образовательная среда – обучающийся». Данная тенденция весьма необычна в связи с тем, что теряется прямой контакт и своевременный контроль со стороны преподавательского состава. В совокупности это приводит к тому, что обучающийся обязан самостоятельно организовать учебный процесс, используя лекции, пособия и учебно–методические рекомендации, сконцентрированные на данном направлении обучения.

Острую необходимость применения методик дистанционного обучения выявило применение ограничительных мер, напрямую связанных с возникновением новой коронавирусной инфекции (COVID–19). В соответствии с этим было принято решение перевести российские образовательные организации на формат дистанционного обучения. ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России» не стал исключением. В соответствии с данным фактором для обеспечения устойчивого уровня развития дистанционного обучения на базе Пермского института ФСИН России, предлагается ввести ряд изменений, напрямую связанных с методологическими аспектами развития проблемных моментов организации проведения занятий по огневой подготовке среди курсантов.

Первая особенность – создание на базе образовательной организации специальной информационно-образовательной среды по основным направлениям огневой подготовки, которая будет включать в себя различные уровни, такие как: знание основ и правил стрельбы и материальной части оружия, мер безопасности при обращении с оружием и методика выполнения нормативов по огневой подготовке. Данные направления будут основаны на методических рекомендациях, которые включают в себя контрольную проверку знаний по пройденным материалам. На основании результатов контрольного теста будет выставлена общая оценка успеваемости обучающегося за определенный промежуток времени.

Вторая особенность – подготовка и реализация нормативно–правовой базы и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса. В связи с острой необходимостью получения теоретических знаний совместными усилиями преподавателей и курсантов будут создаваться методические рекомендации и учебные пособия, которые позволят облегчить организацию образовательного процесса, а также выявить сложности и проблемные моменты, которые чаще всего вызывают вопросы у обучающихся.

Третья особенность – общая подготовленность профессорско-преподавательского состава к работе в сложившихся условиях с использованием



технологий дистанционного обучения; своевременное обучение и возможность работы кафедры с использованием программно-методического обеспечения информационно-образовательной среды, которая позволит отразить весь объем информации для должного уровня организации образовательного процесса в дистанционном формате.

Для достижения определенных целей, вызванных данными особенностями, следует выделить следующие направления, которые определяют требования к проектированию информационно-образовательной среды:

1) Качественное программно-методическое обеспечение дистанционного образования, реализованное в электронном виде, создаётся непосредственно автором учебного курса, квалифицированным специалистом.

2) Разработка программно-методического обеспечения дистанционного обучения, приводящего к модернизации единой информационно-образовательной среды.

3) Обеспечение реализации принципов дистанционного обучения при разработке программно-методического обеспечения, которые включают в себя:

– определение основных требований к различным видам программно-методического обеспечения;

– выбор и разработку базовых программных систем для полноценной реализации дистанционного формата обучения и отражение методических рекомендаций, семинарских и лекционных материалов в электронном формате;

– решение методических вопросов, связанных с компьютерной реализацией учебных материалов и приложений;

– обеспечение защиты программного продукта и приложений от несанкционированного доступа;

– соблюдение и защита прав интеллектуальной собственности автора-разработчика.

Вышеперечисленные принципы ведут к технической реализации новых организационных форм дистанционного образования, позволяют обеспечить весь

спектр необходимой информации и способствовать своевременному ее сохранению, без «утечки» или удаления каких-либо данных.

Итогом данных условий организации учебного процесса, становится создание методологической теории, основанной на смешанном (гибридном) формате обучения. Суть данного формата обучения заключается в грамотном сочетании между теоретической подготовкой, которая включает в себя от 70 до 80% общего времени обучения и практической подготовкой, которая занимает менее лидирующие позиции и составляет лишь 20-30 % времени. Результатом данного направления обучения становится создание индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей общей подготовки каждого курсанта.

Индивидуально-дифференцированный подход включает в себя особенность, напрямую отражающую стремление каждого курсанта к ознакомлению с определенным разделом, который до этого ему был не совсем понятен. Преподаватель в данном случае действует по принципу выявления определенных неточностей и создает условия, которые позволят устранить все пробелы и неточности при освоении учебного материала.

Личностно-ориентировочный подход реализует себя в том плане, что обучающийся самостоятельно выделяет для себя проблемные моменты, которые становятся своеобразным препятствием при освоении материала. В процессе самостоятельной подготовки курсант устраняет неточности, связанные с организацией личного восприятия изученного материала.

Методы дистанционного обучения при гибридном формате обучения, в свою очередь, подразделяются на следующие:

- 1) Эмпирический метод, который реализует себя как «метод проб и ошибок» – выработка личной интуиции и здравого смысла при усвоении учебного материала. Обучающийся приобретает личный педагогический опыт и становится преподавателем для самого себя. Суть данного метода выделяет истинный смысл дистанционного обучения – умение организовать и реализовать на практике способность к самостоятельному изучению, обработке и применению материала,

опираясь на учебно-методические рекомендации, выданные преподавателем и отраженные в информационно-образовательной среде образовательного учреждения. Вектор направления данного метода обучения определяется от учебной программы дисциплины к самостоятельным обучающим действиям.

2) Теоретический метод – использование знаний и идей, приобретенных в условиях учебного процесса; создание совместными усилиями курсантов и преподавателей образовательно–игровых платформ, которые позволяют обучающимся окунуться в образовательный процесс с помощью виртуальных условий, максимально приближенных к реальности, путем прохождения различных квестов и индивидуальных заданий. В данном случае преподавателю необходимо определить, каким образом будет проходить занятие. Стоит учесть, что группу можно разделить на две подгруппы в зависимости от численности личного состава. Далее следует поставить цель – захват определенной территории или противостояние данных групп друг другу или общему противнику. Оценка в данном случае складывается по принципу достижения цели, которая стоит перед курсантами. Она же будет служить мотивом, ведь при успешном прохождении задания за определённое время будет достигнут высокий результат. Следовательно, всему подразделению будут выставлены соответствующие оценки. Помимо групповой организации возможны и индивидуальные тренировки, которые позволят оценить результат обучающегося индивидуально. Вектор направления – от проектирования учебного процесса к технологиям и методике обучения на организованных онлайн–платформах.

Дистанционное обучение – нестандартный вариант современного образовательного процесса, который имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Стоит отметить, что при должном уровне организации в данном направлении можно добиться определенного уровня успеха как в методико–организационном, так и в учебно–практическом направлении. Огневая подготовка – основополагающая дисциплина, которая требует огромное количество практики при должном изучении общего уровня теории. Но, несмотря

на все это, мы смело можем утверждать, что дистанционный формат применим и к данному направлению боевой подготовки среди курсантов, стоит лишь проработать его нормативно-правовой аспект и создать соответствующие информационно-практические условия, которые позволят обеспечить оптимальный уровень образовательного процесса, находясь при этом вне условий стрелкового тира.

#### ***Список источников***

1. Гофман А.А., Степанова Т.В. Действующий курс стрельб из стрелкового оружия сотрудников уголовно-исполнительной системы: целесообразность совершенствования // Вестник Владимирского юридического института. – 2016. – №1(38). – С. 19 – 21.

2. Дубинин Д.Ю. Актуальные вопросы боевой подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-4. – С. 50-53.

3. Корсаков Ю.В. Проблемы методики обучения огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийского круглого стола, Орёл, 30 июня 2016 года. – Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. – С. 100-104.

4. Мефодьева Ю.А., Беляков С.В. Психологические аспекты при выполнении упражнений учебных стрельб // Образование. Наука. Научные кадры. – 2019. – № 2. – С. 226-228.

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*Захаров Павел Сергеевич*

*Луганская Мария Владимировна*

*Прохорова Ксения Владимировна*

*Смоленский государственный университет спорта,  
г. Смоленск*

**Аннотация.** Статья посвящена разработке экспериментального комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств студентов-волейболистов.

Приведен анализ результатов применения инновационного комплекса и прирост результатов.

**Ключевые слова:** волейбол, скоростно-силовая подготовка, физическая подготовленность, студент.

Результативность соревновательной деятельности в волейболе определяется уровнем физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Важное место в системе тренировки волейболистов уделяется развитию скоростно-силовых способностей. Они должны обеспечить формирование такой структуры физической подготовленности спортсмена, которая отвечала бы специфике его организма и соответствовала режиму соревновательной деятельности игрока. Так, эффективность нападающего удара обусловлена высоким уровнем проявления скоростно-силовых способностей при условии рациональной техники, высокий уровень развития скоростно-силовых качеств ног обеспечивает результативность блокирования и выполнения других технических приемов [2,3,4].

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты Смоленского государственного университета спорта, члены сборной команды вуза по волейболу. Данная методика применялась в течение годичного тренировочного цикла.

Эффективность разработанной методики определялась на основании динамики результатов контрольно-педагогических испытаний (силовых и скоростно-силовых показателей), полученных методом тензодинамометрии.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс средств для развития скоростно-силовых способностей студентов СГУС, занимающихся волейболом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов.

Предмет исследования – условия и методика реализации развития скоростно-силовых качеств волейболистов.

Скоростно-силовые качества волейболиста можно определить, как способность игрока проявлять силу мышц максимально быстро и в тех режимах

и уровнях, которые требуются при выполнении технических приемов и игровых действий [1]. Специальная скоростно-силовая тренировка включалась в тренировочные занятия три раза в неделю и заключалась в использовании комплексов, основанных на применении динамических упражнений.

При проведении динамической тренировки применялись упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Данный метод использовался для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений. Сущность метода динамических усилий состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Величина отягощения составляла 20-40% от массы спортсмена, число повторений - 10-20 за серию, всего выполнялось 4-6 серий, паузы отдыха – 3-4 минуты.

Для развития взрывной силы мышц ног использовались следующие средства: прыжки со скакалкой, через барьер (скамейки), с одной ноги на другую, прыжки на предмет (возвышение), прыжки с доставанием предмета, подвешенного на максимальной высоте, прыжки с высоты (в глубину), прыжки в длину, прыжки на одной ноге с подтягиванием ее к груди.

При воспитании «взрывной» силы выбиралось такое отягощение, которое не приводило бы к нарушению двигательной структуры технических приемов.

Соблюдался принцип динамического соответствия средств СФП двигательной структуре соревновательного упражнения. Для этого выполнялись следующие условия:

а) подбирались специальные упражнения так, чтобы в большей мере нагружались группы мышц, несущие основную нагрузку в соревнованиях;

б) выбиралось такое исходное положение и выполнялось так, чтобы движения соответствовали соревновательному упражнению по направлению и амплитуде;

в) рабочее усилие акцентировалось в той части амплитуды движения, где это необходимо;

г) величина усилия и скорость его проявления должны быть такими же или выше, чем при выполнении соревновательного упражнения;

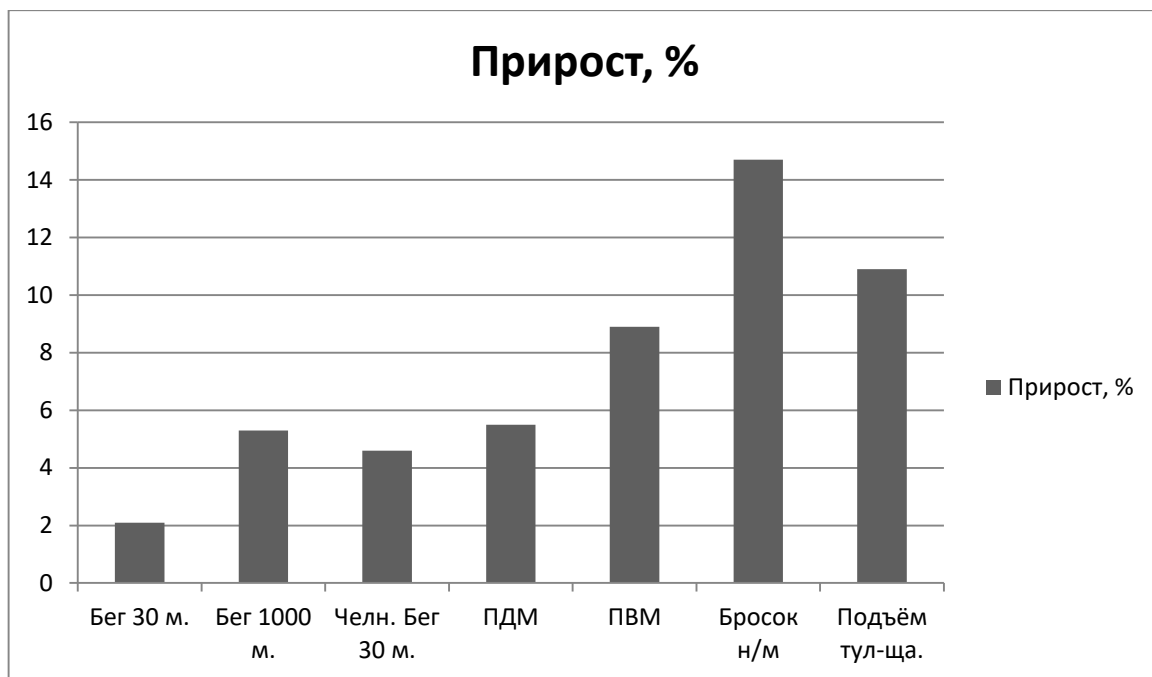
д) специальные упражнения имитировали режим работы мышц, присущий преимущественно соревновательным условиям.

Динамометрические характеристики имеют высокую степень внутригрупповой вариативности, в то время как индивидуальные значения показателей достаточно стабильны, и следовательно, могут быть использованы в качестве критерия для оценки скоростно-силовой подготовленности. Наименее вариативной характеристикой является максимальная сила мышц, для этого показателя коэффициент вариации не превышает 8%. Время достижения максимального усилия отличается большим разбросом индивидуальных значений, то есть в группе квалифицированных волейболистов можно выделить как потенциально силовых спортсменов, так и скоростных, которые могут быстро развивать усилие и эффективно проявлять скоростно-силовые способности.

Контрольно-педагогические испытания, проведенные до начала педагогического эксперимента, показали, что уровень физической подготовленности участников соответствует нормам, разработанным для волейболистов изучаемого возраста и квалификации.

Тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, показало, что у волейболистов высокой квалификации происходит дальнейший рост общей физической подготовленности. За период годичного тренировочного цикла произошло достоверное улучшение результатов, показанных в скоростно-силовых контрольных упражнениях.

Относительный прирост результатов в прыжке в длину и высоту у волейболистов составил 14,1 см (5,3%) и 5,2 см (8,9%). Наибольший прирост результатов зарегистрирован в дальности броска набивного мяча, который составил 1,3 м (14,7%). Количество подъёмов туловища у волейболистов возросло на 3,1 выполнения (10,9%) (рисунок 1).



*Рисунок 1* Динамика показателей физической подготовленности волейболистов в ходе эксперимента

Высокие темпы прироста результатов скоростно-силовой подготовленности квалифицированных волейболистов объясняются как применением специальных упражнений и эстафет скоростно-силовой направленности, так и воздействием средств волейбола на данное физическое качество.

Уровень развития быстроты, координации и выносливости также повысился в течение годового тренировочного цикла, однако прирост результатов не был статистически достоверен.

Несмотря на то, что прирост не был существенным, для квалифицированных спортсменов он является достаточно высоким, способствующим совершенствованию спортивного мастерства волейболистов. Данный факт позволяет заключить, что разработанная методика скоростно-силовой подготовки не привела к ухудшению показателей быстроты, координации и выносливости у спортсменов.

В результате применения специальных средств скоростно-силовой подготовки у квалифицированных волейболистов наблюдается повышение



максимальной силы мышц, градиента силы и скорости расслабления. Прирост максимальной силы, зарегистрированной при имитации нападающего удара, сгибании и разгибании бедра и голени составил 5-8%, сокращение времени развития усилия при выполнении указанных движений составило 4-8%, градиент силы увеличился на 12-14%, скорость расслабления возросла на 4-7%.

#### ***Список источников***

1. Булыкина Л.В., Силаева Л.В., Дворников А.В. Анализ кинематических характеристик ударного движения при выполнении скоростной подачи в прыжке квалифицированными волейболистами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - №6. – С. 18 – 19.
2. Веласко Х. Тенденция развития современного волейбола // Время волейбола. – 2008. - №1. – С. 104 – 106.
3. Системный анализ игровых действий атакующей и защищающейся команд в классическом волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Москва. – 2018. - №5. – С. 38 – 40.
4. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5. – С. 34 - 36.

### **О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САХАЛИНСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ В ПЕРИОД С 2019 ПО 2023 ГОДЫ**

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Костин Константин Николаевич*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Файзульянов Валерий Ильгизович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Успех развития спортивного движения определяется деятельностью не только государственных органов управления физической культурой и спортом того или иного населенного пункта, но и общественных организаций, в том числе федераций отдельных видов спорта [1,2]. Сахалинская

региональная общественная организация «Спортивная федерация хоккея с мячом» создана в 2014 году в целях развития и популяризации детско-юношеского, любительского и ветеранского хоккея с мячом на территории Сахалинской области.

*Целью работы* явилось изучение деятельности Сахалинской региональной общественной организации «Спортивная федерация хоккея с мячом» в период с 2019 по 2023 год, для выявления перспектив развития хоккея с мячом.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, Сахалинская региональная общественная организация «Спортивная федерация хоккея с мячом», соревнования, хоккейная лига, спортивный судья.

Сахалинская региональная общественная организация «Спортивная федерация хоккея с мячом» за отчетный период один раз проходила процедуру государственной аккредитации в 2019 г. За период работы с 2019 по 2023 г. спортивной федерацией хоккея с мячом Сахалинской области была выстроена система региональных соревнований среди команд мальчиков, юношей, любителей и команд ветеранов спорта (таблица 1).

*Таблица 1*

**Количество соревнований среди любительских команд, проводимых Сахалинской региональной общественной организацией «Спортивная федерация хоккея с мячом» в период с 2019 по 2023 г.**

	<u>2019 г.</u>	<u>2020 г.</u>	<u>2021 г.</u>	<u>2022 г.</u>	<u>2023 г.</u>	<u>Всего</u>
<u>Чемпионат Сахалинской области</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>5</u>
<u>Турнир открытия зимнего сезона по хоккею с мячом</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>5</u>
<u>Турнир, посвященный Дню защитника Отечества</u>	=	=	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>3</u>
<u>Турнир, посвященный Дню физкультурника</u>	=	=	=	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
<u>Открытый турнир, посвященный Дню Победы над Японией</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>5</u>
<b><u>ИТОГО</u></b>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>20</u>

Для любительских команд ежегодно проводится турнир открытия зимнего сезона по хоккею с мячом; соревнования, посвященные Дню защитника Отечества и Дню физкультурника и чемпионат Сахалинской области. Детско-

юношеские команды принимают участие в турнире открытия зимнего сезона; турнирах, посвященных Дню защитника Отечества, Дню физкультурника и Дню Победы, а также в первенстве Сахалинской области. Для команд ветеранов спорта проводится турнир, посвященный Дню Победы над Японией.

В таблице 2 представлено количество соревнований среди детско-юношеских команд, проводимых Сахалинской региональной общественной организацией «Спортивная федерация хоккея с мячом» в период с 2019 по 2023 г.

Таблица 2

**Количество соревнований среди детско-юношеских команд, проводимых Сахалинской региональной общественной организацией «Спортивная федерация хоккея с мячом» в период с 2019 по 2023 г.**

	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	Всего
Первенство Сахалинской области среди школьников	-	-	1	1	1	3
Турнир открытия зимнего сезона по хоккею с мячом	1	1	1	1	1	5
Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	-	-	1	1	1	3
Турнир, посвященный Дню Победы	-	1	1	1	1	4
Турнир, посвященный Дню физкультурника	-	-	1	1	1	3
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>18</b>

Самым массовым детско-юношеским хоккейным соревнованием является «Первенство Сахалинской области среди школьников по хоккею с мячом». Всего Сахалинской региональной общественной организацией «Спортивная федерация хоккея с мячом» в период с 2019 по 2023 гг. было проведено 18 соревнований среди детско-юношеских команд.

В 2017 г. в г. Поронайске была открыта секция хоккея с мячом. Администрацией муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Поронайск-Арена» начали создаваться условия для активной работы данного отделения [3]. Было построено и оборудовано ледовое поле. На постоянной основе организовываются и проводятся турниры по хоккею с мячом в Поронайском районе в разных возрастных группах (таблица 3).

Таблица 3

**Количество соревнований, проводимых Сахалинской региональной общественной организацией «Спортивная федерация хоккея с мячом» в Поронайском районе в период с 2019 по 2023 г.**

	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	Всего
Первенство Сахалинской области среди школьников	-	1	1	1	1	4
Турнир открытия зимнего сезона по хоккею с мячом	-	1	1	1	1	4
Рождественский турнир	1	1	1	1	1	5
Открытый турнир Поронайского городского округа	1	1	1	1	1	5
Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	1	1	1	1	1	5
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>23</b>

В период с 2019 по 2023 год в Поронайском районе Сахалинской области было проведено 23 соревнования. 3 соревнования из 5 проводились с 2019 года ежегодно, оставшиеся 2 соревнования проводились с 2020 года.

Взаимодействие федерации хоккея с мячом Сахалинской области, руководства муниципального автономного учреждения «Спортивный город», муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа пгт. Смирных», муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Поронайск-Арена» привело к увеличению занимающихся в городах Южно-Сахалинске, Поронайске и пгт. Смирных (рисунок 1).

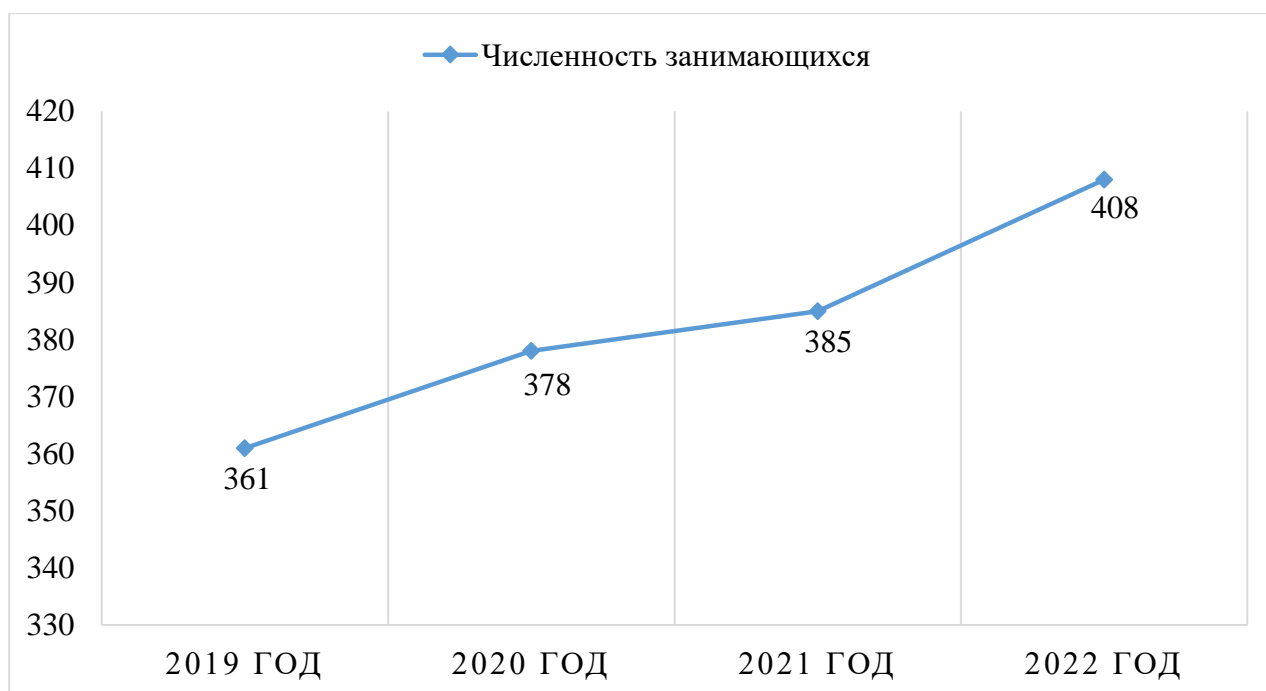


Рисунок 1 Численность занимающихся хоккеем с мячом в Сахалинской области

В 2023 г. был создан судейский комитет спортивной федерации хоккея с мячом Сахалинской области, в который вошло 7 спортивных судей. Средний возраст спортивных судей составляет 35 лет. Спортивной федерацией хоккея с мячом Сахалинской области регулярно проводятся обучающие семинары для судей. Трое спортивных судей имеют 2 категорию и третью категорию имеют 4 судьи.

На протяжении 8 лет спортивная федерация хоккея с мячом Сахалинской области осуществляет сотрудничество с федерацией хоккея с мячом Хабаровского края, которое выражается в проведении совместных учебно-тренировочных сборов и оказании методической помощи.

Освещение собственной деятельности в целях популяризации хоккея с мячом осуществляется при помощи интернет-ресурсов и социальных сетей. Федерация имеет свой сайт, страницы в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram) и канал на видеохостинге Youtube.com. Спортивная федерация хоккея с мячом Сахалинской области сотрудничает с сахалинскими печатными, электронными СМИ и телевидением. Итоги хоккейного сезона федерация хоккея с мячом

Сахалинской области подводит на ежегодной торжественной церемонии в УТБ «Восток».

Таким образом, Сахалинская региональная общественная организация «Спортивная федерация хоккея с мячом» ежегодно проводит соревнования среди любительских и детско-юношеских команд в городах Южно-Сахалинск и Поронайск. Создан судейский комитет, в который входят семь спортивных судей. За текущий период увеличилось количество занимающихся с 361 до 408.

#### ***Список источников***

1. Зиганшин О.З., Попов П.Д., Костин К.Н. Деятельность Федерации хоккея с мячом Хабаровского края в период с 2016 по 2021 годы // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 26–27 ноября 2021 года. – Хабаровск: ДВГАФК, 2021. – С. 96-98.

2. Зиганшин О.З., Дядькин А.В., Шишенков В.М. Об опыте работы федерации хоккея с мячом Хабаровского края // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования Дальневосточной государственной академии физической культуры, Хабаровск, 24 марта 2017 года / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2017. – С. 96-98.

3. Файзульянов В.И., Зиганшин О.З., Попов П.Д. История развития хоккея с мячом на Сахалине // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 25–26 ноября 2022 года / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2022. – С. 245-247.

### **ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СОЮЗА СОВЕТСКИХ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ РЕСПУБЛИК ПО ФУТБОЛУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Лукьянченко Егор Евгеньевич*

*Бондарь Иван Сергеевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены статистические показатели выступления сборной команды Союза Советских Социалистических Республик (СССР) по футболу на Олимпийских играх в период с 1952 по 1992 год. Были рассмотрены итоги выступления, а также статистические показатели: победы, ничьи, поражения, количество забитых и пропущенных мячей.

**Ключевые слова:** футбол, сборная команда СССР, Олимпийские игры, олимпийский турнир по футболу, статистические показатели.

Сборная СССР по футболу (олимпийская) представляла СССР на отборочных турнирах к Олимпийским играм, а также на финальных футбольных турнирах Олимпиад, в течение 40 лет с 1952 по 1992 год.

Олимпийская сборная была создана специально для участия в Олимпийских играх, согласно принятому решению Международной федерации футбола после чемпионата мира 1958 года, запретившему участвовать в Олимпийских играх футболистам, игравшим в финальной части чемпионата мира (это правило распространялось только на зоны Европейской федерации футбола и Федерацию Южной Америки). До этого решения в футбольных турнирах выступала первая (основная) сборная СССР (Олимпийские игры 1952 года и 1956 года) [1,2]. В 1972 и 1976 годах в играх принимала участие национальная сборная команда СССР. С 1980 года в двух турнирах Олимпиады (1980 и 1988 гг.) принимала участие олимпийская сборная команда СССР [3].

В таблице 1 представлены результаты выступления сборной команды СССР по футболу в финальных турнирах Олимпийских игр в период с 1952 по 1992 годы.

Таблица 1

**Результаты выступления сборной команды СССР по футболу в финальных турнирах Олимпийских игр в период с 1952 по 1992 годы**

	Игры	Победы	Ничьи	Поражения	Разница мячей	Очки	Место
Хельсинки 1952 год	3	1	1	1	8:9	4	<b>14</b>
Мельбурн 1956 год	5	4	1	0	9:2	0	<b>1</b>
Стокгольм 1960 год	Не прошла квалификацию						
Токио 1964 год	Не прошла квалификацию						
Мехико 1968 год	Не прошла квалификацию						
Мюнхен 1972 год	7	5	1	1	17:6	10	<b>3</b>
Монреаль 1976 год	5	4	0	1	10:4	4	<b>3</b>
Москва 1980 год	6	5	0	1	19:3	6	<b>3</b>
Лос-Анджелес 1984 год	Не принимала участие						
Сеул 1988 год	6	5	1	0	14:6	5	<b>1</b>
Барселона 1992 год	Не прошла квалификацию						
<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>77:30</b>		<b>-</b>

Всего сборная команда СССР по футболу в финальных турнирах Олимпийских игр провела 31 официальный матч, из них 23 матча выиграла, 4 раза сыграла вничью и 4 раза проиграла. В 32 матчах игроками сборной команды СССР было забито 77 мячей, что составило в среднем за матч 2,4 мяча. Было пропущено 30 мячей, что в среднем за матч составило 1,25 мяча.

Рассматривая выступление сборной команды СССР по футболу в 1952 году в г. Хельсинки (Финляндия) выявлено, что в трех матчах сборная СССР набрала 4 очка, то есть по одному разу выиграла, сыграла вничью и проиграла. Игроки сборной команды забили 8 мячей, что составило в среднем за матч 2,6 мяча. Пропустили 9 мячей, что составило 3 мяча за матч. Общая разница забитых и пропущенных мячей составила -1. По итогам турнира сборная команда СССР по футболу в олимпийском турнире заняла 14 место. Тогда сборная СССР уступила сборной Югославии в 1/8 финала, причём в упорнейшей борьбе – в переигровке матча, так как первый матч между этими командами был сыгран вничью. После такого результата, основа сборной – команда Центрального дома советской армии (ЦДСА) была расформирована, ряд игроков были лишены спортивного звания «Мастер спорта СССР».



В 1956 году в г. Мельбурн (Австралия), где проходили Олимпийские игры, сборная команда СССР по футболу одержала победу по итогам турнира, став олимпийскими чемпионами. В 5 матчах сборная СССР одержала 4 победы и 1 раз сыграла вничью. За 5 матчей игроки сборной команды СССР забили 9 мячей и пропустили всего 2 мяча, разница забитых и пропущенных мячей составила +7. Следует отметить, что на данном турнире не было группового этапа. При этом турнир сборная команда СССР начала на один раунд раньше всех остальных команд, а именно с 1/8 финала, в котором встретилась с командой Объединенной Германии (2:1). Остальные команды начали турнир с 1/4 финала, это связано с тем, что многие сборные команды не приехали на данный турнир из-за территориального расположения Австралии, в которую можно было добраться только на корабле. В 1/4 финала сборная команда СССР играла против сборной команды Индонезии. Первый матч закончился со счетом 0:0, и на следующий день была назначена переигровка, в которой сборная СССР одержала победу со счетом 4:0. В 1/2 финала соперником сборной команды СССР стала сборная Болгарии, и только в дополнительное время сборной СССР удалось одержать победу со счетом 2:1. В финальном матче соперником стала команда Югославии и со счетом 1:0 одержала победу сборная команда СССР, тем самым став олимпийским чемпионом.

В период с 1960 по 1968 год сборная команда СССР по футболу не принимала участие в трех олимпийских турнирах, из-за того, что не могли пройти квалификационную стадию турнира из Европы. Такие результаты связаны с тем, что в данный период «рисунок» футбола поменялся, а сборная команда СССР продолжала играть в «старый» футбол. Еще одной причиной стало то, что ведущие игроки заканчивали спортивную карьеру. На Олимпийские игры 1992 года, которые проходили в Барселоне (Испания), сборной команде СССР не удалось пройти квалификационный турнир, причиной этого стал развал СССР на отдельные независимые государства.

На Олимпийских играх 1972 года, которые проходили в Мюнхене (Германия) сборной команде СССР удалось вернуться на пьедестал почета и по

итогах турнира занять 3 место. На данном турнире сборная команда СССР по футболу провела 7 матчей, из них одержала 5 побед и по одному разу сыграла вничью и проиграла. За весь турнир игроки сборной команды СССР забили 17 мячей, что в среднем за матч составило 2,4 мяча. Пропустили 6 мячей, что составило 0,8 мяча в среднем за матч. Разница забитых и пропущенных мячей составила +12. В матче за 3 место сборная команда СССР играла с Германской Демократической республикой (ГДР), который закончился со счетом 2:2, при данном результате обе команды были награждены бронзовыми медалями.

В 1976 году Олимпийские игры проходили в Монреале (Канада) сборная команда СССР сыграла 4 матча, в которых одержала две победы и по одному разу сыграла вничью и проиграла. В групповом этапе сборная команда СССР провела всего 2 матча из трех запланированных. Это связано с тем, что сборные команды Африканского континента не приехали на Олимпийские игры. По итогам группового этапа сборная команда СССР одержала две победы и вышла в 1/4 финала. В матче 1/4 финала встречалась со сборной командой Ирана и одержала победу со счетом 2:1. В матче 1/2 финала соперником сборной СССР стала сборная команда ГДР. Матч завершился со счетом 2:1 в пользу сборной команды ГДР. В матче за третье место соперником была сборная команда Бразилии, которая потерпела поражение со счетом 0:2, и тем самым сборная команда СССР завоевала бронзовые медали турнира.

В 1980 году на правах страны-организатора Олимпийских игр сборная команда СССР не проходила квалификационный раунд и была допущена до олимпийского турнира. В Москве сборная команда СССР сыграла 6 матчей, в которых 5 раз одержала победу и 1 раз проиграла. На групповом раунде сборная команда СССР сыграла 3 матча, выиграв все. Разница забитых и пропущенных мячей составила +14 (15 забитых мячей и 1 пропущенный мяч). В матче 1/4 финала соперником сборной команды СССР стала сборная команда Кувейта, матч закончился со счетом 2:1 в пользу сборной СССР. В полуфинале турнира соперником была сборная команда ГДР, которая и одержала победу со счетом 1:0. В матче за третье место сборная команда СССР соперничала со сборной командой

Югославии. Матч закончился со счетом 2:0 в пользу сборной команды СССР, тем самым сборная команда СССР стала обладателем бронзовых медалей Олимпийских игр в Москве.

В 1984 году сборная команда СССР успешно прошла квалификационный раунд и вышла на Олимпийские игры в Лос-Анджелес (США), но так как спортсмены из США бойкотировали Олимпийские игры-1980 в Москве (СССР), руководством было принято решение аналогично бойкотировать Олимпийские игры в США.

На Олимпийских играх 1988 года в Сеуле (Южная Корея) сборная команда СССР провела 6 матчей, в них было одержано 5 побед и 1 раз была зафиксирована ничья. Всего за 6 матчей было забито 14 мячей, что составило в среднем за матч 2,3 мяча. В групповом раунде было сыграно 3 матча, в которых было одержано 2 победы и 1 матч завершился ничьей. В 1/4 финала соперником была сборная команда Австралии, матч завершился со счетом 3:0. В полуфинале турнира соперником сборной команды СССР стала сборная команда Италии. По итогам основного времени была зафиксирована ничья 2:2, в дополнительное время сборная команда СССР забила «золотой мяч» и матч завершился со счетом 3:2. В финальном матче игроки сборной команды СССР соперничали со сборной командой Бразилии. Основное время матча завершилось со счетом 1:1, а в дополнительное время победу сборной команде СССР принес «золотой мяч». Так сборная команда СССР вернула статус чемпиона Олимпийских игр спустя 32 года.

Таким образом, анализ выступления сборной команды СССР по футболу на Олимпийских играх выявил, что в период с 1952 по 1992 год сборная команда СССР не принимала участие в 5 олимпийских турнирах (1960, 1964, 1968, 1984, 1992), один раз проигрывала на стадии 1/8 финала (1952), три раза завоевывала бронзовые медали (1972, 1976, 1980), два раза становилась победителем Олимпийских игр (1956, 1988).

#### ***Список источников***

1. Аграшин А.В. Дебютное выступление сборной Российской империи по футболу на Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме // Вестник Ярославского

государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2017. – № 2(40). – С. 43-45.

2. Бондарь И.С., Волошин Г.Р., Костин К.Н., Лукьянченко Е.Е. Особенности футбольного турнира на Олимпийских играх // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Хабаровск, 31 марта – 01 апреля 2023 года / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2023. – С. 21-25.

3. Футбол Российской империи (1912 г.), стран Прибалтики (1924), СССР (1952-1991 гг.) и Украины (1994-1999 гг.) на Олимпийских играх: справочник / сост.: Л.Г. Полонский, Н. А. Люшненко. – Тернополь: Збруч, 2004. – 256 с. – ISBN 966-528-212-3.

## **ВАЛИДНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ТЕСТОВ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ**

*Зиганин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Шишенок Валентин Михайлович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью данного исследования явилось практическое определение показателей валидности некоторых тестов оценки специальной подготовленности юношей в хоккее с мячом на базе утвердившихся контрольных нормативов в части их физических и технических возможностей.

Исследование проведено с привлечением 17 игроков 2007 года рождения команды спортивной школы олимпийского резерва «СКА – Нефтяник», участвующей во Всероссийских соревнованиях по хоккею с мячом сезона 2022-2023 годов. Использовались 9 тестов, рекомендованных министерством спорта России от 31 октября 2022 года в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», в условиях крытой ледовой арены «Ерофей» г. Хабаровска.

Получены оценки валидности используемых тестов. Для этого определялась величина взаимосвязи результатов контрольных испытаний с показателями общей игровой подготовленности игроков.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, контрольные испытания, физическая и техническая подготовленность, валидность тестов.

Одним из важных факторов стабильного движения к мастерству является правильно выстроенный тренировочный процесс подготовки спортсменов, включающий в себя наряду с другими такой элемент, как наличие обратной связи тренера с результатами применения им методов и тренировочных упражнений. Признается, что полезная информация о достигнутых состояниях спортсменов, помимо педагогического наблюдения за процессом тренировки, может быть получена с применением метода контрольных испытаний [3].

Не все контрольные упражнения могут использоваться как тесты, они должны соответствовать нескольким требованиям теории тестирования, один из них – приемлемый уровень валидности, который традиционно определяется в спорте по величине связи результатов спортсменов в контрольном упражнении с их спортивными достижениями в соревнованиях [1]. В командных видах спорта проблематично оценить результаты участия каждого члена команды в соревнованиях, поэтому распространена практика использования педагогических оценок их игровых действий квалифицированными специалистами [2]. В данном исследовании двумя тренерами была проведена независимая педагогическая экспертиза общей игровой подготовленности каждого игрока команды в контрольной и серии двусторонних игр, в качестве критерия использовался обобщенный ранг общей игровой подготовленности участников исследования.

Таким образом, оценка валидности используемых в исследовании тестов осуществлялась путем расчета тесноты и направленности корреляционной связи (по Спирмену) между результатами контрольных испытаний в каждом из них и общей игровой подготовленностью испытуемых.

Выявлено, что в таком широко распространенном тесте как «Бег на 30 метров» величина его валидности оказалась на довольно низком уровне – 0,2. На наш взгляд, эта полученная оценка валидности теста может свидетельствовать о том, что условия его проведения далеки от требований, которые предъявляются игрокам при их передвижениях в различных игровых ситуациях, они слишком

упрощены. Вероятно, по этой причине снижение величины валидности данного теста происходит из-за того, что очень важные составляющие мастерства игроков, такие как, например, маневренность передвижения, демонстрируемая при изменении игровых ситуаций; элементы техники владения мячом; выбор тактических действий и т.п. компоненты не присутствуют в процедуре тестирования. Полагаем, что есть смысл искать такие двигательные задания, которые бы приближали условия тестирования к соревновательным (конечно, при соблюдении самого главного требования к контрольным испытаниям – стабильности условий и надежности их выполнения). Хотя полученный показатель валидности данного теста не совсем соответствует рекомендациям В.М. Зациорского [1], но его всё же целесообразно оставить в батарее тестов оценки специальной подготовленности юных хоккеистов, так как на этапе начальной подготовки его информативные возможности будут выше.

Валидность тестов «Ведение мяча с обводкой стоек на 30 метров» и «Бег на 60 метров» оказалась примерно на том же уровне и составила 0,17 и 0,21 соответственно.

Несколько более высокая валидность выявлена в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек на 60 метров» – 0,25, что отчасти подтверждает ранее сделанное предположение о возможном увеличении показателя валидности тестов при некотором приближении условий тестирования к соревновательным. Игроки, владеющие хорошим ведением мяча, реализуют это свойство на соревнованиях на дистанциях от 40 метров до 70 метров, т.е. применяют ведение в сочетании с серийной обводкой соперников.

Оценка валидности теста «Челночный бег на коньках на 21 метров елочкой» оказалась равной 0,47, что заметно превосходит уровень показателя 0,3, являющегося пороговой величиной обоснованного применения тестов для контроля подготовленности спортсменов. Такой высокий показатель валидности данного теста может быть объяснен тем, что в нем комплексно отражаются способности игроков владеть техникой маневренного передвижения, сопряженного с набором скорости бега и эффективного торможения. К тому же,

рывково-тормозные действия являются характерными и часто используемыми для решения тактических задач на соревнованиях по хоккею с мячом.

Самый большой показатель валидности выявлен в тесте «10 ударов в ворота в движении» – 0,73. Такая высокая валидность, вероятно, связана с тем, что удары по мячу (при отборе, передачах и ударах в ворота) представляют самую массовую составляющую группу технико-тактических действий с мячом в процессе соревнований. Невозможно представить, чтобы игроки, слабо владеющие техникой ударов по мячу в условиях соревнований получили бы высокие оценки у их наставников.

Относительно высокая валидность определена в тесте «Бег на коньках по восьмерке на 10 кругов» – 0,51, она может быть охарактеризована теми же обстоятельствами, которые приведены в тексте при использовании челночного бега.

Таким образом, проведенная эмпирическая проверка валидности употребляемых тестов оценки специальной подготовленности юношей в хоккее с мячом показала, что они в большинстве вполне пригодны, но необходим поиск более адекватных условий тестирования для повышения их валидности.

#### ***Список источников***

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.
2. Зиганшин О.З., Костин К.Н., Лукьянченко Е.Е., Попов П.Д. Физическая подготовка в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2022. – 131 с. – ISBN 978-5-8028-0247-2.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – ISBN 978-5-278-00833-0. – ISBN 978-5-8134-0168-8.

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ**

*Карпова Светлана Николаевна*

*Журавлев Александр Алексеевич*

*Санкт-Петербургский государственный университет*

*аэрокосмического приборостроения,*

*г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассмотрена возможность применения разнообразных упражнений для повышения уровня координационных способностей в восстановительном периоде пловчих-стайеров. Комплекс упражнений может также успешно применяться в условиях тренировочного режима на спортивных сборах. Положительным аспектом применяемых упражнений является снятие психологического напряжения от монотонной работы циклического характера.

**Ключевые слова:** плавание, комплекс упражнений, упражнения в парах, пловчихи-стайеры, координационные способности.

**Введение.** Плавание относится к циклическим видам спорта. Тренировочный режим основан на длительной монотонной работе, в особенности у стайеров. Пловчихам, как и любому спортсмену необходимо развивать все двигательные качества — силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности. Однако перечисленные компоненты необходимы занимающимся в неодинаковой степени. Координационные навыки не являются, в отличие от художественной гимнастики, фигурного катания, акробатического рок- -н-ролла и т.д., первостепенными. Как следствие, в тренировочном режиме уделяется мало внимания развитию и совершенствованию координационных способностей. Тем более, совершенствованию координационной выносливости. А это свойство имеет важное значение у пловчих-стайеров при выполнении большого количества поворотов в прохождении дистанции в бассейне (800 м, 1500 м) или удержании правильного положения туловища при проплывании дистанции на открытой воде (5 км, 10 км, 25 км). Поскольку физически девушки отличаются от юношей, то и при выполнении большого объема работы быстрее



теряют способность к координационной концентрации.

В спорте основной целью является достижение наилучшего результата, победы на соревнованиях, завоевание престижных титулов и наград [1]. Его основа — спортивная тренировка, призвана вывести спортсмена на соревнования в оптимальном для него состоянии — в хорошей спортивной форме [5,6]. Важен каждый вид подготовки: физическая, тактическая, техническая, психическая, умственная и интегральная, объединяющая все перечисленные виды. Поэтому при отставании хотя бы одного из видов подготовки наилучшего результата спортсмену будет трудно достичь [2,3,4].

Характерной чертой тренировочного процесса пловчих-стайеров является длительная монотонная работа в бассейне, практически исключая взаимодействие с партнерами по сборной команде. Для продуктивной работы на соревнованиях, лагерных сборах, эстафетном плавании важна позитивная атмосфера между спортсменками. Важным в тренерской работе является подбор таких средств и методов, которые усиливали бы сплочённость во взаимодействиях участников спортивного процесса. В восстановительном этапе весьма полезным и не занимающим много продуктивного времени в бассейне будет повышение координационных составляющих занимающихся.

#### **Методы и организация исследования.**

В зависимости от возраста участниц восстановительные мероприятия имеют свои особенности. В статье приведены высокоэмоциональные упражнения в парах. Они составлены на игровой основе и призваны, помимо повышения координационных способностей, снимать эмоциональное напряжение у спортсменок. Упражнения могут выполняться на восстановительных этапах подготовки, когда уровень ответственности от результатов выступлений снижен и появляется возможность чувствовать себя на тренировке, на восстановительном мероприятии более расслабленно.

Упражнения выполняются в парах из исходного положения стоя лицом друг к другу с переменной активностью или обоюдно (одновременно) продолжительностью по 10–20 секунд.

Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде один занимающийся пытается наступить на ногу другому левой или правой ногой. Второй, убирая свои ноги, пытается не допустить этого. Первый занимающийся держит партнера одной рукой за шею, другой за запястье. Имитируя бросок задней подножкой, он делает шаг вперед и пытается поставить свою ногу за ногу соперника. Второй, убирая атакуемую ногу, отшагивает назад.

Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде один занимающийся, имитируя переднюю подсечку в правую или левую сторону, пытается коснуться внутренним сводом стопы голени соперника. Второй, отшагивая атакуемой ногой назад, пытается не допустить этого.

Первый занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя зацеп снаружи под разноименную ногу, он заходит с правой или левой стороны и с разворотом цепляет стопой (сгибом стопы) разноименную ногу соперника. Второй, приподнимая атакуемую ногу и отшагивая назад, пытается не допустить этого.

Первый занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя зацеп изнутри под одноименную ногу, он цепляет правой или левой стопой (сгибом стопы) одноименную ногу соперника изнутри. Второй, сгибая атакуемую ногу и отводя ее назад и в сторону, пытается не допустить этого.

Первый занимающийся держит партнера двумя руками за запястья. Имитируя бросок захватом одноименной ноги, он пытается захватить правой или левой рукой одноименную ногу противника за голень изнутри. Второй, отводя атакуемую ногу назад и в сторону, пытается не допустить этого.

Вытянутые вперед руки лежат на плечах партнера. По команде один занимающийся пытается наступить на ногу другому левой или правой ногой. Второй, убирая свои ноги, пытается не допустить этого.

Первый занимающийся держит партнера одной рукой за разноименную руку. Имитируя бросок через спину, он поворачивается спиной к партнеру, затягивая удерживаемую руку на плечо. Второй, делая шаг в сторону, пытается не допустить этого.

Представленный комплекс упражнений особенно нравится подросткам, потому что одним из положительных моментов при его использовании является не только развитие координации занимающихся, но и повышение их эмоционального тонуса, снятие психологического напряжения.

Постепенно выполняя упражнения более быстро и эффективно, у спортсменов улучшается способность качественнее применять периферическое зрение. Это крайне важно при отслеживании соперниц по дистанции.

После проведения упражнений действенным являются средства, направленные на растягивания мышц, связок, выполняемые как в парах, так и индивидуально.

### **Вывод.**

В любой области человеческой деятельности для достижения положительного результата выполняемой работы специалистам необходимо выявлять и применять разнообразные средства и формы, связанные не только с тренировочным процессом, направленным непосредственно на становление спортивной формы, но и на восстановительные мероприятия. На этой основе появляется возможность для создания условий успешных состязаний.

### ***Список источников***

1. Болотин А.Э., Карпова С.Н., Бакаев В.В. Теория и методика спорта высших достижений. – Санкт-Петербург: СПбГУ Петра Великого, 2022. –157 с.
2. Карпова С.Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 2. – С. 114 -117.
3. Карпова С.Н. Повышение функциональной устойчивости пловчих-стайеров на основе улучшения физической подготовленности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 2. – С. 110-113.
4. Карпова С.Н. Современные требования, предъявляемые к подготовленности пловчих-стайеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 169 -172.
5. Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие. – М.: Издательство «Спорт», 2018. – 318 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения: учебник. В 2-х томах. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Катькина Наталья Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам психологической подготовки спортсменов-легкоатлетов на этапе спортивной специализации. В ходе исследования с помощью методики анализа видеоизображения «Vibramed» определены уровни различных параметров психоэмоционального состояния спортсменов, таких как: тревожность, агрессия, стресс, опасность, уравновешенность, энергичность, харизматичность, уровень саморегуляции, торможение и невротизм. Выявлены наиболее эффективные способы психорегуляции спортсменов, которые были применены нами в психолого-педагогическом эксперименте. Прослежена положительная динамика улучшения психических показателей, а также их результатов соревнований.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, легкая атлетика, соревновательный этап, методы и средства психорегуляции.

**Введение.** На современном этапе развития легкой атлетики предъявляются высокие требования к физическим и психологическим качествам спортсмена, что, прежде всего, вызвано высоким уровнем спортивных рекордов, которые уже достигают предельных возможностей спортсмена. Повышение спортивных результатов основывается на постоянном увеличении нагрузок соревновательной и тренировочной деятельности, что зачастую ведет к отрицательным воздействиям на организм, в результате которых происходит дезадаптация спортсменов, формируются неблагоприятные предстартовые состояния, сопровождающиеся стрессом, нервными срывами и эмоциональным выгоранием. Существует множество случаев, когда под давлением высокого эмоционального

напряжения спортсмены высокого класса не попадали в финалы на соревнованиях или проигрывали, а спортсмены с меньшим уровнем развития физической и технической подготовленности за счет более стабильного предстартового психического состояния побеждали.

Все это с необходимостью требует от тренеров и спортсменов использовать на всех этапах подготовки методы психологической подготовки. На это же нацелены «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Целью нашего исследования являлась проверка эффективности использования средств и методов регуляции психических состояний юных легкоатлетов в соревновательном периоде подготовки.

В ходе проведения исследования нами использовались следующие **методы**:

– теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и ресурсов интернет – для изучения психологических особенностей соревновательной деятельности, предстартовых состояний и способов регуляции этих состояний;

– анализ документальных материалов – анализировались дневники тренеров, протоколы соревнований и руководящие нормативно-правовые документы («Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»);

– психолого-педагогическое наблюдение – велось на протяжении всего исследования на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях спортсменок-легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции;

– опрос – проводился для изучения данных по вопросам применения средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе тренерами по легкой атлетике г. Хабаровска;

– психолого-педагогическое тестирование – для оценки психоэмоционального состояния спортсменок перед соревнованиями мы

использовали методику анализа видеоизображения «Vibramed», которая позволила определить такие параметры: уровень тревожности, агрессии, стресса, опасности, уравновешенности, энергичности, харизматичности, саморегуляции, торможения и невротизма;

– психолого-педагогический эксперимент – был использован для выявления эффективности применения предложенного нами комплекса средств психологической подготовки. Эксперимент по форме организации был последовательным;

– методы математической статистики – вычислялись и анализировались показатели: средняя арифметическая величина; среднее квадратическое отклонение; ошибка средней арифметической; динамика результатов; достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

### **Результаты исследования.**

Результаты психолого-педагогического наблюдения показали, что средства и приемы психологической подготовки используются очень редко, в основном в период подготовки к соревнованиям и непосредственно перед самими соревнованиями.

Анализ результатов опроса тренеров (5 человек) показал, что мнения тренеров разделились по некоторым вопросам. Большинство тренеров (60%) считают, что психологическая подготовка играет второстепенную или маловажную роль в подготовке легкоатлетов. Психологическая подготовка спортсменов проводится не постоянно, а только при подготовке к соревнованиям. В основном используются вербальные методы воздействия на спортсменов, что подтверждает и психолого-педагогическое наблюдение. Большинство тренеров (80%) осуществляют психологическую подготовку только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Как мы видим, психологической подготовке в легкой атлетике уделяется недостаточно внимания, по нашему мнению, это происходит из-за трудностей, возникающих при построении учетно-тренировочного процесса (ограниченное

время одной тренировки; большое количество занимающихся на одном объекте; недостаточных методологических знаний тренеров в данной области).

Результаты показателей психоэмоционального состояния перед соревнованиями показали высокий уровень тревожности, агрессии и энергичности. Все это подтверждает необходимость нашего исследования.

Исследование проводилось в течении 2 лет на базе Краевого государственного автономного учреждения «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» с июня 2021 по май 2023. Была сформирована одна группа (8 человек) спортсменов-легкоатлетов 12-13 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции. До и после проведения эксперимента проводилось психолого-педагогическое тестирование.

Нами был сформирован комплекс, который сочетал в себе упражнения нервно-мышечной релаксации, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, дыхательные упражнения. Состоял он из двух частей: для проведения на учебно-тренировочных занятиях и для проведения во время соревнований.

В результате эксперимента обнаружена положительная динамика всех параметров психоэмоционального состояния спортсменов. Повысился уровень условно положительных эмоциональных параметров (уравновешенность – на 9,7%, саморегуляция – на 11,9%, харизматичность – на 15,6%). Снизился уровень условно отрицательных эмоциональных параметров (тревожность – на 16%, стресс - на 13,8%, опасность - на 15,9%, агрессия - на 21,4%). Понизился уровень энергичности (на 19,5%). Все параметры психоэмоционального состояния спортсменов пришли в норму.

За один из основных критериев оценки эффективности применяемого нами комплекса упражнений мы приняли динамику показателей результатов соревновательной деятельности. Протокол соревнований показал достоверное улучшение результатов испытуемых в беге на 60 метров (на 4,2%,  $P < 0,05$ ) и 200 метров (на 4%,  $P < 0,05$ ).

**Вывод.** Мы полагаем, что позитивное изменение показателей испытуемых связано с улучшением их психической готовности, что, на наш взгляд, свидетельствует об эффективности применения составленного нами комплекса.

Таким образом, результаты проведенных исследований подтверждают необходимость использования средств и методов психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

#### *Список источников*

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. – Майкоп: Издательство «Магарин О.Г.», 2015. – 148 с.
2. Бекбулатова А.М. Психологическая подготовка спортсменов: методическое пособие. – Санкт-Петербург. – 2022. – 36 с.
3. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М.: Питер, 2018. – 352 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0887-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123626.html>

## **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ХАБАРОВСКА**

*Королева Надежда Витальевна*

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В рамках настоящего исследования были изучены показатели групп здоровья школьников г. Хабаровска согласно мониторингу Федеральной службы государственной статистики с целью изучения состояния здоровья школьников, также рассмотрели состояние здоровья учеников на примере МАОУ «Академический лицей» г. Хабаровска. Проведенное исследование позволило определить состояние здоровья школьников города Хабаровска.



**Ключевые слова:** здоровье школьников, физическое развитие, группы здоровья, двигательная активность, внеурочная деятельность, физическое воспитание школьников.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является приоритетной задачей и рассматривается в качестве необходимого условия успеха социальных и экономических реформ в стране. Тенденция развития заболеваемости среди школьников интенсивно возрастает [1].

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников – приоритетное направление государства в сфере образования [2]. В современных реалиях задача школы направлена не только на образовательную функцию, но и на необходимость рассматривать здоровье как первостепенную задачу: заботиться о сохранении, укреплении подрастающего поколения. Именно через школу закладывается физическое развитие; период обучения с 1 по 11 класс общеобразовательной школы выпадает на интенсивное морфофункциональное развитие, оказывающее прямое влияние на состояние здоровья.

Исследование проводилось среди школьников города Хабаровска. Согласно мониторингу Федеральной службы государственной статистики показатели мониторинга состояния здоровья показывают ежегодное увеличение количества школьников со слабым иммунитетом [3]. Продолжает увеличиваться доля детей с нарушением осанки, болезнями верхних дыхательных путей аллергического характера, психическими расстройствами (депрессии, нервная анорексия, нервная булимия, невротические расстройства и т.д.).

Проанализированы показатели групп здоровья школьников за пятилетний период. Результаты представлены на рисунке 1. Следует отметить, что показатели второй группы здоровья школьников ухудшаются. Показатели основной и подготовительной групп, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о прогрессирующей тенденции развития отклонений в состоянии здоровья школьников, что способствует увеличению создания подготовительных групп в школах.

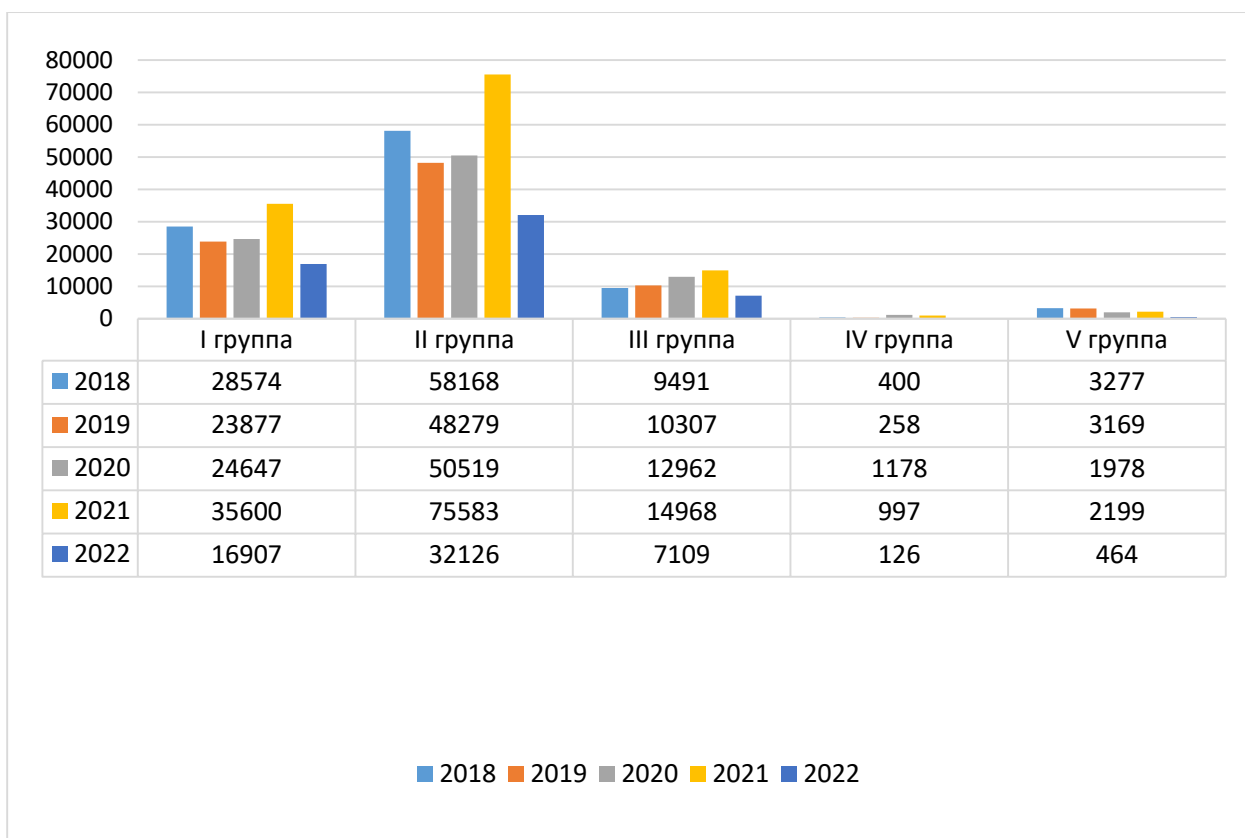


Рисунок 1 Показатели групп здоровья школьников за 5 лет

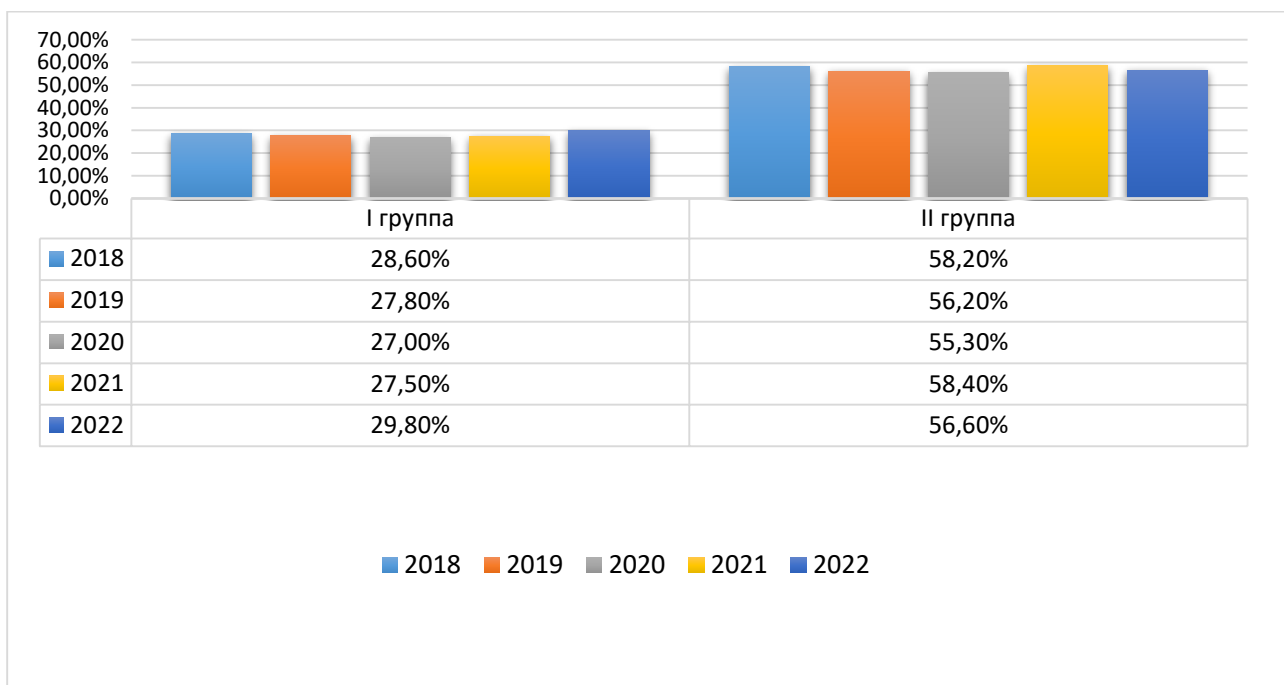


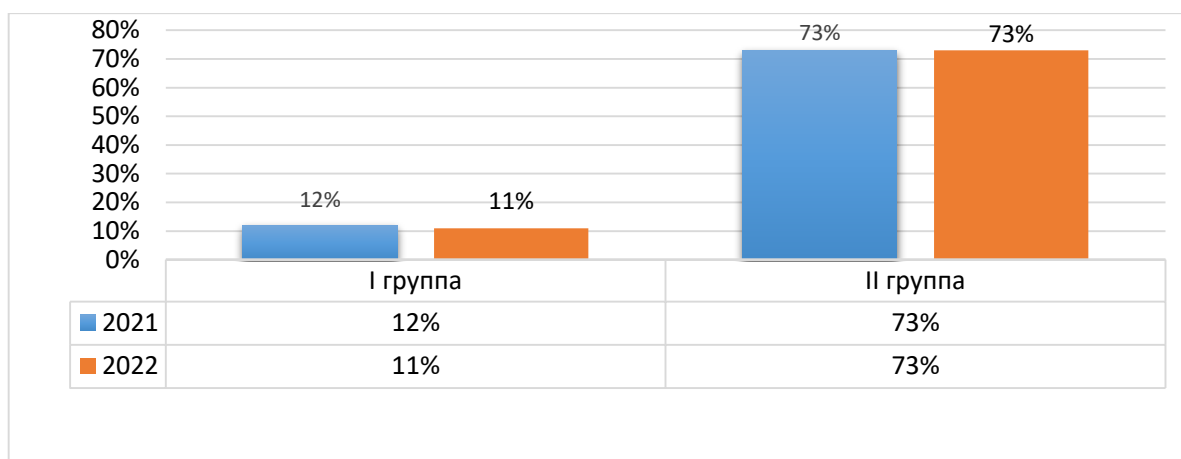
Рисунок 2 Показатели соотношения основной и подготовительной групп здоровья в % за 5 лет

В рамках нашего исследования состояния здоровья школьников г. Хабаровска, мы рассмотрели состояние здоровья учеников на примере МАОУ «Академический лицей» г. Хабаровска. Результаты представлены в таблице 1. После проведения сравнительного анализа групп здоровья было выявлено, что количество детей второй группы здоровья превышает первую группу. Результаты представлены на рисунке 3.

Таблица 1

**Показатели физического развития и заболеваемости учащихся 1–11 классов на примере МАОУ «Академический лицей» г. Хабаровска**

Направление, по которому проводился сравнительный анализ	2021 г Количество	%	2022 г Количество	%	Динамика %
Всего обследовано	1826	100	1929	100	0
Группа здоровья					
1 группа	219	12	212	11	-1%
2 группа	1333	73	1394	73	0
3 группа	255	14	295	16	-2%
Основная	1390	76	1445	75	-1%
Подготовительная	302	16	333	17	+1%
Специальная	121	6,6	130	8	1,4%
Дефицит массы тела	152	8	318	16	-8%
Избыток массы тела	97	5	187	1	+4
Задержка физического развития	11	0,6	16	0,8	-0,2%
Болезни нервной системы	107	5,8	124	6	-0,2
Болезни органов дыхания	150	8,4	165	9	-0,6%
Болезни костно-мышечной системы	856	46,8	888	46	+0,2%
Плоскостопие	148	8,1	31	1,6	+7%
Сколиоз	100	5,4	118	6	-0,6%
Нарушение осанки	376	20,5	501	26	-5,5%



*Рисунок 3* Динамика сравнительного анализа групп здоровья  
 МАОУ «Академический лицей» г. Хабаровска

Таким образом, динамика показателей состояния здоровья школьников 1–11 классов МАОУ «Академический лицей» г. Хабаровска показывает тенденцию к увеличению количества школьников второй группы здоровья. Численность здоровых школьников снижается благодаря прогрессирующим заболеваниям. Мы предполагаем, что заболеваемость связана с недостатком двигательной активности. Различные формы физического воспитания, например, внеурочная деятельность по физической культуре на основе флорбола, по нашему мнению, может оказывать благоприятное влияние на здоровье школьников.

#### *Список источников*

1. Айзман Р.И. Современные представления о здоровье и критерии её оценки // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 85-91.
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273, ст. 41 – Охрана здоровья обучающихся // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 08.10.2023).
3. Управление Федеральной службы государственной статистики по Хабаровскому краю, Магаданской области, Еврейской автономной области и Чукотскому автономному округу: [сайт]. – URL : <https://habstat.gks.ru/> (дата обращения: 08.10.2023).

## ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ – СТАРТ НА ОЛИМПИЙСКИЙ ПЬЕДЕСТАЛ

*Королёва Арина Сергеевна*

*Ветошкина Елена Александровна*

*Гревцов Владислав Сергеевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе представлены этапы становления юношеских Олимпийских игр, определена их значимость для социализации и дальнейшей спортивной карьеры её участников. Проанализированы тенденции изменений в программах юношеских Олимпийских игр, а также представлена динамика результатов выступлений сборной России на юношеских Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** юношеские Олимпийские игры, социализация, Международный олимпийский комитет.

Идея проводить отдельные состязания для юных олимпийцев возникла еще в Древней Греции во времена античных Олимпийских игр.

Подобное решение было обусловлено тем, что греческое представление о гармоничном и всестороннем воспитании включало в себя не только интеллектуальное и духовное образование, но и обязательные занятия физической культурой. Система школьного физического воспитания была построена так, что к подростковому возрасту многие юноши имели достаточный опыт занятий различными видами спорта. Принимая во внимание очевидную разницу в физических возможностях между юными и взрослыми участниками, в 632 г. до н.э. в соревновательную программу 37-ой Олимпиады были включены соревнования для юношей 12-18 лет. Программа соревнований включала в себя бег, борьбу, бокс и панкратион (прообраз современных смешанных боевых искусств).

Проект юношеских Олимпийских игр изначально создавался с целью позитивного влияния на молодое поколение и формирования у него спортивного и здорового образа жизни, делая из участников игр послы олимпийских

ценностей для дальнейшей интеграции этих ценностей и знаний в мировое сообщество.

В нашем исследовании мы решили определить влияние участия спортсменов в юношеских Олимпийских играх на их дальнейшие достижения в спорте и общественной деятельности.

В своем исследовании мы применяли следующие методы: историко-теоретический анализ; обобщение и систематизация исторических материалов; сопоставления и сравнения; системный и структурный анализ.

Практическая значимость работы заключается в том, что её результаты могут использоваться в материалах учебных курсов по истории олимпийского движения в вузах, для подготовки школьников к предметной олимпиаде по физической культуре, к различным конкурсам по вопросам олимпийского движения, в культурно-образовательной деятельности музеев спортивного и олимпийского профиля; для пропаганды олимпийского движения, идеалов и ценностей олимпизма среди разных категорий населения.

Идея создания юношеских Олимпийских игр принадлежит восьмому президенту Международного Олимпийского комитета Жаку Рогге. Предложенная идея была одобрена членами правления МОК и позднее во время проведения 119-ой сессии МОК в Гватемале (2007 г.) проект ЮОИ был официально утверждён. По мнению Жака Рогге, юношеские Олимпийские игры не следует рассматривать как мини-Олимпиаду. Конечно, это соревнования, но главная цель юношеских Олимпийских игр – не конкуренция. Главная цель – дать молодежи образование на основе олимпийских ценностей: дружбы, честной игры, отказа от насилия и любых форм допинга. Все эти ценности в некотором смысле нелегко передать спортсменам на обычных Олимпийских играх.

Необходимо отметить, что прообразом юношеских Олимпийских игр стали Всемирные юношеские игры, впервые проведенные в 1998 году в Москве, под эгидой Международного Олимпийского комитета [2].

Во Всемирных юношеских играх приняли участие 4676 спортсменов из 131 страны. Игры проходили под лозунгом «Москва – открытый мир детства»,

средний возраст участников составил 15,5 лет. Участники соревновались в 15 видах спорта. Большое количество талантливых юниоров в составе команды России помогло команде завоевать 124 медали и занять уверенное первое место в неофициальном командном зачёте.

Всемирные юношеские игры были не просто спортивным событием. Программа мероприятия состояла из трех частей: спортивной, культурной и научной.

Юношеские Олимпийские Игры, так же, как и «взрослые» Олимпийские игры, представлены летними и зимними версиями проведения этих спортивных форумов (продолжительностью 12 и 10 дней соответственно). Они меньше по масштабу, а одно из главных условий, предъявляемых организаторам – соревнования должны проходить на уже существующих объектах с использованием имеющейся инфраструктуры.

Помимо соревнований в программе ЮОИ традиционно значатся культурные и образовательные мероприятия.

Возраст участников юношеских Олимпийских Игр составляет от 14 до 18 лет.

Первые летние юношеские Олимпийские игры состоялись в 2010 году в Сингапуре. Аналогичные зимние соревнования впервые были проведены в 2012 году в австрийском Инсбруке. Наибольшее количество участников зафиксировано на ЮОИ в Буэнос-Айресе в 2018 году [1].

Российские спортсмены завоевали наибольшее количество медалей на юношеских Олимпийских играх. В общей сложности на их счету 228 медалей – 96 золотых, 74 серебряные и 58 бронзовых.

Мы провели исследование, в котором выявили спортсменов – участников Всемирных юношеских игр и юношеских Олимпийских игр, ставших впоследствии олимпийскими чемпионами, проанализировали виды спорта, в которых наиболее часто победители юношеских Олимпийских игр становились олимпийскими чемпионами, а также установили период времени, в течение которого юные спортсмены добивались олимпийского золота.

Москва–1998 зажгла много будущих звезд российского спорта: Алина Кабаева, Юрий Борзаковский, Елена Дементьева в разные годы становились олимпийскими чемпионами, а Елена Исинбаева и Елена Замолотчикова – дважды.

Победа Анастасии Ермаковой и Анастасии Давыдовой в соревнованиях по синхронному плаванию на Всемирных юношеских играх стала предвестником пяти золотых медалей взрослой Олимпиады в 2004 и 2008 годах.

Среди чемпионов юношеских Олимпийских игр 2010 года пять спортсменов показали высшее олимпийское достижение – Мария Ласицкене, Ксения Дудукина, Каролина Севастьянова, Алина Макаренко, Яна Егорян; в 2014 году отличились Никита Нагорный и Евгений Рылов.

Период от успешного выступления на юношеских Олимпийских играх до золота «взрослых» Олимпийских игр составляет от 2 до 10 лет, причем период от 2 до 4 лет в большей степени характерен для сложнокоординационных видов спорта – спортивной и художественной гимнастики. Возможно это связано с тем, что в этих видах спорта возрастные границы зоны достижений наивысших результатов несколько ниже, чем в других.

Среди знаменитых участников зимних юношеских Олимпийских игр, которые успешно продолжили свою спортивную карьеру, следует отметить фигуристок Елизавету Туктамышеву и Аделину Сотникову, биатлонистов Карима Халили и Ульяну Кайшеву, лыжницу Анастасию Седову.

В настоящее время отдельными авторами отмечается значимость юношеского спорта для развития у спортсменов навыков, необходимых для построения успешной карьеры в будущем, как в спорте, так и вне его; социализации и всестороннего развития личности.

Анализируя общественную деятельность спортсменов – участников юношеских Олимпийских игр мы выделили несколько ярких представителей:

Алина Кабаева – заслуженный мастер спорта России, общественный и политический деятель, учредила и возглавила благотворительный фонд, который помогает детям с ограниченными возможностями и нуждающимся малоимущим



семьям, реализует программы по защите детства и материнства, поддержке массового спорта и физической культуры;

Юрий Борзаковский – заслуженный мастер спорта России, с 2021 года спортивный директор Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА);

Исинбаева Елена – заслуженный мастер спорта России, член комиссии спортсменов МОК, а также исполкома ОКР, председатель Ассоциации студенческих спортклубов;

Никита Нагорный – заслуженный мастер спорта России, в декабре 2020 года возглавил детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ», которое является самым популярным в стране.

Таким образом, Всемирные юношеские игры и юношеские Олимпийские игры представляют собой крупнейшие международные соревнования среди молодежи, которые в равной степени направлены на решение как спортивных, так и образовательно-воспитательных задач. Основное внимание уделяется приобщению юношей и девушек к ценностям олимпизма, созданию условий для обмена культурными и духовными ценностями представителей различных национальностей, которые будут служить основой для взаимопонимания, солидарности и мира.

Анализ результатов выступлений российских спортсменов на юношеских Олимпийских играх свидетельствует об их положительной динамике в выступлениях сборных команд России.

Рассматривая юношеские Олимпийские игры как этап подготовки юных спортсменов с целью их перехода во взрослый спорт, можно с уверенностью говорить, что талантливые молодые спортсмены в России есть, и они уже занимают лидирующие позиции на соревнованиях мирового масштаба. А поскольку есть молодой и талантливый резерв, то есть и будущее у российского спорта.

#### ***Список источников***

1. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко [и др.]. - 27-е изд. , перераб. и дополн. - Москва : Спорт, 2019. – 216 с.

2. Сайфутдинова Л.И. Олимпийская юность России: прошлое, настоящее и будущее // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах. / под общ. ред. Ф.Р. Зотовой. Т.3. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 628-630.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*Кудрицкий Владимир Николаевич*

*Плеханова Лариса Владимировна*

*Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»*

*Волчек Александр Александрович*

*Брестский государственный технический университет*

*Зданевич Александр Александрович*

*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

*г. Брест*

**Аннотация.** Применение современных технологий в физическом воспитании лиц пожилого возраста позволяет учитывать индивидуальные особенности с различным уровнем физической подготовки, что значительно повысит желание к таким занятиям и эффективно повлияет на оздоровительную направленность занимающихся. К специально разработанным технологиям рекомендуется отнести комплекс современных тренажеров силовой направленности и кардиотренажеров на развитие выносливости, со встроенными программными устройствами, а также гаджеты: фитнес-браслеты и умные часы, предназначенные для поддержания физической работоспособности и повышения желания регулярно заниматься физической культурой.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, пожилой возраст, современные технологии, физическая подготовка, силовые тренажеры, кардиотренажеры, гаджеты, фитнес-браслеты.

Оздоровительная направленность занятий лиц пожилого возраста, как правило, осуществляется в основном традиционными средствами и методами.

Такой подход в организации оздоровительных занятий среди граждан старшей возрастной группы многие годы был традиционным.

В настоящее время возросший уровень технического прогресса во всех направлениях жизнедеятельности человека оказывает существенное влияние на сохранение и укрепление здоровья путем широкого применения современных технологий в оздоровительных целях [2].

Учитывая важность и актуальность проблемы, нами были избраны в качестве предмета исследования технологии, направленные на планомерное и динамичное развитие физических качеств, двигательных навыков, необходимых возрастным людям в их повседневной жизни с целью повышения работоспособности и жизненной активности. К таким технологиям можно отнести специально созданные внешние условия – предложение лицам пенсионного возраста по возможности заниматься в тренажерных залах, или в домашних условиях при наличии современных тренажеров, а также постоянно использовать гаджеты в виде фитнес-браслетов и умных часов. На наш взгляд, успешное решение этой проблемы во многом будет зависеть от подбора и внедрения современных средств в занятия, направленные на включение лиц пожилого возраста в регулярное выполнение физических упражнений, а также позволит самостоятельно осуществлять постоянный контроль за функциональным состоянием организма и двигательной активностью [2].

С этой целью для определения эффективных средств и методов, направленных на укрепление и сохранение здоровья и повышение работоспособности лиц пенсионного возраста, в Брестской областной общественной организации «Ветераны ФКиС» был проведен педагогический эксперимент, включающий в себя анкетирование и разъяснение сути проблемы, в котором приняли участие 25 респондентов в возрасте от 65 до 80 лет мужского и женского пола.

Для решения поставленных задач применялись традиционные методы исследования: педагогические наблюдения; опрос респондентов, изъявивших

желание принять участие в эксперименте; изучение специальной литературы; педагогический эксперимент и анкетирование.

Анкета под названием «Современные тренажеры и специальные гаджеты в физическом воспитании лиц пожилого возраста» содержала ряд актуальных вопросов с разъяснением эффективности использования предложенных средств и методов в современных условиях жизнедеятельности человека.

При обработке анкетных данных было определено количество респондентов, принявших участие в обсуждении вопросов анкеты. На вопросы: «Вы хотели бы поддерживать свое здоровье, используя в режиме дня современные разновидности тренажеров?» – положительный ответ дали 57 % (14 чел.); «Желаете ли Вы для самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма пользоваться фитнесбраслетом?» – положительный ответ у 75 % (18 чел.); «По вашему мнению, использование современных тренажеров и специальных гаджетов принесут оздоровительный эффект, направленный на сохранение и укрепление здоровья?» – положительный ответ был у 90 % (22 чел.)

Из полученных данных анкетного опроса лица пенсионного возраста хотели бы больше внимания уделять укреплению здоровья, используя современные технологии в оздоровительных целях. Также отдают предпочтение определять самостоятельно функциональное состояние организма и двигательную активность в течение дня при помощи специальных гаджетов. Также у этой категории лиц сохранилось желание выполнять физические упражнения на доступных и эффективных современных тренажерах. Для людей пожилого возраста очень важна физическая активность, которая будет положительно сказываться на укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, трудовой активности и укреплении здоровья в целом. Для пожилых людей в настоящее время особенно важно организовывать инклюзивное образование по организации занятий с использованием современных технологий в виде тренажеров и гаджетов в домашних условиях [1].

С этой целью рекомендуются в процессе рабочего дня использовать современные тренажеры по выбору определенного класса: либо электродорожку,

горизонтальный электромагнитный велотренажер или электромагнитный эллиптический тренажер, направленные на восстановление и поддержание на определенном уровне здоровья и работоспособности [3].

Тренажер «Электродорожка» – один из распространенных тренажеров для организации занятий в домашних условиях. В настоящее время более эффективной является электродорожка, которая обеспечивает плавность и равномерность движения, создает необходимую скорость передвижения, позволяет изменять угол наклона платформы, имеет боковые ручки для страховки занимающихся и встроенную индивидуальную программу нагрузки. На современных беговых дорожках имеется дисплей, на котором отображаются время, пройденное расстояние, пульс, скорость движения и количество сжигаемых калорий. Современные беговые дорожки имеют встроенные программы занятий для подбора нагрузки в соответствии с возрастом и физической подготовкой. Для лиц пожилого возраста очень важно подобрать скорость движения полотна дорожки, возможность самостоятельно контролировать ЧСС на мониторе и подбирать самостоятельно режим работы, согласно предложенным видам программ.

Занятия с использованием электробеговой дорожки полезны для лиц пожилого возраста с целью повышения двигательной активности с прохождением ежедневно 8000–10000 шагов или 4-5 км.

Рекомендованы занятия при мышечной атонии, гипертонической болезни, для укрепления сердечно–сосудистой и дыхательной систем. В этом случае необходимо постепенно наращивать нагрузку, начиная с шаговой тренировки, с переходом на быстрый шаг, затем медленный бег с переходом на ходьбу. В таком режиме рекомендуется заниматься ежедневно по 30 мин.

Горизонтальный электромагнитный велотренажер представляет собой современный тренажер, оснащенный дисплеем, при помощи которого занимающийся может самостоятельно контролировать степень нагрузки. Занятия на горизонтальном велотренажере эффективны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при плохой подвижности суставов, также позволяет

держат мышцы в тонусе, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также регулировать вес занимающихся. Основным показателем функционального состояния организма занимающихся на горизонтальном тренажере является показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС), который не должен превышать 65–70 % от индивидуального показателя максимальной частоты, который высчитывается по формуле: 220 минус возраст занимающегося, от полученного показателя вычитаем 30 %, и эта цифра будет основным ориентиром частоты сердечных сокращений при занятии на тренажере и не принесет перегрузку сердечно-сосудистой системе. Занимаясь на горизонтальном велотренажере, рекомендуется крутить педали в спокойном и размеренном темпе 3-5 минут с минимальным уровнем сопротивления, затем выставляется необходимый уровень нагрузки и кручение педалей продолжается 15–20 минут, при этом необходимо поддерживать ЧСС в рабочем диапазоне по предложенной выше формуле. После окончания работы на горизонтальном велотренажере необходимо провести заминку, сбавляя темп кручения педалей до спокойного состояния, приводя в норму пульс и дыхание в течение 5–10 минут.

Электромагнитный эллиптический тренажер — один из самых востребованных для занятий лиц пожилого возраста, на котором можно выполнять аэробные тренировки в спокойном темпе. Независимо от физического состояния, каждый занимающийся индивидуально подбирает режим нагрузки благодаря встроенным в тренажер программам. Движения на тренажере напоминают ходьбу на лыжах, в этом случае занимающийся получает эффективную нагрузку на мышцы ног, рук и спины, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. На занятиях главным является контроль за ЧСС, пройденным расстоянием и временем работы на тренажере. При организации занятий на эллиптическом тренажере рекомендуется провести легкую разминку на все группы мышц и только после этого можно приступить к занятиям на тренажере с обязательным контролем за частотой сердечных сокращений, показатель которого для пожилых людей может составлять 110–120 ударов в минуту, что позволит эффективно укреплять сердечную мышцу,

дыхательный аппарат и будет исключать перегрузки на организм в целом. На начальном этапе рекомендуется выполнять упражнения не более 30 минут три раза в неделю с частотой 50 шагов в минуту.

Гаджет представляет собой небольшой электронный аксессуар, который предназначен упростить жизнь человека, сделав ее приятнее и комфортнее. В настоящее время в практике используется большой выбор гаджетов в разных сферах деятельности человека. В данном научном исследовании в оздоровительных целях лиц пожилого возраста рекомендуются два простых вида гаджетов — умные часы и фитнес-браслеты.

Умные часы для пожилых людей представляют функциональное устройство, которое способно оповещать о звонках и входящих сообщениях, может выполнять ряд важных функций, связанных с состоянием человека. Они могут определять пульс, содержание кислорода в крови, качество сна, напоминают о необходимости принять лекарства, быстро оповещают родственников или оператора службы поддержки об экстренной ситуации, помогают вызвать бригаду скорой помощи, помогают родственникам узнать, где находится владелец часов. Умные часы представляют социальную составляющую в жизни каждого человека и помогают организовать творческую работу, обеспечивают быструю коммуникацию с другими людьми, помогают планировать объем работы и отдыха.

Фитнес-браслеты помогают контролировать физическую нагрузку в течение дня, сердечную деятельность, режим сна и отдыха. Также важными показателями для пожилого человека являются подсчет шагов, сделанных за день; считывание пульса и давления; определение активности при занятиях оздоровительным плаванием, оздоровительной ходьбой, занятиях на тренажерах; отображают погоду; выполняют проигрывание музыки; оснащены таймером, секундомером.

Важным является подсчет числа шагов и определение расстояния. Эти функции необходимы для малоподвижных людей. Шагомер поможет правильно распределять нагрузку на тренировках и следить за своей активностью в течение

дня. Также можно подсчитывать шаги по лестничным пролетам и определять пройденное расстояние.

Для подсчета числа сердечных сокращений в фитнес-браслете используется пульсометр. Он подсвечивает капилляры на запястье и по количеству рассеянного света определяет скорость их наполнения кровью, то есть пульсацию. Показатели пульса необходимы для достижения запланированного результата тренировки сердца и дыхательной системы людям с ослабленным здоровьем. Для пожилого человека очень важно спокойное пробуждение, которое связано с постоянным измерением пульса, уровнем подвижности, показателем уровня кислорода в крови, по ним легко определяется фаза сна. Встроенный будильник мягко разбудит носителя гаджета вибрацией в нужный момент.

Для измерения давления в фитнес-браслете используется сенсор давления. Несколько датчиков фиксируют пульсовую волну на запястье, а затем по ней и некоторым другим параметрам определяют показатели давления.

Также в фитнес-браслете предусмотрены дополнительные функции: ведение дневника питания, статистика о потреблении воды, напоминание о необходимости двигаться, ведение дневника тренировок и другие.

Фитнес-браслеты помогают собрать данные о состоянии здоровья и правильно распределить физическую нагрузку, усиливают мотивацию к регулярным занятиям физической культурой лиц пожилого возраста.

**Выводы.** Предложенные в статье варианты использования современных технологий в жизнедеятельности человека имеют большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности. В данном исследовании определено, что лица пенсионного возраста большое внимание уделяют укреплению здоровья, используя современные технологии в оздоровительных целях и определяют функциональное состояние при помощи специальных гаджетов. Для людей пожилого возраста очень важна физическая активность, которая будет положительно сказываться на укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, трудовой активности и сохранении здоровья.



При помощи современных технологий возможно эффективно воздействовать на нервно-мышечный аппарат и отдельные мышечные группы, что создает определенный режим работы мышц, улучшает мышечную координацию и устраняет излишнюю активность мышц, не участвующих в выполнении физической работы [4].

#### *Список источников*

1. Зданевич А.А., Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В. Инклюзивная направленность физической культуры граждан разных возрастных групп // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 18–19 мая 2023 года / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2023. – С. 536-540.

2. Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В., Зданевич А.А., Орлова Н.В. Релаксационная физическая культура при физических нагрузках лиц разного возраста // Проблемы инженерного и социально-экономического образования в техническом вузе в условиях модернизации высшего образования: материалы XXII Международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Тюмень, 27–28 апреля 2023 года / отв. редактор С.Д. Погорелова. Том 2. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2023. – С. 314-317.

3. Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Козлова Н.И., Зданевич А.А. Кардиотренажеры в оздоровлении лиц пожилого возраста // Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика - 2022: материалы III Международной научно-практической конференции. В 2 т., Тюмень, 26–27 мая 2022 года. Том 2. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2022. – С. 415-418.

4. Скрипко А.Д. Технологии в физической культуре и спорте: учебно-методическое пособие. – Минск, 2001. – 124 с.

## ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СФЕРЫ ФКИС ХАБАРОВСКОГО И ПРИМОРСКОГО КРАЁВ В 2021 ГОДУ

*Лепешев Витольд Петрович*

*Галицын Сергей Викторович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье приводятся результаты сравнительного анализа ряда основных показателей развития сферы физической культуры и спорта (ФКиС) Приморского и Хабаровского краёв в 2021 году.

Представлены как результаты деятельности этих регионов по основным направлениям в сфере физической культуры и спорта, так и их вклад (доля) в показатели сферы физической культуры и спорта Дальневосточного федерального округа и удельный вес этих параметров в РФ.

Установлено некоторое преимущество Приморского края перед Хабаровским краем по ряду показателей развития физической культуры и спорта в 2021 году. Вместе с тем, наблюдались результаты позитивной деятельности и Хабаровского края по улучшению подобных показателей.

**Ключевые слова:** Приморский край, Хабаровский край, ДФО, РФ, сфера физической культуры и спорта, показатели развития.

В последние годы в РФ особо важное значение приобрели вопросы социально-экономического развития Дальнего Востока России, во многом обусловленные санкционной политикой западных стран по отношению к нашей стране.

Приморский и Хабаровский края являются наиболее развитыми регионами Дальневосточного федерального округа (ДФО), постоянно конкурирующими между собой во всех сферах деятельности. На наш взгляд, такая форма соперничества является позитивным явлением, поскольку положительно влияет на социально-экономические процессы не только в обоих регионах, но и в ДФО и стране в целом, позволяет своевременно и оперативно обнаруживать и устранять выявленные недостатки, находить и использовать резервы для развития.

Все это в полной мере относится и к сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования – выявить конкурентные преимущества среди двух ведущих регионов ДФО по основным показателям развития сферы физической культуры и спорта (ФКиС).

Основной задачей был комплексный анализ особенностей развития ФКиС Приморского и Хабаровского краёв и позиционирование основных параметров этой сферы регионов в ДФО и РФ в целом.

Исследования носили аналитический характер с использованием методов анализа документальных материалов и методов математической статистики. При оценке параметров развития ФКиС был использован метод сравнительного анализа.

Исследования включали в себя работу с тремя массивами данных Росстата, содержащихся в формах федерального статистического наблюдения №1-фк РФ, Приморского края и Хабаровского края за 2021 год. Помимо этого использовались данные Росстата о численности населения РФ, ДФО, Хабаровского и Приморского краёв.

Результаты проведенных нами сравнительных исследований представлены отдельно по основным направлениям деятельности этих регионов в сфере ФКиС в 2021 году.

*Кадры.* По показателю численности физкультурно-спортивных кадров (3722 человека) Приморский край занимал в ДФО в 2021 году второе место после Республики Саха (Якутия), хотя по численности населения он является крупнейшим регионом Дальнего Востока России. Его доля по показателю кадров составляла в ДФО – 16.65%, а удельный вес этого показателя в РФ – 0,9 % (процент от численности физкультурных кадров РФ).

Хабаровский край по численности физкультурно-спортивных кадров (3527 человек) занимал в 2021 году третье место в ДФО (по численности населения второе место). Его доля по кадрам составляла в округе 15,8 %, а удельный вес кадров в РФ составлял 0,9 %.

*Физкультурно-оздоровительная работа (ФОР).* По численности занимающихся физической культурой и спортом Приморский край в 2021 году

занимал второе место в ДФО с долей 24,9 %, удельный вес этого показателя края в РФ составлял 1,4 %. Доля показателя численности занимающихся в возрасте 3–79 лет составляла 51,5 % от общей численности населения края, что выше показателей как по ДФО (47,9 %) так и по РФ (49,4 %).

В Хабаровском крае показатели ФОР были несколько ниже: четвертое место в ДФО (доля 16,1 %) а удельный вес в РФ – 0,9%. Показатели численности занимающихся в возрасте 3–79 лет был также ниже, чем в Приморье – 48,7% (что чуть выше, чем показатель по ДФО, но ниже, чем показатель в целом по РФ).

По численности занимающихся в клубах, в том числе по месту жительства, Приморский край занимал первое место в ДФО с долей 30,3% и удельным весом в РФ – 1,0%.

Хабаровский край по этому показателю занимал второе место в ДФО с долей 19,1% и удельным весом в РФ – 0,6%.

По численности занимающихся на предприятиях, учреждениях, организациях Приморский край занимал второе место в ДФО с долей 22,7% и удельным весом в РФ – 1,2%.

Хабаровский край по этому показателю занимал первое место в ДФО с долей 23,55% и удельным весом в РФ – 1,3 %.

По численности занимающихся в учреждениях дополнительного образования Приморский край занимал в ДФО первое место с долей 15,7% и удельным весом в РФ – 0,9%.

Хабаровский край по этому показателю занимал четвертое место в ДФО с долей 15,0% и удельным весом в РФ – 0,9%.

*Численность занимающихся по видам спорта.* Приморский край по этому показателю занимал первое место в ДФО с долей 21,7%, а его удельный вес в РФ составлял 1,1 % от общей численности всех спортсменов страны.

Хабаровский край имел менее высокие показатели — третье место в ДФО (доля 12,05 % и удельный вес в РФ – 0,6 %).

*Численность спортивных званий и спортсменов массовых разрядов.*

В Приморском крае подготовлено в 2021 году 86 спортсменов высокого класса (первое место в ДФО с долей 26,6 %, а удельный вес в РФ – 1,2%).

Доля же подготовленных в Приморском крае спортсменов массовых разрядов – 15,5 % (третье место в ДФО), их удельный вес в РФ – 0,9%.

В Хабаровском крае несколько иная картина: подготовлено 50 спортсменов высокого класса (второе место в ДФО, их доля 15,5%), а удельный вес в РФ – 0,7%. Доля же спортсменов массовых разрядов намного выше, чем в Приморье – 40,0 % в ДФО и удельный вес – 2,45% в РФ.

*Количество учащихся, отнесенных к спецмедгруппе (СМГ).*

Приморский край по этому показателю занимал в ДФО второе место (20,85% от их общей численности в федеральном округе), их удельный вес в РФ – 1,0%. Из них посещали занятия в группах СМГ лишь 28,2%.

Хабаровский край по этому показателю занимал печальное первое место в ДФО с долей 23,8% и удельным весом в РФ – 1,2%.

Однако отрадно то, что по сравнению с Приморским краем из общей численности таких учащихся 65,5 % посещали занятия в группах СМГ (т.е. более, чем в 2 раза больше, чем в Приморье).

*Инфраструктура спорта.* Приморский край по показателю общего количества спортсооружений (4084 ед.) занимал первое место в ДФО: их доля – 21,2 % от общей численности в федеральном округе, а их удельный вес в РФ составлял 1,2%.

Хабаровский край с численностью спортсооружений 2943 ед. занимал второе место в ДФО (доля 15,3%), их удельный вес в РФ составлял 0,85%.

По количеству стадионов (24 ед.) Приморский край занимал второе место в ДФО (18,75% от их общей численности в округе), а их удельный вес в РФ – 1,4%. Хабаровский край с количеством стадионов 15 ед. занимал шестое место в ДФО (доля 11,7%), а их удельный вес в РФ – 0,9%.

По количеству плоскостных спортсооружений Приморский край занимал второе место в ДФО (доля 19,45%), а их удельный вес в РФ – 1,0%. Хабаровский

край занимал по этому показателю первое место в ДФО (с долей 19,85%), а их удельный вес в РФ – 1,02%.

По количеству спортивных залов (1148 ед.) Приморский край занимал первое место в ДФО (с долей 22,3%), а их удельный вес в РФ – 1,5%. Хабаровский край с количеством залов 556 ед. занимал лишь пятое место в ДФО (с долей 10,8%), а их удельный вес в РФ – 0,7%.

По количеству плавательных бассейнов (68 ед.) Приморский край занимал второе место в ДФО (доля 22,3%), их удельный вес в РФ – 1,05%. Хабаровский край с количеством бассейнов 71 ед. занимал первое место в ДФО (доля 23,3%), их удельный вес в РФ – 1,1%.

По показателю пропускной способности спортсооружений (% от норматива ЕПС) Приморский край занимал лишь десятое место в ДФО – 45,7%, а Хабаровский край – пятое место – 76,3% от норматива.

*Финансирование (израсходовано рублей на ФКиС).*

Приморский край по этому показателю занимал четвертое место в ДФО (доля 14,8%), а Хабаровский край – первое место в ДФО (доля 20,2%).

*По показателю финансирования на одного жителя (в рублях).*

Приморский край занимал в ДФО девятое место, с суммой меньшей, чем по ДФО и в РФ в целом, а Хабаровский край – четвертое место с суммой большей, чем в среднем по ДФО и РФ в целом.

По показателю финансирования ФКиС из внебюджетных средств Приморский край занимал в ДФО третье место (12,4%), а Хабаровский край – второе (17,5%).

По количеству внебюджетных средств выделенных на финансирование ФКиС Приморский край занимал в ДФО третье место (доля 13,7%), а Хабаровский край – второе место (доля 26,5%).

*Заключение.* Анализ результатов сравнительных исследований показывает некоторое преимущество позиций Приморского края, характеризующих состояние сферы ФКиС.

Это видно из результатов наблюдения, которые показали, что Приморский край в 2021 году являлся лидером в ДФО по большинству основных показателей развития ФКиС: по кадрам, числу спортсооружений, численности подготовленных спортсменов высшей квалификации и др. Однако по целому ряду показателей он занимал весьма низкие места в федеральном округе: 4 десятых (из 11 имеющихся территорий), одно девятое (по финансированию ФКиС на 1 жителя), одно четвертое (по количеству израсходованных средств на ФКиС) и т.д.

Хабаровский же край являлся лидером в ДФО по пяти показателям: численности плоскостных сооружений и бассейнов, численности подготовленных спортсменов массовых разрядов, сумме израсходованных средств на ФКиС и др. Помимо этого край занимал достаточно много вторых мест. Однако видны и его явно слабые места в ДФО: по доле занимающихся ФКиС (четвертое место), численности стадионов (шестое), спортзалов (пятое), финансированию на 1 человека (четвертое). Но самый негативный факт в том, что край является лидером в ДФО по количеству учащихся, отнесенных к спецмедгруппе. Вместе с тем, нельзя не заметить, что край предпринимает радикальные меры по устранению отставания от Приморья, вкладывая значительные (самые большие среди регионов ДФО) финансовые средства в развитие ФКиС.

#### ***Список источников***

1. Статистический отчёт по форме № 1 – фк Хабаровского края за 2021 год // Сведения о физической культуре и спорта за 2021 год.
2. Статистический отчёт по форме № 1 – фк Приморского края за 2021 год // Сведения о физической культуре и спорта за 2021 год.
3. Статистический отчёт по форме № 1 – фк Российской Федерации за 2021 год // Сведения о физической культуре и спорта за 2021 год.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ДВГАФК**

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Попова Анна Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель данного исследования — выявить отношение студентов ДВГАФК к спортивно-массовым мероприятиям, проводимым в академии. В результате исследования был проведен опрос среди студентов, обучающихся в ДВГАФК.

**Ключевые слова:** опрос, спортивно-массовые мероприятия, респонденты, социальные сети, студенты.

Для выявления отношения студентов ДВГАФК к спортивно-массовым мероприятиям, проводимым в академии, нами был проведен опрос среди обучающихся в ДВГАФК по программам бакалавриата очной формы обучения всех курсов и магистратуры очной формы обучения первого и второго курсов.

В опросе были отражены вопросы, связанные с мотивацией студентов к участию в том или ином спортивно-массовом мероприятии и оценкой деятельности вуза в социальных сетях [1-4].

В опросе приняли 165 студентов ДВГАФК, из которых:

1. Бакалавриат 1 курса очной формы обучения – 54 студента;
2. Бакалавриат 2 курса очной формы обучения – 41 студент;
3. Бакалавриат 3 курса очной формы обучения – 32 студента;
4. Бакалавриат 4 курса очной формы обучения – 28 студентов;
5. Магистратура 1 курса очной формы обучения – 5 студентов;
6. Магистратура 2 курса очной формы обучения – 5 студентов.

Самую большую активность в опросе проявили студенты первого курса бакалавриата очной формы обучения.



Следующий этап опроса среди студентов — выявление доли респондентов, которые принимают и не принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в академии.

Большая часть опрошенных (67%) принимает активное участие в спортивных мероприятиях, но есть и те (33%), кто не принимает в них участие.

Респонденты разделились на два «лагеря». Необходимо понять:

1. Что могло бы замотивировать не участвующих студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях;
2. Что мотивирует тех, кто активно принимает участие в спортивных мероприятиях;
3. Чего же не хватает в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в ДВГАФК.

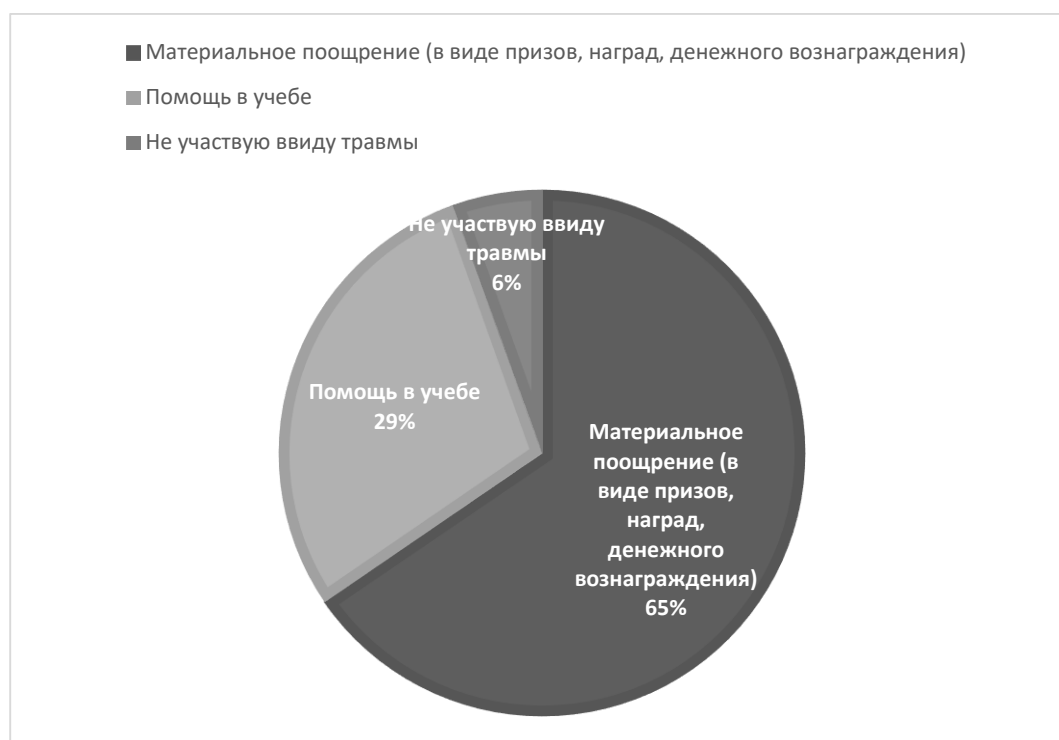


Рисунок 1 Факторы мотивации к участию не участвующих в спортивно-массовых мероприятиях студентов

Проанализировав рисунок 1, можно сказать, что большую часть (63%) студентов, которые не участвуют в проводимых академией спортивных

мероприятиях, можно замотивировать с помощью материальных стимулов в виде различных призов, наград и денежного вознаграждения.

Другая часть респондентов (31%) уверена, что сподвигнуть их к участию в спортивно-массовых мероприятиях смогут дополнительные баллы по учебным дисциплинам.

Совершенно малая доля опрошенных (6%) не участвует в спортивно-массовых мероприятиях ввиду существующих травм.

Помимо мотивационных факторов не участвующих студентов, были проанализированы побуждающие мотивы у активно участвующих в спортивно-массовых мероприятиях студентов.

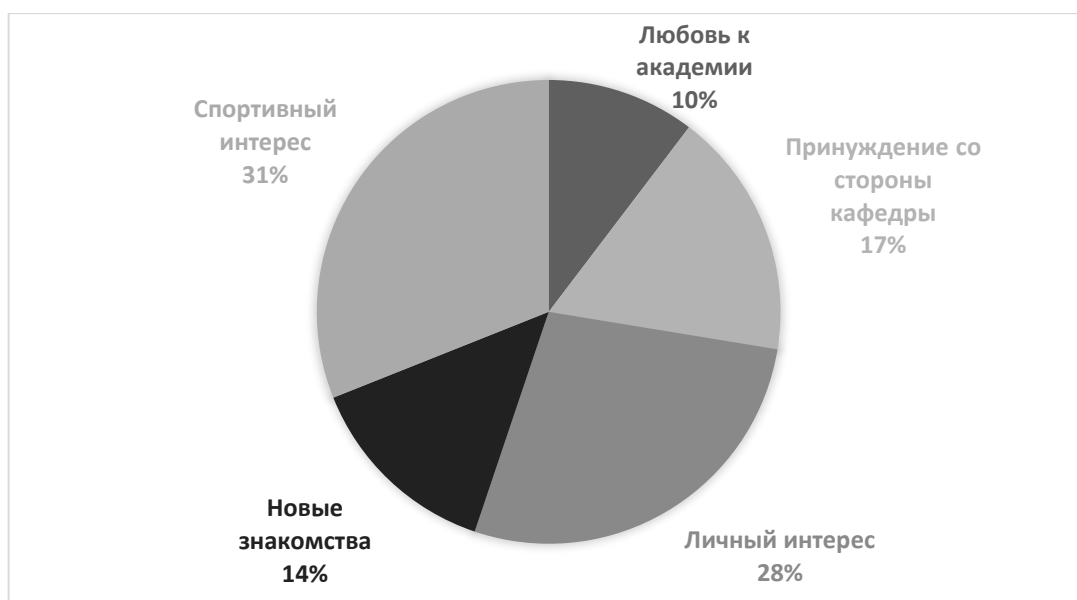


Рисунок 2 Факторы мотивации активных участников спортивно-массовых мероприятий в ДВГАФК

Согласно рисунку 2, большую часть опрошенных мотивирует спортивный интерес (31%), его преследует личный интерес (28%). Замыкает тройку лидеров принуждение со стороны кафедры (17%). Новые знакомства (14%), времяпрепровождение студентов с одногруппниками (10%).

Немало важную часть опроса составляет определение недостатков организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

35 респондентов указали на недостатки организации при проведении спортивно-массовых мероприятий, примером этому, по мнению студентов, может послужить нерациональное расписание. В этом случае спортивное мероприятие получается затянутым или может совпадать с другими мероприятиями. По мнению 27 опрошенных, отсутствие материальных стимулов является серьезным недостатком. 18 респондентов считают, что проведение спортивно-массовых мероприятий ни в чем не нуждается. Одинаковое количество опрошенных указывает на малочисленность спортивных мероприятий и отсутствие зрелищности при их проведении.

Большая часть опрошенных студентов (74%) готова попробовать свои силы в организации спортивно-массовых мероприятий. Это очень хороший показатель. Малая доля респондентов (26%) не готова выступать в роли организаторов ввиду занятости, отсутствия интереса, неуверенности в своих силах, из-за прошлого неудачного опыта в организации спортивно-массовых мероприятий.

Для вовлечения студентов в участие в спортивных мероприятиях нельзя забывать про социальные сети. Встает необходимость наладить работу вуза в медиапространстве.

Социальные сети являются мощным инструментом не только для обеспечения информационной осведомленности студентов, но и для повышения узнаваемости академии, привлечения потенциальных абитуриентов и потребителей организационных услуг. Социальные сети позволяют расширить аудиторию академии.

Заключительный вопрос в рамках опроса был посвящен мнению респондентов о недостатках деятельности академии в социальных сетях.

Деятельность академии в медиаполе составляют аккаунты в:

**1. Социальной сети "ВКонтакте" (<https://vk.com/dvgafk>).**

1245 подписчиков; 731 пост; 2,2 постов в среднем за день, анализировался период с 29.05.2022 по 29.05.2023 г.).

Охват – это метрика, отражающая число пользователей, увидевших контент.

Согласно анализу группы, с помощью интернет-сервиса "Аналитика групп ВКонтакте socstat.ru", можем увидеть, что средний охват поста составляет 1037,7 человек. Данный показатель для группы "ДВГАФК" неплохой, но стоит предпринять меры для увеличения среднего охвата поста.

Вовлеченность (Engagement Rate, или ER) в SMM – это показатель вовлеченности: метрика продвижения, которая отражает количество пользовательских реакций на контент. Измеряют ее в процентах: при 0 % на пост никто не отреагировал, при 100 % каждый подписчик поставил «лайк» или написал комментарий.

Согласно анализу группы, с помощью интернет-сервиса "Аналитика групп ВКонтакте socstat.ru", можем увидеть, что средняя вовлеченность на пост составляет 2.321 % (ER), что в кругах маркетологов и SMM-специалистов считается средним показателем.

Проанализировав группу ДВГАФК во "ВКонтакте", можно сделать вывод, что сообществу не хватает:

1. Развлекательного контента;
2. Взаимодействия с аудиторией (конкурсы, рубрики, интерактивы и так далее);
3. Правильного оформления постов;
4. Продвижения сообщества через ресурс VK.Реклама.

**2. Социальная сеть "Instagram" (деятельность которой в России запрещена) \*.**

Пользоваться данной социальной сетью не запрещается. Использование приложения, публикация фотографий, видео и текстом в социальной сети не попадают под понятие экстремистской деятельности.

Не разрешается выражать через социальную сеть призывы к насильственным действиям против существующей власти, религии или национального строя, за это могут привлечь к уголовной ответственности по статье 280 УК РФ. Также денежные переводы на счета компании за рекламу могут быть расценены как финансирование экстремизма, указано в статье 282.3 УК РФ.

”Первый спортивный ДВГАФК”: 782 подписчика; 1,127 подписок.

У профиля академии в Instagram неплохие показатели. Но стоит учесть рекомендации:

1. Больше развлекательного контента;
2. Увеличить взаимодействие с аудиторией;
3. Следить за трендами и согласно им снимать видео Reels, для продвижения контента в рекомендациях Instagram\*;
4. Изменить внешний вид, сделать его более лаконичным и гармоничным.

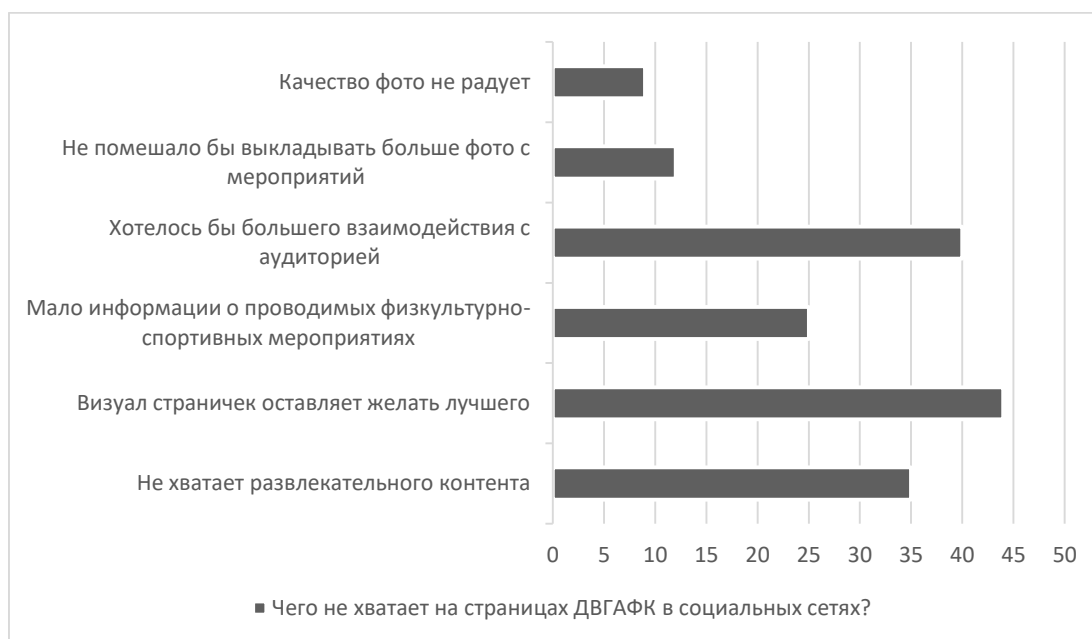


Рисунок 3 Недостатки ведения страниц ДВГАФК в социальных сетях

В данном вопросе (рис.3) респонденты могли выбирать несколько суждений. Лидерами среди недостатков стали: внешний вид страниц и незначительное взаимодействие с аудиторией в социальных сетях. Также прослеживается нехватка развлекательного контента и отсутствие информации о проводимых спортивных мероприятиях. Опрашиваемых студентов меньше всего волнует качество и количество фотографий с физкультурно-спортивных мероприятий.

Проанализировав результаты опроса среди студентов, мы пришли к выводу, что большая часть респондентов принимает активное участие в

спортивных мероприятиях, проводимых в академии, но есть доля студентов, которая не участвует в соревнованиях ввиду различных причин.

Среди недостатков спортивных мероприятий, проводимых в академии, респонденты выделяют: недостаток организации при проведении спортивно-массовых мероприятий, отсутствие материальных стимулов, малочисленность и отсутствие зрелищности при проведении соревнований.

#### *Список источников*

1. Воган Э. Ключевые стратегические инструменты. 88 инструментов, которые должен знать каждый менеджер. – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2020. – 456 с.
2. Гойхман О.Я. Организация и проведение мероприятий: учебное пособие. – М: ИНФРА-М, 2021. – 192 с.
3. Зайцева Н.В., Кошеливская Е.Е. Подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие. – Магадан, 2017. – 151 с.
4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 384 с.

### **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

*Маковеева Елизавета Леонидовна*

*Орлова Мария Михайловна*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические аспекты развития легкой атлетики в Кировской области, строительства спортивных сооружений, располагающихся на территории Кировской области, а также попытки объединения областных спортивных школ в целях создания единой структуры для подготовки спортсменов по легкой атлетике.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спортивные сооружения, спортсмены, манеж, спортивная школа.

**Актуальность.** Любое явление или событие необходимо рассматривать в историческом аспекте. Только данный подход позволит всесторонне изучить

проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития того или иного вида спорта. Изучение исторических аспектов становления и развития легкой атлетики в Кировской области может благоприятно повлиять на активизацию тренерской деятельности и появление новых управленческих инициатив с целью популяризации данного вида спорта в регионе.

Отцом-основателем легкой атлетики в Кировской области считается родоначальник спортивного движения в Вятке начала 1910-х годов Н. Радостев. Под его руководством в 1912 году начал работу кружок «Луковцево», где молодые рабочие типографий, железнодорожных мастерских, кожевенных заводов и других предприятий Вятки начали заниматься легкой атлетикой. В 1915 году Н. Радостев начинает руководить новым сообществом спортсменов — «Конкордией». Первыми его воспитанниками стали 150 человек [1].

В 1913 г. А.Ц. Пуни и В.Н. Шубиным был организован кружок «Спорт», членами которого были учащиеся гимназии, реального и коммерческого училищ. Молодёжь охотно занималась спортом, в том числе, и легкой атлетикой, особенно в теплый летний период.

В 1915 году на Вятке начинают проводиться первые областные легкоатлетические соревнования между спортивными сообществами «Конкордия» и «Спорт». В них, помимо 27 спортсменов, принял участие и сам Н. Радостев. Дистанцию в 1500 метров он преодолевает за 5 минут 07,5 сек [2].

В год окончания Великой Отечественной войны была основана федерация легкой атлетики Кировской области.

Первой вятчанкой, которой удалось завоевать олимпийское золото, стала Вера Крепкина. На XVII Олимпийских играх в Риме в 1960 году она выступила в прыжках в длину и показала результат в 6 метров 37 сантиметров, который стал олимпийским рекордом. Кировскую область также прославили результаты таких именитых спортсменок, как Ольга Курагина, Любовь Гурина и Анна Альминова [3].

В настоящее время легкая атлетика является базовым для региона видом спорта и насчитывает множество поклонников не только в области высоких достижений, но и среди любителей.

Президент федерации по легкой атлетике утверждает, что данный вид спорта доступен и не требует серьезных вложений, а также бег, ходьба — это самые простые физические нагрузки для выполнения. Кроме того, о популярности легкой атлетики в Кировской области говорит и тот факт, что количество детей — участников первенства области растет с каждым годом. В среднем в соревнованиях на старт выходят около 400 спортсменов, что является высоким показателем [4].

В последнее время легкая атлетика стремительно развивается в Кировской области. В связи с этим в области строятся новые объекты. На сегодняшний день в Кировской области для занятия легкой атлетикой используются три спортивных сооружения. Так, в марте 2017 года по адресу пер. Средний, 15 началось строительство нового объекта под названием «Легкоатлетический манеж «Вересники». 27 ноября 2018 года состоялось открытие нового легкоатлетического манежа. На объекте были обустроены 200-метровая беговая дорожка, прямые дорожки для спринтерского бега и бега с барьерами, секторы для прыжков в длину, в высоту, с шестом, сектор для толкания ядра. Для фиксации результатов спортсменов в манеже предусмотрена система электронного хронометража международного уровня.

3 сентября 2020 года на базе данного спортивного комплекса начала функционировать спортивная школа, которая получила название «Кировское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Вересники». В 2021 году КОГАУ ДО «Спортивная школа «Вересники» объединила все спортивные школы области в целях создания единой структуры подготовки спортсменов по легкой атлетике. В данной спортивной организации насчитывается большое количество спортсменов, но в связи с отдаленным расположением данного спортивного сооружения отмечаются проблемы с набором новых занимающихся.



Также в Кировской области в рамках федерального проекта «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» национального проекта «Демография» приступили к возведению трех «умных» спортивных площадок [1]. В Кирове площадки разместят на стадионе в парке ЛПК Нововятского района и микрорайоне Лянгасово. В Кирово-Чепецке администрация выделила участок на месте футбольного поля №2 в районе городского спортивного кластера.

Спортивное сооружение легкоатлетический манеж «Прометей», переданный под управление ГУ МЧС по Кировской области, является базой, где сегодня проходят подготовку спортсмены отделения пожарно-спасательного спорта, и используется МБУ ДО «Спортивная школа №2» города Кирова, которая проводит тренировочные занятия по легкой атлетике. Стоит отметить, что после попытки объединения спортивных школ по легкой атлетике в одну, все тренеры-преподаватели были переведены из МБУ ДО «Спортивная школа №2» в КОГАУ ДО «Спортивная школа «Вересники», однако спустя год данная спортивная организация решила возобновить функционирование отделения легкой атлетики на базе МБУ ДО «Спортивная школа №2».

Третьим действующим спортивным сооружением является небольшой легкоатлетический манеж, расположенный по адресу г. Кирово-Чепецк, ул. Первомайская д.13, состоящий из пяти дорожек и прыжковой ямы. В данном манеже также проходит подготовка по виду спорта легкая атлетика учащихся спортивной школы КОГАУ ДО «Вересники».

Несмотря на обеспеченность спортивными сооружениями, на данный момент в Кировской области отмечается большой отток спортсменов юниорского, молодёжного и взрослого составов в другие регионы. Главная причина этого видится в отсутствии в регионе специализированных высших учебных заведений по физической культуре и спорту.

**Выводы.** Таким образом, история развития легкой атлетики в Кировской области насчитывает немалое число успешных спортсменов, призеров всероссийского уровня, однако для дальнейшего прогрессивного развития легкой атлетики в регионе необходимо совершенствование имеющихся спортивных

объектов или строительство новых — для привлечения большей аудитории населения и популяризации данного вида спорта с учетом накопленного опыта. Необходима мотивация действующих высококвалифицированных спортсменов возможностью получить высшее спортивное образование в своем регионе.

#### ***Список источников***

1. Головёнкин Г.В. Георгий Радостев. Страницы зарождения и развития спортивного движения в Вятке в 1910 – 1920 –е годы. - Текст: электронный // Герценка: Вятские записки: [сайт]. – URL: [https://herzenlib.ru/almanac/number/detail.php?NUMBER=number29&ELEMENT=gerzenka29\\_3\\_4&ysclid=lok5md3gs153401597](https://herzenlib.ru/almanac/number/detail.php?NUMBER=number29&ELEMENT=gerzenka29_3_4&ysclid=lok5md3gs153401597) (дата обращения: 02.11.2023).

2. История развития спорта в области. – Текст: электронный // Правительство Кировской области: [сайт]. – URL: <https://www.kirovreg.ru/culture/sport/history.php?ysclid=lok5zb9ug664711475> (дата обращения: 02.11.2023).

3. Кировская областная федерация легкой атлетики: официальный сайт. – 2023. – URL: <https://kofla.ru/> (дата обращения: 02.11.2023).

4. Новую дорогу к легкоатлетическому манежу «Вересники» перегородил дом / ред. В.Рогачева. – Текст: электронный // Комсомольская правда: [сайт]. – URL: <https://www.kirov.kp.ru/daily/26876.7/3918682/> (дата обращения: 02.11.2023).

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Меньшикова Полина Владимировна*

*Центр спортивной подготовки сборных команд Хабаровского края,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе представлены результаты педагогического эксперимента по исследованию эффективности применения специфических средств и методов развития скоростно-силовой подготовки. Установлено, что они положительно влияют на уровень специальной физической подготовленности спортсменов, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, прыжки в длину с разбега, скоростно-силовая подготовка.

**Актуальность.** Прыжки в длину являются одним из самых популярных видов легкоатлетической программы соревнований, их возникновение датируется еще Олимпийскими играми в древности, а с возникновением Олимпийских игр современности они постоянно входят в их программу.

Отечественные прыгуны в длину (как мужчины, так и женщины) вносили в недалеком прошлом весомый вклад в развитие этого вида легкой атлетики, добиваясь высоких достижений на всех престижных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты и первенства мира и Европы.

Вместе с тем, официальные документы ИААФ показывают негативную тенденцию в развитии прыжков в длину в мировом масштабе. Это заметно по «вечности» мировых рекордов. Так, рекорд у мужчин был установлен в 1991 году (32 года назад), а у женщин еще раньше – в 1988 году (35 лет назад). Похожая тенденция и у отечественных прыгунов в длину: рекорд страны у женщин был установлен в 1988 году (35 лет назад).

Рекорд же Хабаровского края в этом виде легкой атлетики был установлен 40 лет тому назад (в 1983 году) у женщин, 13 лет назад (в 2010) году у мужчин.

Все это не может не говорить о серьезных проблемах в этом виде легкой атлетики. Такой застой в развитии прыжков в длину может иметь место по целому ряду причин.

По мнению Верхошанского Ю.В. [1], Попова В.Б. [4] и Квашук П.В. [3] ими могут быть:

- недостатки в методике подготовки как ведущих спортсменов, так и спортивного резерва;
- отсутствие эффективной системы поиска талантливых молодых спортсменов;
- некоторое снижение популярности этого вида легкоатлетического спорта;
- малое количество научных исследований, посвященных прыжкам в длину и, в частности, исследованию вопросов скоростно-силовой подготовки прыгунов различного возраста и уровня подготовленности.

Нами в процессе исследований было обнаружено противоречие между необходимостью постоянного повышения спортивного мастерства прыгунов на этапе совершенствования спортивного мастерства и недостаточностью разработанных методик развития и совершенствования скоростно-силовых способностей спортсменов I разряда и КМС.

На решение этой актуальной проблемы и было направлено наше исследование.

Целью педагогического эксперимента была проверка эффективности разработанного нами тренировочного комплекса, направленного на развитие скоростно-силовых качеств прыгунов в длину группы совершенствования спортивного мастерства.

В ходе проведения исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и ресурсов интернет — изучалась доступная нам литература по прыжкам в длину, методике обучения, биомеханике, проводился анализ источников научных исследований по теме.

2. Анализ документальных материалов — проводилось изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников спортсменов и тренеров; протоколов соревнований; таблиц рекордов; руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций; учебных планов и программ; типовой программы по легкой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР и др.

3. Педагогическое наблюдение — визуальное наблюдение проходило в течении трёх недель за группой совершенствования спортивного мастерства. Целью наблюдения было изучение построения тренировочного цикла, соответствие объема нагрузки и интенсивности занятий для изучаемого контингента, порядок использования специальных подготовительных и подводящих упражнений, а также изучение процесса скоростно-силовой подготовки.

4. Опрос — проводился по разработанному нами опросному листу для изучения практики методов работы тренеров Хабаровского края с легкоатлетами – прыгунами в длину групп совершенствования спортивного мастерства.

5. Педагогические контрольные испытания — также служат для выявления развития определенных физических качеств. В нашем исследовании использовались тесты, рекомендованные федеральным спортивным стандартом подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: бег 20 метров (сек) – для определения скоростных способностей спортсмена; бег 60 метров (сек) – для определения скоростных способностей спортсмена; бег 150 метров (сек) – для определения скоростной выносливости.

Для определения уровня взрывной силы мышц ног использовались тесты:  
– прыжок в длину с места, см;

– тройной прыжок с места, см;

– пятерной прыжок с места, см;

– подъем штанги на грудь, кг (комплексный показатель развития взрывной силы спортсмена);

– приседания со штангой на плечах, кг (для определения максимальной силы спортсмена).

В батарее тестов частично были использованы тесты, практикуемые тренерами в спортивной практике.

6. Педагогический эксперимент — последовательный педагогический эксперимент был использован для выявления эффективности модернизированной нами методики построения занятий для развития скоростно-силовых качеств. Проводился в два этапа: была организована группа испытуемых из 8 человек (все мужского пола). Эксперимент проводился в течение 6 месяцев, где спортсмены на втором этапе занимались по модернизированной нами методике с уклоном на развитие скоростно-силовых качеств.

7. Метод математической статистики — полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке с использованием Microsoft Excel 7.0. В ходе обработки проводились расчёты: средних арифметических

величин ( $M$ ); среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ); ошибки средней арифметической ( $\pm m$ ). Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента. Уровень достоверности определялся по таблице. В качестве достоверного был принят 5% уровень значимости.

#### Результаты исследования.

Проведенный нами опрос шести человек показал, что в своей работе тренеры используют различные методы для формирования скоростно-силовых качеств прыгунов, но половина не акцентируют внимание в УТЗ при развитии скоростно-силовых качеств на развитие основных рабочих мышц прыгуна. Важно отметить, что половина тренеров не используют в УТЗ режим, направленный на развитие быстрых мышечных волокон и не учитывают сенситивные периоды развития.

Результаты педагогического наблюдения коррелируют с результатами проведенного нами опроса тренерского состава.

Результаты предварительных исследований подтверждают результаты теоретического анализа научно-методической литературы по вопросам слабого выступления российских спортсменов из-за недостаточной эффективности существующей методики подготовки прыгунов в длину. По вопросам методики скоростно-силовой подготовки отмечается разброс мнений специалистов и отсутствие занятий, направленных на развитие основных рабочих мышц прыгуна. Не всегда принимается во внимание необходимость приоритетного использования режима, направленного на совершенствование быстрых мышечных волокон.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы был организован и проведен в два этапа последовательный педагогический эксперимент. Он проводился на базе ДЮСШ «Максимум» г. Хабаровск: 1 этап — сентябрь 2021 – февраль 2022 года, 2 этап — с сентября 2022 года по февраль 2023 года. Была организована группа испытуемых, состоящая из 8 человек (все юноши), по показателям физической подготовленности и морфофункциональным признакам практически схожих.

На первом этапе испытуемые занимались по программе, используемой тренером группы. Преимущественная направленность тренировочных упражнений заключалась в использовании штанги с отягощением 70–80% от максимального.

На втором этапе с испытуемыми мы проводили апробацию предлагаемой нами методики развития скоростно-силовых качеств, основанную на предложенной Е.П. Врублевским [2] дифференцированной методике скоростно-силовой подготовки, а также трёхкомпонентной методике, предложенной В.В. Скотниковым [5]. Основной задачей было применение средств, направленных на развитие быстросокращающихся мышечных волокон.

Суть методики в том, что первые два месяца акцент делался на развитии силовых способностей. Основная задача – укрепление сухожильно-связочного и нервно-мышечного аппарата, развитие силы мышц туловища и мышц нижних конечностей, т.е. создавалась база для развития скоростно-силовых качеств, устранялись недостатки в силовой подготовленности испытуемых, применялись упражнения с отягощением. Вес отягощений — 60–80 % от максимального, объем нагрузки (количество повторений, подходов) варьировался в зависимости от интенсивности нагрузки от 1–3 до 4–8 при количестве повторений 3 серии. На этом этапе мы использовали следующие тренировочные средства силовой подготовки: приседания со штангой на плечах; рывок штанги; становую тягу; выпрыгивания из полуприседа со штангой; специально-прыжковые упражнения (СПУ) по матам; специально-беговые упражнения (СБУ) с локальными отягощениями; бег с отягощением (тележка) 10-15 кг.

В третий-четвертый месяц акцент делался на развитии силового компонента скоростно-силовых качеств (т.е. развитии взрывной силы). Применялись темповые упражнения с отягощением (полуприсед с отскоком, вес 30–60 % от максимального, но с повышением скорости выполнения), а также прыжки в глубину с приземлением на обе ноги и с последующим отскоком вперед как можно дальше.

В пятом и шестом месяце акцент делался на развитии скоростного компонента скоростно-силовых качеств прыгуна и на реализации скоростно-силовых возможностей применительно к прыжкам в длину, т.е. задача состояла в развитии реактивных способностей нервно-мышечного аппарата, умении спортсмена с большей скоростью перемещать тело. Применялись темповые упражнения с отягощением 30% и ниже, прыжки в глубину с приземлением на толчковую ногу, беговые и прыжковые упражнения без отягощения, с последующим отскоком как можно выше. Основной направленностью тренировочного процесса было максимальное его приближение к соревновательным условиям и строго дозированное увеличение нагрузки в упражнениях, обеспечивающих поступательное совершенствование ведущих для прыгунов двигательных качеств.

Содержание экспериментальной программы не нарушало требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». По окончании эксперимента было проведено тестирование испытуемых, которое включало в себя участие в соревнованиях.

Результаты 1 этапа педагогического эксперимента указывают на низкую эффективность методики, используемой тренером группы для развития физических качеств спортсменов I разряда и КМС. Данные, полученные после эксперимента, статистически достоверно не отличаются от исходных.

По результатам 2 этапа педагогического эксперимента динамика показателей испытуемых существенно отличается: в беге на 20 метров изменения составили 0,07с (3,5%), что является достоверным ( $P < 0,05$ ). В беге на 60 м улучшение исходного показателя произошло на 0,12с, а это 1,68% ( $P < 0,05$ ). В беге на 150 м разница составила 2,34% (0,43с), является достоверным ( $P < 0,05$ ). Достоверное различие ( $P < 0,05$ ) в прыжках в длину с места 0,09 м (3,07%). В тройном прыжке с места результат вырос на 0,11м (1,20%), ( $P < 0,05$ ). Также наблюдается рост показателя в пятерном прыжке на 0,27 м, что соответствует 1,78% и является достоверным ( $P < 0,05$ ). В тесте «взятие штанги на грудь» разница составила 14,12 кг (17,46%), ( $P < 0,05$ ). Так же существенные изменения



произошли в приседе со штангой, где разница 8,12 кг, что составило 5,99%, ( $P < 0,05$ ).

В прыжках с 6 беговых шагов результат увеличился на 0,22 метра, что составило 3,68 %, ( $P < 0,05$ ). В тесте с 12 беговых шагов прирост составил 0,27 метра, что равняется 4,23 %, ( $P < 0,05$ ). Результат выступления на соревнованиях после проведения эксперимента увеличился на 0,32 метра (4,62%), ( $P < 0,05$ ), что указывает на повышение скоростно-силовых возможностей спортсменов.

Вывод. Результаты педагогического эксперимента указывают на достаточно эффективное воздействие комплекса специфических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уровень скоростно-силовой подготовленности испытуемых превосходит исходные показатели ( $P < 0,05$ ). Всё это однозначно указывает на высокую эффективность разработанного нами комплекса для развития скоростно-силовых способностей занимающихся.

Полученные данные подтверждаются выступлением группы испытуемых на первенстве Дальневосточного федерального округа, где спортсмены успешно выступили, установив личные рекорды в прыжках в длину.

#### *Список источников*

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988 — 331 с.

2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. — Волгоград, 2008. — 438 с.

3. Квашук П.В., Маслова И.Н., Семаева Г.Н. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом: учебное пособие. - Воронеж: Научная книга, 2015. – 222 с.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: пособие для тренера. – Москва, 2002. – 226 с.

5. Скотников В.В., Соловьев В.Ф. Скоростно-силовая подготовка как наиболее важный раздел специальной физической подготовки: от теории к практике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 296-300.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА ЗАЩИТНИКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

*Норик Всеволод Владимирович*

*Хромина Татьяна Валентиновна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация:** В статье рассматриваются типы темперамента, присущие защитникам в хоккее с мячом, которые имеют различные уровни спортивной квалификации. На основании полученных результатов построены профили личности защитников двух категориальных групп. В первую группу вошли защитники, имеющие высокие спортивные звания: «Заслуженный мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Мастер спорта России», а в другую защитники, которые имеют спортивные разряды кандидата в мастера спорта России и первый спортивный разряд.

Была приведена доказательная база, которая подтверждает гипотезу о том, что успешность деятельности защитников в хоккее с мячом обусловлена типом темперамента и определёнными индивидуально-психологическими особенностями личности, свойственными им.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, темперамент, спортивная квалификация, защитник, опросник Айзенка, спортивный разряд.

Соревновательная деятельность является важнейшим фактором, который позволяет наиболее объективно оценить уровень мастерства спортсмена [3]. Благодаря соревнованиям спортсмен может максимально реализовать потенциал своих физических и духовных сил, проявить различные стороны подготовленности в условиях, которые регламентированы определенным соревнованием [5].

Множеством научных работ было установлено, что эффективность любой профессиональной деятельности во многом зависит от проявления личностных качеств индивида [2,7]. На основании анализа научно-методической литературы было проведено исследование особенностей типов темперамента личности защитников в хоккее с мячом и определена зависимость особенностей темперамента от уровня их спортивной квалификации.

Объектно-предметной областью данного исследования явилось выявление типов темперамента и психологических свойств личности, которое позволяет определить профиль личностной структуры защитников в хоккее с мячом разной спортивной квалификации.

Цель исследования — определить типы темперамента и конкретизировать содержание профилей личностной структуры защитников разной спортивной квалификации, выступающих в чемпионате России по хоккею с мячом и произвести их сравнение.

В исследовании было задействовано 20 игроков по хоккею с мячом, выступающих в чемпионате России среди команд суперлиги на позиции защитников. Десять игроков из этого числа имели спортивные звания заслуженного мастера спорта России, мастера спорта России международного класса и мастера спорта России; а еще 10 – спортивные разряды кандидата в мастера спорта России и первый спортивный разряд. Данное число участников исследования было обследовано с использованием методики личностного опросника Айзенка, МРІ.

Опрос был проведён в формате интернет-опроса в онлайн режиме. Полученные в ходе опроса результаты обрабатывались автоматически.

На основе полученных данных выявлено, что наиболее часто встречающимся типом темперамента является сангвиник – 40% от общего количества опрошенных участников. Также следует отметить, что тип темперамента сангвиник в подавляющем большинстве проявляется у защитников, которые имеют высокие спортивные звания.

Тип темперамента меланхолик имеют 6 защитников, что составляет 30%. У 3 защитников выявлен тип темперамента холерик (15%), тип темперамента флегматик также выявлен у трёх защитников, что составляет 15% от общего числа опрошенных.

Из 2 заслуженных мастеров спорта России двое являются сангвиниками, что составляет 100%. Мастера спорта России международного класса являются сангвиниками – 3 (75%) и меланхоликом – 1 (25%). Из 4 Мастеров спорта России

меланхолики – 1 (25%), холерик – 1 (25%) и сангвиник – 2 (50%). Из 5 защитников, имеющих разряд кандидата в мастера спорта России, являются меланхоликами – 2 (40%), 1 защитник является сангвиником (20%), 1 флегматик (20%) и ещё один защитник имеет тип темперамента холерик (20%). Из 5 защитников, имеющих первый спортивный разряд, являются меланхоликами 2 (40%), 1 защитник является холериком (20%), и еще двое являются флегматиками (40%). Следует отметить, что спортсменов, имеющих тип темперамента сангвиник, среди защитников, имеющих первый спортивный разряд, не обнаружено.

Также в ходе исследования был выявлен уровень нейротизма защитников в хоккее с мячом с различным уровнем спортивной квалификации.

В ходе обработки полученных данных выявлено, что среди защитников наиболее часто встречается средний уровень нейротизма – 50% (10 из 20). Низким уровнем нейротизма обладают 25% (5 из 20). Следует отметить, что среди защитников, имеющих спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России», низким уровнем нейротизма обладают оба хоккеиста (100%). Уровень нейротизма выше среднего встречается у 15% респондентов (3 из 20). Высокий уровень нейротизма у 10% (2 из 20). Следует отметить, что среди защитников, имеющих высокие спортивные звания, спортсменов, обладающих высоким уровнем нейротизма и уровнем нейротизма выше среднего, не выявлено.

Исходя из проведенных исследований можно сделать вывод, что наиболее часто встречающимся типом темперамента среди защитников, обладающих высоким уровнем спортивной квалификации, стал сангвиник. Это обусловлено тем, что данный тип темперамента наиболее благоприятен для спортивной деятельности и в частности для спорта высших достижений, так как характеризуется высокой психической активностью, имеет высокий отклик на окружающие события; а также спортсмены, обладающие этим типом темперамента, обладают значительной уверенностью в своих силах [6].

В ходе анализа уровня нейротизма было выявлено, что наиболее часто встречающийся уровень нейротизма — средний. Это достаточно оптимальный показатель для спортивной деятельности. Следует отметить, что

наилучшим показателем будет являться низкий уровень нейротизма. В 80% случаев низким уровнем нейротизма обладали защитники высокой спортивной квалификации, имеющие высокие спортивные звания. В свою очередь высокий уровень нейротизма мешает защитникам принимать верные решения в ходе соревновательной деятельности, так как люди с высоким уровнем нейротизма плохо реагируют на стрессорные влияния окружающей среды, трактуют рядовые ситуации как угрожающие, и могут переживать небольшие фрустрирующие состояния как безнадежно непреодолимые, что впоследствии может стать причиной препятствий на пути совершенствования личного спортивного мастерства.

Таким образом, наиболее благоприятным типом темперамента защитников в хоккее с мячом является сангвиник, так как совокупность особенностей психических процессов лучше всего подходит для специфики спорта высших достижений [8]. Уровень нейротизма защитников должен стремиться к низкому, так как низкий уровень нейротизма свидетельствует об устойчивой психике, уравновешенности, решительности, спокойствии [1].

В ходе исследования было определено, что более высокая профессиональная успешность защитников в хоккее с мячом может быть обусловлена свойственными им вполне определёнными индивидуально-психологическими особенностями и типом темперамента.

#### ***Список источников***

1. Ангеловский А.А. Структура личности профессионала: функциональные компоненты // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2011. – Т. 13, № 2-2. – С. 265-271.
2. Арендачук И.В. Структурно-функциональная организация профессионализма личности в научно-педагогической деятельности: автореф. дис. ... психол. наук: 19.00.03. – Ярославль, 2008. – 25 с.
3. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Кононенко П.Б. Чилигин Д.В. Основы подготовки в хоккее с мячом: учебное пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2015. – 135 с.
4. Гогунев Е.Н. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. – 288 с.

5. Зиганшин О.З., Усенко В.П., Шищенко В.М. Характеристика соревновательной деятельности хоккеистов с мячом высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2015.- № 5. – С. 69.

6. Землянская АА. Взаимосвязь характеристик личностного потенциала и успешности профессиональной деятельности среди молодых специалистов // Universum: психология и образование. - 2022. - № 11(101). - С.44-47.

7. Зуев Ю.М. Мотивационно-личностные детерминанты профессиональной успешности командиров высших подразделений: автореф. дис. ... психол. наук: 19.00.03. – Хабаровск, 2006. – 228 с.

8. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - Москва: Советский спорт, 2009. – 275 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Орлова Наталья Васильевна*

*Куделевич Максим Леонидович*

*Семенчук Милана Николаевна*

*Брестский государственный технический университет,*

*г. Брест*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий физическими упражнениями на умственные способности и эмоциональное состояние студентов Брестского государственного технического университета. Всестороннее изучение результатов исследования влияния физических упражнений и активности на умственную и физическую работоспособность показало, что студенты, которые постоянно участвуют в спортивных программах и включают «малые формы» физического воспитания в свою повседневную жизнь, быстрее интегрируются, наряду с улучшением общего самочувствия и эмоционального состояния.

**Ключевые слова:** физические упражнения, умственная работоспособность, эмоциональное состояние, учебный процесс.

Для высококвалифицированной подготовки молодых специалистов важно уделять приоритетное внимание повышению общего образовательного опыта в университете. Ключевым фактором, влияющим на эффективность этого опыта, является повышенный уровень умственных и физических способностей

студентов, а также их активное участие в образовательной и профессиональной деятельности. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами [2]. Среди них имеет большое значение правильная организация воспитательной и учебной работы студентов, включающей физическое воспитание и спорт.

Физическая культура включает в себя не только отдельные физические упражнения различной сложности, выполняемые определенным образом, но и важные социально-психологические аспекты. Они включают улучшение как физического, так и психического благополучия, укрепление духа товарищества, развитие социальных связей посредством командных видов спорта, развитие способности быстро адаптироваться к новой социальной среде и укрепление уверенности в себе, что повышает самооценку [2].

Экспериментально доказано, что участие студентов в занятиях по физическому воспитанию значительно повышает как физическое развитие, так и умственную работоспособность.

Влияние физических упражнений и двигательной активности на организм индивидуума состоит в следующем. Даже несложные движения осуществляются при участии большого числа мышц. На обеспечение основного двигательного акта (целенаправленное действие) направлена работа одних мышц, работа других мышц способствует координации, деятельность третьей группы мышц создает наиболее выгодную для данного движения позу тела путем распределения мышечного тонуса [1, 2].

Процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы – от периферийных нервов до высших центров коры больших полушарий мозга, представляет собой двигательную деятельность. Сигналы возникают в работающих мышцах, которые стимулируют ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. Постоянный поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы [1, 3].

Для правильного функционирования мозга необходимо, чтобы получались импульсы от разных систем организма, причем мышцы составляют почти половину массы тела. Когда мышцы активны, они генерируют многочисленные нервные импульсы, которые помогают поддерживать функциональность мозга. Уровень общего мышечного напряжения становится более заметным по мере увеличения умственной усталости и когнитивных потребностей [1].

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что существуют определенные закономерности, характеризующие связь двигательной и мыслительной деятельности. Студенты часто демонстрируют поджатые губы и сосредоточенное выражение лица, когда заняты глубокими размышлениями. Это становится еще более очевидным, когда они испытывают сильные эмоции или решают сложные задачи. Кроме того, при усвоении новой информации мышцы, отвечающие за сгибание и выпрямление коленного сустава, непроизвольно сокращаются и напрягаются. Это происходит потому, что при мышечном напряжении в мозг посылаются сигналы, которые заставляют его работать интенсивнее. Это помогает мозгу оставаться сосредоточенным и делать то, что ему нужно. Когда выполняется работа, не требующая больших физических усилий, например, размышления или обычная речь, мышцы шеи, плеч, лица и рта напрягаются. Это связано с тем, что данные мышцы согласуются с частями мозга, которые контролируют внимание, эмоции и речь [1, 3]. Длительное продолжение работы вызывает привыкание к этим раздражениям и начинается процесс торможения, работоспособность снижается, так как кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением и оно распространяется по всей мускулатуре. Освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений [4].

Если сокращение и напряжение различных мышечных групп постоянно чередуются с их последующими растяжением и расслаблением, тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время [4]. Такими видами движений являются ходьба, бег, передвижение на лыжах, коньках и др. Для умственной работы необходим не только хорошо



тренированный ум, но также хорошо тренированное телосложение и мышцы, которые помогают нервной системе справляться с интеллектуальным напряжением.

Множество психических функций зависит от физических качеств, таких как сила, скорость и выносливость. Оптимальная физическая активность и правильно структурированные упражнения до, во время и после умственной работы могут положительно повлиять на сохранение и улучшение умственной работоспособности.

В результате исследования определено, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56–67%, а во время экзаменов и того меньше — 37–43% от уровня, когда студенты на каникулах. Уровень физической активности в период каникул отражает присущее молодым людям стремление к движению.

При изучении мнения студентов о влиянии физических упражнений не только на умственную работоспособность, но и на эмоциональное состояние 55% студентов ответили положительно, «после занятий физическими упражнениями чувствую прилив сил» — 20%, «возможно» — (15%), «после занятий физическими упражнениями чувствую упадок сил» (5%), «нет» (5%). (Рис. 1)

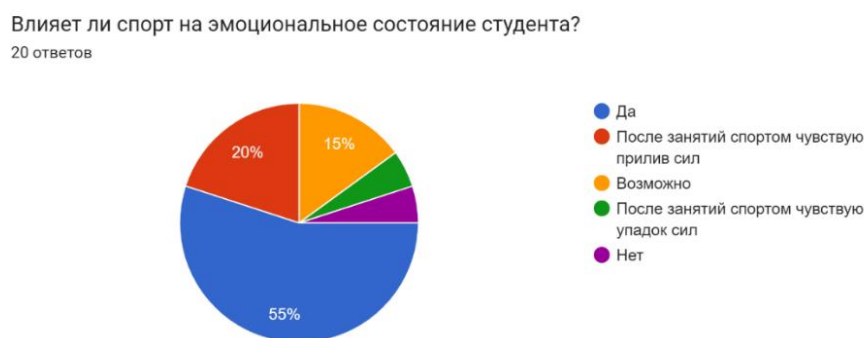


Рисунок 1 Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние студентов

В ходе педагогического исследования также выяснилось, что включение в учебный день «малых форм» физического воспитания имеет важное значение для

оперативного вовлечения студентов в учебный процесс и повышения успеваемости. Во время утренней гигиенической гимнастики с водными процедурами, перерывов на физкультминутки и занятия физической культурой происходит усиление притока крови и лимфы во всех частях тела, что приводит к учащению дыхания. Кроме того, активизируется обмен веществ, что помогает быстро вывести продукты обмена, накопившиеся за ночь. Также «малые формы» обеспечивают эффективный способ улучшить физическую форму, развить решимость и укрепить тело. Постоянные физические упражнения улучшают работу органов пищеварения и кровообращения, укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы и способствуют более эффективному функционированию коры головного мозга.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы, что на умственную работоспособность и эмоциональное состояние студентов можно положительно повлиять путем включения в учебный день «малых форм» физической культуры. Включив такие занятия, студенты с большей вероятностью почувствуют себя вовлеченными в занятия физическими упражнениями, что благотворно скажется на их общем самочувствии и физическом состоянии.

Физическая культура играет важную роль на современном этапе развития общества, способствует поддержанию здоровья и повышению качества жизни студентов, а также способствует развитию социальных навыков и становлению профессионально грамотной молодежи.

#### ***Список источников***

1. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86-88.
2. Крахин В.А., Куванов В.А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. – СПб.: Санкт-Петербург, 2018. – С. 205-208.
3. Психология здоровья: учебник / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 274 с.
4. Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье». – М. : Школа здоровья. 1998. – Т.5 – №1. – С. 7 - 16.

## **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

*Павлюк Георгий Богданович*

*Семенчуков Юрий Николаевич*

*Горностаева Наталья Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос применения силовых упражнений в лыжных гонках, так как силовая подготовка имеет особое значение в учебно-тренировочном процессе у лыжников-гонщиков. Силовые тренировки имеют много разнообразных методик, которые применяются для достижения адаптации мышечных групп к максимальным нагрузкам, применимым к передвижению на лыжах.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, сила, силовая тренировка, специально-силовая подготовка, современный лыжный спорт, тренировочный процесс, статика и динамика.

Лыжные гонки являются одним из тех видов спорта, которые требуют высокого уровня силовой подготовки. Связано это с тем, что все дистанции лыжного спорта в настоящий момент стали очень требовательны к силовой подготовке лыжника, требуя от него развития всех основных групп мышц, которые спортсмен должен применять в момент передвижения на лыжах коньковыми и классическими лыжными ходами. Главная особенность силовой подготовки у спортсмена будет заключаться не в наборе большой мышечной массы, так как это будет способствовать увеличению веса, а в умении поддерживать постоянную скорость. Поэтому для лыжника-гонщика важно развивать максимальную относительную силу [1, 2, 7].

Постоянно возрастающие скорости на соревнованиях вынуждают спортсменов и их тренеров выходить на новый уровень подготовки лыжника-гонщика в тренажерном зале, что приводит к некоторым изменениям подготовки тех или иных групп мышц (главным образом это касается мышц плечевого пояса). Все лыжники-гонщики в современной практике применяют целый ряд

тренировочных программ, посвященных как общей силовой подготовке, направленной на всестороннее развитие мускулатуры спортсмена, так и специальной, которая будет применима конкретно в спортивной специализации [1, 3, 4].

Мышцы плечевого пояса являются основными участниками отталкивания одновременным ходом в лыжном спорте. Благодаря хорошо развитой мускулатуре спортсмен способен преодолевать как короткие, так и длинные расстояния, исключительно опираясь на отталкивание руками, что говорит о постоянном совершенствовании данных мышечных групп. Такими мышцами являются: дельтовидная мышца, трехглавая мышца плеча, локтевая мышца, двуглавая мышца плеча, а также мышцы предплечья и кисти. Именно данные мышечные группы позволяют лыжнику поддерживать и увеличивать скорость передвижения там, где это будет наиболее целесообразно с точки зрения его технической и тактической подготовленности [3, 6].

В статье мы рассмотрели применение основных упражнений, которые применяются ведущими лыжниками-гонщиками на плечевой пояс.

В результате анализа научно-методической литературы в сфере биомеханики, анатомии и физической культуры были определены упражнения, которые больше всего подходят спортсменам в учебно-тренировочном процессе. Так упражнения следует разделять на 2 группы:

1) Статические – это такие упражнения, которые направлены на удержание постоянной позы или веса в одном положении. Данные упражнения помогают развивать и укреплять связки и сухожилия.

2) Динамические – это такие упражнения, которые подразумевают собой чередование напряжения и расслабления.

В учебно-тренировочном процессе применяются несколько видов силовых упражнений на развитие пояса верхних конечностей, а в частности на развитие мышц пояса верхних конечностей. В силовой подготовке спортсменов применяют следующие упражнения:

1. Статические упражнения:

- Удержание позы – упражнения, направленные на удержание в течение определенного времени нужной позы (упор лежа, упор сзади, упор на одной руке);

- Удержание снаряда – данный вид упражнений заключается в постоянном удержании штанги, гантелей, гирь в течение установленного времени.

## 2. Динамические упражнения:

- Тяга штанги в наклоне к груди – это упражнение относится к одним из самых эффективных упражнений для развития силы мышц спины. При выполнении данного упражнения в работу включаются одновременно несколько суставов: плечевой, локтевой и лопатки. Выполняется с гирями, штангой и гантелями;

- Жим штанги – популярное упражнение среди спортсменов, направленное на развитие нескольких групп мышц одновременно: грудные мышцы, передние дельты и трицепс. Различные вариации жима штанги (классическое, на наклонной скамье, стоя) помогают спортсмену-лыжнику развивать разные отделы грудной клетки и преодолевать плато в силовых показателях;

- Разгибание рук на трицепс – эффективное упражнение для развития мышц рук. Проработанные и развитые мышцы рук являются одним из главных факторов для улучшения показателя лыжника-гонщика, так как от силы и ловкости рук будет зависеть результат на соревнованиях. Если у спортсмена-лыжника слабые руки, то не будет эффективного отталкивания руками, особенно в классическом виде хода [5].

Помимо упражнений в тренажерном зале лыжники также применяют различные упражнения с эспандером, степ-платформой, медболом и фитболом. Все это способствует развитию тех групп мышц, которые участвуют в передвижении на лыжах разными ходами.

Таким образом, силовая тренировка в лыжном спорте занимает особое место в системе подготовки спортсменов. Благодаря данному виду подготовки

лыжники-гонщики способны применять максимальное усилие на тех участках трассы, где силовые показатели будут иметь первостепенное значение.

#### *Список источников*

1. Верхошанский Ю.Б. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2019. - 331 с.
2. Зацiorский В.М., Аруин А.С., Сеуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – 2019. – 230 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник. – М.: Олимпия, 2008. — 624 с. — ISBN 978-5-903639-06-9.
4. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках : учебное пособие. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. – 74 с.
5. Самсонова А.В., Комисарова Е.Н. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / под ред. А.В. Самсоновой; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008. – 127 с.
6. Скворцова А.Ю. Основы силового тренинга. – Новокузнецк, 2021. – 79 с.
7. Уйманова И.П. Лыжный спорт как основа формирования культуры здорового образа жизни // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – № 19. – С. 47-50.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

*Першина Светлана Витальевна*

*Чайковская академия физической культуры и спорта,*

*г. Чайковский*

**Аннотация.** В статье определены понятие, роль, основные направления и ожидаемый эффект цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в России, что является целью исследования.

**Ключевые слова:** основные направления, цифровая трансформация, сфера физической культуры и спорта, цифровизация.

Физическая культура и спорт как отрасль экономики относится к социальной сфере, миссией которой является развитие человеческих ресурсов в

направлениях образа и уровня жизни. Ключевая задача социальной сферы — повысить доступность всех возможностей и предоставить к ним равный доступ. В данном контексте роль цифровизации состоит в создании механизма, позволяющего объединить необходимые сервисы и осуществлять их безбарьерный оборот.

Физическая культура и спорт являются мультипликатором развития социальной сферы жизни общества и способствуют решению вопросов национального значения, таких, как увеличение активного долголетия, повышение уровня и качества жизни населения и др.

По сравнению с другими отраслями социальной сферы (социальное обеспечение, здравоохранение, образование, культура и туризм) спортивная отрасль находится в самом начале внедрения цифровизации. Предметом цифровизации в сфере физической культуры и спорта является доступность методов поддержания здоровья и качества жизни населения России, как правило, за счет государственных инвестиций в системообразующие государственные программы.

Целью исследования, представленного в данной статье, является определение основных направлений и ожидаемых эффектов цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в России.

Основным методом, используемым для проведения исследования, является изучение и обобщение теории и практики цифровизации сферы физической культуры и спорта.

В настоящий момент возникла необходимость создания открытой цифровой платформы сферы физической культуры и спорта, которая позволит: потребителям получать предложения по всем ситуациям в одном месте; поставщикам снизить расходы на маркетинг и продвижение; муниципалитетам снизить бюджетные расходы на развитие; федеральной власти контролировать состояние отрасли физической культуры и спорта; социальной сфере использовать информацию для культуры, туризма и образования.

Цель, которая стоит перед организациями сферы физической культуры и спорта, – увеличение доли населения Российской Федерации, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 70% за счет мотивации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп населения; повышение обеспеченности объектами спорта, инвентарем и спортивными сервисами путем вовлечения малого и среднего предпринимательства [1].

Статистика объемов спортивных процессов представленная в таблице 1, свидетельствует о значительном количестве участников и операций спортивной отрасли.

Таблица 1

**Объемы спортивных процессов в Российской Федерации**

Показатель	Значение	Показатель	Значение
Количество спортивных объектов и сооружений, ед.	300 000	Количество занимающихся физической культурой и спортом, чел.	20 000 000
Количество мероприятий единого календарного плана, ед.	13 400	Количество участников мероприятий единого календарного плана, чел.	21 000 000
Количество учреждений спортивной подготовки, ед.	5 200	Количество обучающихся в учреждениях спортивной подготовки, чел.	3 300 000
Количество региональных федераций по 105 видам спорта, ед.	5 200	Количество занимающихся по видам спорта, чел.	18 000 000
Количество физкультурно-спортивных клубов, ед.	17 500	Количество сотрудников физкультурно-спортивных клубов, чел.	383 300
Количество предприятий с физкультурно-спортивной работой, ед.	46 300	Количество сотрудников, чел.	12 000 000
Количество организаций адаптивного спорта, ед.	3 000	Количество инвалидов в спорте, чел.	1 300 000



Следовательно, для эффективных организации деятельности и управления спортивными процессами необходимо внедрение цифровых технологий. Этапы развития сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации логически обобщены на рисунке 1. На сегодняшний день спортивная отрасль России находится в стадии перехода к цифровизации. Цифровизация представляет собой внедрение digital технологий в различные сферы жизнедеятельности человека для повышения ее качества и развития экономики [2].



Рисунок 1 Этапы развития физической культуры и спорта в России

Цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта — это изменение деятельности физкультурно-спортивных организаций путем применения digital технологий в планировании, моделировании и управлении тренировочного и соревновательного процессов, спортивных продуктов, целей и задач организации и занимающихся. Преимущества цифровой трансформации заключаются в следующем: простота и точность получения спортивных продуктов и физкультурно-оздоровительных услуг; автоматизация тренировочного, соревновательного, управленческого процессов; сведение к минимуму влияния человеческого фактора; избавление от “бумажной волокиты”; выгодное ведение бизнес-процессов; экономия на рабочей силе; возможности

анализа и прогноза. Недостатки цифровой трансформации: сокращение рабочих мест; киберугрозы; цифровая неграмотность большей части населения; возможность технических сбоев. Однако, цифровизация сферы физической культуры и спорта необходима и обусловлена актуальными запросами современного человека, такими как: экономить время на поиске информации и услуг; выбирать услуги, сервисы и товары; получать актуальные услуги там, где удобно; продавать свои услуги, знания, компетенции; защищать свои профессиональные и личные данные.

Задачи, которые решает цифровизация сферы физической культуры и спорта, представлены в таблице 2. На сегодняшний день решение задач эффективного управления физкультурно-спортивной организации и автоматизации тренировочного процесса для достижения максимального результата предлагает технологическая цифровая платформа SmartSport [3].

Таблица 2

**Цифровизация сферы физической культуры и спорта с применением открытой платформы SmartSport**

Потребители	Задачи	Канал
Человек	выбрать вид спорта	ИТ-сервис “выбор вида спорта по профилю”
	проконсультироваться со спортивным врачом	ИТ-сервис “дистанционная консультация”
	получить программу занятий	ИТ-сервис “формирование программы занятий”
	найти тренера/инструктора	ИТ-сервис “поиск экспертов”
	найти спортивный объект	ИТ-сервис “выбор и бронирование объектов”
	купить абонемент	Маркетплейс открытой платформы
	купить форму	Маркетплейс открытой платформы
	поделиться успехами	Коммуникации открытой платформы

Спортивный объект	показать структуру объекта	ИТ-сервис “Паспорт объекта и VR-гид”
	анонсировать календарь	ИТ-сервис “Выбор и бронирование объектов”
	продать услугу	Маркетплейс открытой платформы
	провести мероприятие	ИТ-сервис “Управление мероприятиями”
	уведомлять клиентов	Коммуникации открытой платформы

Цифровые ресурсы платформы SmartSport позволяют собирать, хранить, обрабатывать и анализировать большой массив данных; планировать спортивные мероприятия; управлять командами; планировать тренировочный и восстановительный процессы; обрабатывать информацию по каждому спортсмену и оценивать динамику развития; автоматизировать бизнес-процессы; создать видеоархив; обеспечить тренировочный процесс методиками и контролировать их соблюдение. Ресурсы SmartSport ориентированы на командные виды спорта и могут быть использованы спортивными федерациями, клубами, школами и академиями вне зависимости от страны и языка [3]. Например, внедрение цифровых технологий (нейротренинг) в тренировочный процесс футболистов позволяет выполнить 10 000 ударов по мячу за 84 часа, что при тренировке на поле возможно за 10 лет. При этом эксперименты показали, что прирост параметров прямого удара по мячу в результате нейротренинга составляет: точность – 35%, сила удара –34%, качество – 69% [4].

Однако, внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта сталкивается с непониманием руководителями физкультурно-спортивных организаций (особенно государственных) неизбежности цифровизации; отсутствием компьютерной техники и доступа в интернет; использованием устаревших методов управления; нежеланием и непониманием необходимости перехода к бизнес-моделям; непониманием роли медиакампании для своей целевой аудитории. Преодолеть сопротивление изменениям возможно за счет

формирования конкурентной цифровой среды, повышения квалификации персонала спортивной отрасли, привлечения в отрасль кадров с релевантным опытом работы в цифровой среде, интеграции в спортивном бизнес-сообществе.

Таким образом, можно утверждать, что основными направлениями цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в России должны стать: клиентский опыт (понимание клиентов, возможные точки контактов с клиентами, расписание, цены и т.п.); операционные процессы (тренировочный, восстановительный, соревновательный и управленческий, реализация возможностей работника, управление производительностью и др.); бизнес-модели (цифровые модифицированные компании, новые цифровые компании, цифровая глобализация).

Процесс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта осуществляется с двух сторон: со стороны предпринимателей, которые борются за свою целевую аудиторию с целью получения доходов, и со стороны государства, которое должно исключить государственное финансирование профессионального спорта и перенаправить эти финансовые потоки в сторону массового и детско-юношеского спорта.

Ожидаемые эффекты от реализации основных направлений цифровой трансформации физической культуры и спорта в России: разработанные цифровые платформы объединят ресурсы спортивной отрасли, что позволит управлять ее развитием и компетенциями; созданные мобильные сервисы повысят востребованность инфраструктуры и услуг спортивных объектов; госорганы смогут онлайн реагировать на изменения трендов в экономике отрасли, на всех уровнях управления повышается роль руководителей по цифровым технологиям; внедрение новых бизнес-моделей обеспечит переход от “инфраструктурной” к “сервисной” модели развития; уберизация сделает доступными для каждого человека компетенции ведущих спортсменов и экспертов.

#### ***Список источников***

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020

г. N 3081-р. – Текст: электронный // КонсультантПлюс [сайт]. - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/b65fa5c8c369b380432d77bd5cbe13f545ffdd78/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/b65fa5c8c369b380432d77bd5cbe13f545ffdd78/) (дата обращения 09.09.2023)

2. Паспорт национального проекта "Национальная программа "Цифровая экономика Российской Федерации" (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 04.06.2019 N 7). – Текст: электронный // КонсультантПлюс [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_328854/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_328854/) (дата обращения 10.09.2023)

3. Материалы платформы SmartSport [Электронный ресурс]: URL: <http://i.fors.ru/smartsport/> (дата обращения 19.09.2023)

4. Материалы “Предновогодний онлайн-вебинар “Потрендим со ShjrtD2D LAB” [Электронный ресурс]: URL: <https://sportb2b.ru/learning/prednovogodniy-onlayn-vebinar-potrendim-so-sportb2b-lab> (дата обращения 24.12.2020).

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ДВГАФК**

*Петров Юрий Юрьевич*

*Малыгина Елена Николаевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены анализ и сравнение скоростно-силовых показателей женской сборной команды ДВГАФК по волейболу в период с 2022 по 2023 год, а также разработанная программа тренировок. Анализ и сравнение полученных результатов после внедрения разработанной нами программы тренировок показал достоверное улучшение показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток женской сборной ДВГАФК по таким тестам, как: бег 30 метров(сек), прыжок в длину с места (см), прыжок в высоту с места (см), бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м), челночный бег 5х6 метров (сек).

**Ключевые слова:** волейбол, скоростно-силовые способности, федеральные стандарты по виду спорта «волейбол», тестирование, эксперимент.

В последнее время наблюдается явление серьезной конкуренции среди женских студенческих сборных команд по волейболу на дальневосточной волейбольной арене. Современный волейбол требует от спортсменов большого запаса двигательных навыков и умений.

Подготовка к соревнованиям волейболисток разного уровня подготовленности требует на различных этапах годового цикла качественного тренировочного процесса. Успех в многолетней подготовке спортсменок-волейболисток может быть достигнут при условии развития всех групп мышц, общей выносливости, скоростно-силовых показателей, большого запаса тактических взаимодействий на площадке и технического мастерства. На наш взгляд, волейбол требует от спортсменок овладения такими силовыми качествами, как эффективное произведение атакующих ударов, высокое поднятие над сеткой; а скоростные качества будут несомненно полезны при своевременном отражении ударов по мячу с направлением в противоположное поле.

Уровень развития скоростно-силовых качеств волейболисток лимитирует эффективность соревновательной деятельности команды на площадке. Поэтому изучение показателей физической подготовленности спортсменов различной квалификации позволяет осуществлять качественный контроль состояния игроков и эффективно управлять тренировочным процессом. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема достижения параметров скоростно-силовых качеств волейболисток.

Целью нашего исследования являлось повышение скоростно-силовых показателей женской сборной команды ДВГАФК по волейболу.

В связи с этим были определены следующие задачи:

1. Изучить литературу о понятии «скоростно-силовые способности», о методиках их развития, особенностях их развития у девушек;
2. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств волейболисток ДВГАФК в сравнении с федеральными стандартами и модельными характеристиками для волейболисток 1-2 спортивных разрядов;

3. Подобрать специальные упражнения для включения их в тренировочные комплексы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств волейболисток ДВГАФК;

4. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов.

Скоростно-силовые способности – это способности человека выполнять максимум усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

По мнению Ю.Д. Железняк, скоростно-силовые способности в волейболе относятся к комплексу физических качеств, которые влияют на способность игрока выполнять беговые, прыжковые и ударные действия с высокой скоростью и максимальной силой.

Скоростно-силовые способности являются одним из важнейших составляющих физической подготовки волейболистов. Они включают в себя скоростную и силовую выносливость, быстроту движений, скорость реакции и быстроту мышечной реакции.

Для того чтобы развивать скоростно-силовые способности, необходимо проводить специальные тренировки, которые включают в себя упражнения на силовые и скоростные способности, быстроту движений, скорость реакции и мышечную реакцию. Это утверждает и В.Б. Попов: «Развитие скоростно-силовых качеств происходит при комбинированной нагрузке с преобладанием в ней преодолевающего режима (при уменьшении своей длины) и уступающего (при ее удлинении)».

Развитие скоростно-силовых качеств является важным аспектом подготовки волейболисток, которые должны обладать высокой скоростью, силой и быстротой реакции. Для достижения этих целей необходима соответствующая методика тренировок, которая будет учитывать индивидуальные особенности каждого игрока в зависимости от игрового амплуа.

В целом методика развития скоростно-силовых качеств является одним из ключевых элементов подготовки волейболисток. Она позволяет повысить

эффективность тренировочного процесса и достигнуть высоких результатов в сезоне.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей волейболисток необходимо начать с оценки их текущего уровня. Это поможет определить индивидуальные потребности каждой спортсменки и создать персонализированную, гибкую программу тренировок.

Для оценки скоростно-силовых качеств использовались тесты, предусмотренные федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" Всероссийской федерации волейбола:

1. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя;
2. Прыжок в длину с места;
3. Прыжок вверх с места со взмахом руками;
4. Челночный бег 5 x 6 метров;
5. Бег на 30 метров.

Физиологические реакции на физическую нагрузку, а также механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменение под влиянием спортивной тренировки, у женщин и мужчин принципиально не различаются. Тренировочные принципы также не отличаются от мужских. Однако есть некоторые физиологические и анатомические отличия.

Работа выполнялась в течение 2022-2023 годов в три этапа:

На первом этапе (сентябрь – декабрь 2022 г.) изучалась и обобщалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме. Проводились педагогические наблюдения за тренировками спортсменок-волейболисток ДВГАФК. Кроме того, анализировался федеральный стандарт по виду спорта «Волейбол», модельные характеристики для волейболисток 1-2 спортивных разрядов, разработанные Федоровым Романом Владимировичем (2009).

На втором этапе (январь – март 2023 г.) проводилось тестирование скоростно-силовых качеств волейболисток ДВГАФК. Было проведено сравнение данных с данными федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» на этапе спортивного мастерства и модельными данными для



студенческих команд 1 и 2 разрядов. Разработана программа тренировок для апробации ее в процессе педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (март – май 2023 г.) мы завершили эксперимент, было проведено повторное тестирование, данные были проанализированы, сделано заключение и разработаны рекомендации для тренера исследуемой команды.

Для определения исходного уровня скоростно-силовых показателей волейболисток нами было проведено сравнение полученных результатов с модельными характеристиками и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»; данные представлены ниже (табл. 1).

*Таблица 1*

**Сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности команды ДВГАФК с нормативами федерального стандарта и модельными характеристиками до эксперимента**

Тесты	Показатели волейболисток ДВГАФК	Нормативные показатели	Показатели модельных характеристик
Бег 30 м (сек.)	6,4	5	5,5
Прыжок в длину с места (см)	200.1	215	220
Прыжок в высоту с места (см)	37.6	40	48
Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8,8	12	12
Челночный бег 5х6 (сек.)	12,5	11	8

В результате проведенного сравнения было определено, что женская волейбольная сборная ДВГАФК отстает от нормативов для соответствующего возраста, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол", и модельных характеристик для волейболисток 1-2 спортивных разрядов по всем пяти тестам; в беге 30 метров – на 1.4 секунды от нормативов федерального стандарта и на 0,9 секунд от модельных характеристик

соответственно. В прыжке в длину с места на 14.9 см отстают от федерального стандарта и на 19.9 см от показателей модельных характеристик. В прыжке в высоту с места на 2.4 сантиметра отстают от федерального стандарта и на 10,4 сантиметра от показателей модельных характеристик. В броске мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя на 3.2 метра по обоим показателям видно отставание волейболисток ДВГАФК. В челночном беге 5х6 метров на 1.5 секунды отстают от федерального стандарта спортивной подготовки и на 4,5 секунды от показателей модельных характеристик.

В связи с отставанием волейболисток от предложенных индикаторов, нами были разработаны комплексы тренировок, состоящие из одного четырехнедельного мезоцикла, включающего в себя четыре последовательных микроцикла: скоростной микроцикл, силовой, скоростно-силовой, микроцикл прыжковой выносливости.

После внедрения разработанной нами программы тренировок для определения ее эффективности мы провели второе тестирование и сравнили полученные данные с данными первого тестирования (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика скоростно-силовых показателей по результатам окончания эксперимента**

№ п/п	Тесты	Начало эксперимента			Конец эксперимента			Δ	%	tr	P
		М н	±	м н	М к	±	м к				
1	Бег 30 м (сек.)	6,4	±	0,1	5,5	±	0,1	0,9	14,5	9,5	≤0,05
2	Прыжки в высоту с места (см)	37,6	±	2,2	41,6	±	2,1	4,1	10,8	12,6	≤0,05
3	Прыжки в длину с места (см)	200,1	±	4,8	210,7	±	4,7	10,6	5,3	8,7	≤0,05
4	Челночный бег 5х6м (сек)	12,5	±	0,2	10,7	±	0,3	1,8	14,4	10,5	≤0,05
5	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8,8	±	0,3	13,2	±	0,6	4,3	49,1	12,9	≤0,05

Сопоставление результатов тестирования до и после эксперимента по контрольным тестам, представленным в таблице 2, показывает, что почти по всем

показателям в скоростно-силовых тестах показатели до эксперимента статистически значимо отличались от первичных показателей. Это указывает на эффективность применения разработанных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у волейболисток ДВГАФК.

### **Список источников**

1. Волейбол: теория и практика: учебник / С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева [и др.]; под редакцией В.В. Рыцарева. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43905.html>

## **ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

*Полынцева Наталия Николаевна*

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются данные проведенного в форме эссе опроса студентов 2 курса очной формы обучения «Я и моя будущая профессия», целью которого являлось определение того, как они видят свою будущую профессию. Профессия тренера рассматривается в контексте происходящих в обществе социокультурных изменений и сохранения традиционных ценностей.

**Ключевые слова:** тренер, профессия, студент.

27 июня 2022 года Президент России Владимир Путин подписал указ «О проведении в Российской Федерации Года педагога и наставника». «В знак высочайшей общественной значимости профессии учителя 2023 год, год 200-летия со дня рождения одного из основателей российской педагогики Константина Дмитриевича Ушинского, будет посвящен в нашей стране педагогам и наставникам, будет Год учителя, Год педагога», – сказал глава государства на встрече с лауреатами и финалистами конкурса «Учитель года России». Год педагога и наставника проводится с целью признания особого статуса

представителей профессии, к которой в том числе относятся и специалисты по физической культуре и спорту.

Нами был проведен опрос студентов 2 курса ДВГАФК в форме эссе «Я и моя будущая профессия», с целью определения того, как они видят свою будущую профессию (всего было опрошено 62 человека). В опросе приняли участие обучающиеся по четырем направлениям: «Физическая культура», «Спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Самое большое количество эссе посвящено деятельности тренера, поскольку большинство студентов обучаются по направлению «Спорт» (40 опрошенных). Необходимо отметить, что ребята, не обучающиеся по направлению «Спорт», в большинстве случаев также говорили о профессии тренера, поэтому здесь обобщаются данные именно по этой профессии.

В своих эссе студенты больше всего отмечали плюсы профессии тренера: возможность заниматься любимым делом, высокий уровень эмоциональной отдачи, поддержание собственной физической формы, гибкий график работы, который зависит от расписания тренировок. Особую ценность составляют эссе тех студентов, которые уже попробовали себя в роли тренера и с любовью рассказали о своих подопечных и реалиях тренерской деятельности. Тренерская деятельность связывается в глазах студентов с желанием «открыть границы и снять шторы» ученикам, корректировать собственный мир с помощью профессиональной деятельности, научить детей «много работать, верить в себя и никогда не сдаваться». Большинство студентов отметили развитие творческих способностей в профессиональной деятельности, собственную самореализацию.

Вместе с тем, анализ эссе показывает, что студенты практически не упоминают как вечные, незыблемые проблемы педагогики, связанные с духовностью, так и ее современные тенденции, обусловленные формированием компетенций и цифровой трансформацией общества. Из многочисленных тенденций современного образования перечисленные проблемы выбраны не случайно: нравственный стержень педагога — основополагающий элемент

профессии, компетентностный подход и цифровизация образования — реалии его технологической стороны, касающиеся с одной стороны всего образования, в том числе и основного, и дополнительного образования в области физической культуры и спорта, с другой же стороны, — которые вследствие специфики двигательной деятельности проявляются в ней в особой форме.

«И в физическом воспитании просвечивают не только социальные ценности, не только правовые, эстетические и научные, но в последнем случае и община духов, или «Царство Божие». В противном случае физическое воспитание вырождается в простую атлетику или военщину, или эстетизм...» [3, с. 72]. Нравственное развитие человека при получении высшего образования базируется на продолжающемся формировании общей картины мира, освоении дисциплин учебного плана, а также участии в различных форматах внеучебной деятельности. Посылком обращения к нравственному стержню педагога в эссе являются упоминание общественной значимости профессии, желание принести пользу занимающимся, сформировать у них сильный характер. Однако в решении задач развития духовности в процессе двигательной деятельности студенты опираются на традиционные подходы, не ставя перед воспитанниками данных задач отдельно. Между тем тренерская деятельность, профессия тренера остается одной из немногих, которые оставляют «живое» общение [1]. С данной точки зрения цифровизация образования и компетентностный подход, несомненно нашедшие свое применение в тренерской и образовательной [2] деятельности, требуют более длительного, тщательного и продуманного применения в физическом воспитании. Пандемия показала, что именно занятия по физической культуре и спортивную тренировку нельзя переместить на экран монитора, какие бы изощренные задания не придумывал педагог. То есть, студенты в своих эссе не указывают технологические изменения в образовании вполне оправданно, что, однако, не только не снимает данную проблему, но только актуализирует и усиливает ее.

В заключение необходимо сказать, что подходящий к концу Год педагога и наставника несомненно актуализировал роль Учителя в решении проблем

современного образования, указал на ту ответственность, которая лежит на его плечах. Однако феномен наставничества отражает именно передачу профессионального опыта молодому поколению педагогов, призывая их ускорить получение собственного опыта и достижение профессионализма. Вынесение в название года понятия наставничества некоторым образом подчеркнуло противоречие между ставшими и становящимися педагогами, с одной стороны, указывая на уважение к опыту, с другой же – полагая, что получения базового образования в том виде, в котором оно существует сегодня, не достаточно. Перед молодыми педагогами, в том числе и спортивными, сегодня стоят новые задачи, которые, судя по эссе, они готовы решать с полным энтузиазмом.

#### ***Список источников***

1. Бянкина Л.В., Стукова Е.А. Особенности взаимодействия педагога и обучающегося в цифровом образовании // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 53-57.

2. Полынцева Н.Н. Формирование компетенций у бакалавров обучающихся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. С.С. Добровольский. – Хабаровск, 2016. – С. 206-210.

3. Ямбург Е. А. Беспощадный учитель: педагогика non-fiction. – Бослен, 2019. – 464 с.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО РЕГИОНА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Попова Анна Владимировна*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье приводятся факторы, влияющие на мотивацию молодежи к двигательной активности в регионах Дальнего Востока. Предложены практические рекомендации по привлечению молодежи к регулярным занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** мотивация, молодежь, физическая культура, двигательная активность.

В настоящее время молодые люди возрастной группы от 17 до 27 лет заметно активнее участвуют в различных формах двигательной активности, проявляя интерес к здоровому образу жизни, развитию физических качеств и формированию гармоничного телосложения [1].

Во многом это связано с приоритетом политики государства в сфере физической культуры и спорта, в которой основным направлением является реализация мероприятий, направленных на ускорение социально-экономического развития субъектов Российской Федерации, входящих в состав приоритетных территорий, и массовое вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом.

Однако социологические исследования указывают на то, что занятия физической культурой и спортом еще не стали основной потребностью для студентов и реализуются ими от случая к случаю [2].

Двигательная активность и факторы, определяющие мотивацию молодежи Дальнего Востока к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, имеют некоторые отличия от других регионов, поэтому представляют интерес для изучения. Среди них можно выделить такие ключевые факторы, как климатические особенности региона и недостаточное количество спортивных объектов и специально оборудованной территории для занятий физической культурой и спортом. Однако ключевым моментом в любой деятельности является мотивация самого человека.

Мотивационный компонент играет важную роль в формировании и поддержании двигательной активности студенческой молодежи. Необходимо

понять, какими побуждениями руководствуются молодые люди, занимаясь физической культурой и спортом [3].

Понимание этих мотивационных компонентов позволит более глубоко анализировать причины двигательной активности среди молодежи.

Для выявления мотивации к двигательной активности нами была разработана анкета, представленная 25 вопросами, затрагивающими отношение студентов к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни в целом. Анкетирование осуществлялось при помощи Интернет-ресурса «GoogleForm» и было проведено при участии студентов возрастной группы от 17 до 25 лет, обучающихся очно в Благовещенском государственном педагогическом университете и в Дальневосточной государственной академии физической культуры. Предварительный анализ полученных результатов показал, что первостепенным аспектом, выражающим отношение молодежи к занятиям физической культурой и спортом, являются её жизненные ценности. Констатируя результаты выполненного опроса, можно сделать вывод, что 29,1% респондентов из предложенного списка ценностей приоритетным выбирают здоровье; 25,05% — материальное благополучие; 18,7% посчитали самым важным в жизни признание в обществе; приоритет свободы обозначили 10,23% студентов и 15,67% молодых людей сделали свой выбор в пользу удовольствия.

К негативным факторам, препятствующим занятиям физической культурой, молодежь относит: недостаток времени из-за учебы или работы; недостаток финансовых средств для оплаты абонеента в спортивном зале или покупки спортивного инвентаря; отсутствие заинтересованности в занятиях физической культурой из-за предпочтения других видов досуга; недостаток информации о том, как начать заниматься физической культурой и какие виды спорта доступны; отсутствие поддержки со стороны окружающих людей, включая друзей и семью. Из результатов исследования следует отметить, что основной причиной физического бездействия является недостаток времени (41,2%).



В меньшей степени респонденты отмечают отсутствие финансовых средств (10,4%), низкий уровень здоровья (10,9%), отсутствие интереса (12,7%); но главное, что большая часть респондентов (56,3%) отметили, что спортивные залы и площадки для них попросту недоступны, или вовсе указали на их полное отсутствие (16,2%). При этом часто повторяющимся является ответ, подтверждающий наличие по месту проживания спортивной площадки в шаговой доступности, где были бы возможны занятия физическими упражнениями, но студентов они не интересуют (42,8%). Возможно спортивное сооружение попросту не удовлетворяет запросы и потребности современных молодых людей.

Таким образом, существует множество способов повысить интерес данной возрастной группы к осуществлению физкультурно-спортивных мероприятий. Мотивирующее воздействие может оказывать организация бесплатных или доступных по цене занятий, система скидок при покупке абонементов на длительный срок, проведение информационных кампаний о здоровом образе жизни и физической активности, создание сообществ, которые бы поддерживали занятия спортом, привлечение известных спортсменов для создания рекламы и вдохновения у молодежи на ежедневную двигательную активность и т.д. Необходимо также использование современных технологий в физкультурно-спортивной практике, что будет одновременно повышать эффективность занятий, повышать интерес к физкультурной деятельности у занимающихся и создавать комфортную обстановку на занятиях.

#### ***Список источников***

1. Ионова О.В. Физкультурно-спортивная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Пенза, 2018.
2. Меньшикова Т.И., Перепелкина А.В., Абасова М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – №. 2 (23). – С. 165-168.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2000. - 448 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

*Попова Анна Владимировна*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Вдовина Валентина Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни молодежи относительно современных трендов, а также предложены рекомендации по привлечению студенческой молодежи к здоровьесбережению.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, студенты, физическая культура.

В федеральном законе «О молодежной политике в Российской Федерации» говорится, что к молодым людям относится социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно». Существенный процент данной возрастной группы приходится на студенческую молодежь [3].

Современная молодежь сталкивается с множеством проблем и вызовов, связанных с привычным образом жизни. Ритм современной жизни, насыщенной стрессами, неправильное питание, сниженная до минимума физическая активность – все это ведет к ухудшению здоровья и возникновению различных заболеваний. Здоровье – основное условие в аспекте успешного социального и экономического развития общества каждого государства. В сложившихся условиях формирование здорового образа жизни становится особенно актуальным [2].

Большинство специалистов выделяют две группы факторов риска, влияющих на здоровье человека. К первой группе факторов, не зависящих от самого человека, относятся: наследственность (18–20%) и экологический фактор (12–15%). Ко второй группе относятся факторы, напрямую зависящие от образа жизни самого человека. Принято считать, что они составляют 65–70%. К ним можно отнести гиподинамию и гипокинезию, соотношения труда и отдыха, т.е.

режим жизни, нерациональное питание, стрессы и психоэмоциональные перегрузки, нарушение гигиенических норм, адаптацию организма к условиям окружающей среды, наличие вредных привычек и самолечение, а также двигательную активность в режиме дня. Здоровый образ жизни каждого молодого человека – это его индивидуальное направление, построенное на сохранении здоровья посредством регулярной физической активности, здорового полноценного питания, отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентиров, мировоззрения, нравственного и социального опыта [3, 4].

В современной России наблюдается всплеск нового тренда – направленность на здоровый образ жизни. Этому жизненно необходимому течению охотно содействуют представители власти, особенно в сфере здравоохранения и спорта. Для популяризации здорового образа жизни реализовываются федеральные и региональные нормативно-правовые акты, целевые программы, проводятся тематические кампании [1, 2].

Тренд на wellness (хорошее здоровье) включает совокупность компонентов: рациональное питание, физическая культура, спорт, психическое и физическое благополучие. Сторонники здорового образа жизни обычно проявляют следующие характеристики:

- Активный образ жизни: они стремятся поддерживать физическую активность и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это может включать прогулки, бег, плавание, занятия в тренажерном зале и другие виды активности;
- Здоровое питание: они придерживаются правил здорового питания, включая потребление разнообразных продуктов, ограничение потребления жиров, сахара и соли, а также умеренное потребление алкоголя;
- Отказ от вредных привычек: если у них есть вредные привычки, такие как курение или чрезмерное употребление алкоголя, они стремятся избавиться от них ради поддержания здорового образа жизни;

- Мониторинг здоровья: они следят за своими показателями здоровья, такими как артериальное давление, уровень холестерина и индекс массы тела. Это помогает им регулярно оценивать свое состояние и принимать меры для поддержания здоровья;

- Медицинские осмотры: они регулярно проходят медицинские осмотры для выявления потенциальных проблем здоровья и своевременного лечения. Это помогает им предупредить возможные заболевания и поддерживать свое общее благополучие.

В целом сторонники здорового образа жизни стремятся к общему физическому и психологическому благополучию через заботу о своем теле и здоровье.

На основании вышеизложенного нами сформулированы предложения по содействию в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях образовательной организации.

Изучая психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод о том, что выделение мотивационного компонента в вузе, направленного на развитие педагогически-ценностных установок студентов на здоровый образ жизни, может способствовать формированию ответственного отношения студентов не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих. Для этого необходимо создать инфраструктуру для занятий спортом, проводить оздоровительные мероприятия, организовывать лекции и семинары по здоровому образу жизни, а также прививать студентам навыки самоконтроля и самоорганизации.

Доступная информация по здоровьесбережению, внедрение в учебный воспитательный процесс современных здоровьесберегающих технологий, вовлечение студенческой молодежи в массовый спорт, профилактика вредных привычек – все это будет являться средствами популяризации здоровьесбережения.

Прогрессивными направлениями развития могут явиться: функционирование в вузе доступных спортивных и тренажёрных залов; современный спортивный инвентарь и оборудование; проведение курсов

повышения квалификации для преподавателей высшей школы по формированию у студентов ЗОЖ; организация лекций со студентами на тему сохранения здоровья с приглашением сторонних специалистов (сотрудников медицинских организаций, психологов и др.); участие в грантах по привлечению средств для проектирования здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении; профилактика стрессовых ситуаций в ходе обучения; создание образовательной среды, обеспечивающей психологический комфорт; моделирование ситуации успешности; введение творчества в процесс обучения и главное, создание мотивации на здоровьеориентированную деятельность.

Таким образом, следует отметить, что внедряя технологию здоровьесбережения среди студентов вузов, можно значительно повысить мотивацию молодого поколения к ведению здорового образа жизни, а также сформировать осознанное отношение к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

#### *Список источников*

1. Здоровый образ жизни в оценках молодежи /Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин [и др.] // Образование и право. – 2020. – №. 9. – С. 322-329.
2. Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – №. 3 (55). – С. 71-79.
3. О молодежной политике в Российской Федерации: федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ.
4. Петровский А.М., Кутепов М.М., Емельянова А.М. Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 58-3. – С. 210- 213.

## **ВНЕДРЕНИЕ НАУЧНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ БАЗЫ В ПОДГОТОВКУ КРОЛИСТОВ-СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

*Пригода Геннадий Сергеевич*

*Сидоренко Александр Сергеевич*

*Сидоренко Валентина Сергеевна*

*Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье раскрываются аспекты применения научной, теоретической и практической базы в подготовке спринтеров-кролистов высокого класса, учитывая их индивидуальные особенности. Описываются рекомендации по выполнению специальных упражнений в спортивном зале, помогающих работе рук, которые оказывают определяющее влияние на формирование более совершенной техники преодоления дистанции и вносят серьёзный вклад в итоговый результат в спринте. Для спринтера-кролиста важное значение имеет как сила мышц верхнего плечевого пояса, так и уровень подвижности в суставах. В качестве альтернативного и интересного для спортсменов подхода к тренировочным занятиям силовой подготовкой в конце основной части нами была использована соревновательная форма с использованием медицинболов. Упражнения подбирались таким образом, чтобы движения рук и верхней части тела по своей структуре были приближены к движениям в плавательном спринте.

**Ключевые слова:** плавание, силовая подготовка, индивидуальный подход, тренировка в спортзале, спринтеры-кролисты, медицинболы.

Современный спорт не стоит на месте и семимильными шагами движется вперед. Научные и тренерские кадры пребывают в постоянном творческом и практическом поиске. Подавляющее число специалистов не представляют себе работу без использования научного, теоретического и практического материала. Благо объема источников такого материала у нас в стране достаточно, и он используется в полной мере. В нашем случае речь идет о виде спорта «плавание» и внедрении разнообразных подходов в тренировочный процесс. Одним из них является комплекс упражнений для занятий на суше в спортивном зале с использованием отягощающих средств. Также надо отметить, что немаловажным

является тот факт, что в построении тренировочных программ необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена (его рост, вес, функциональные, силовые и психологические данные и т.д.) [3].

Наряду с традиционной, сегодня очень популярна и актуальна такая форма проведения занятий, как игровая и соревновательная. Она является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта, и в плавании в частности, позволяя одновременно решать задачи развития основных физических качеств и повышения интереса к тренировкам. При правильной организации игровых тренировок в условиях положительного эмоционального фона многие технические действия вовлечённых в неё спортсменов будут более эффективны, чем при выполнении стандартных индивидуальных заданий. Поэтому тренеры стараются включать в свои тренировочные занятия элементы различных спортивных и подвижных игр, адаптируя их к особенностям своего вида спорта [4].

Спринтерское плавание – это одно из наиболее психологически сложных направлений. Это вид не предполагает систематических и монотонных тренировок на повышение силы и выносливости с большим объёмом работы и времени, а соответственно и возможностью оценить обстановку для принятия того или иного решения. В спринте необходимо действовать мгновенно. В связи с этим тренер, особенно на начальном этапе подготовки занимающихся, должен стремиться вносить разнообразие в тренировочный процесс, постоянно варьируя средства и методы тренировки [2]. Следует понимать, что ребёнок должен приходить на тренировку с удовольствием, зная, что после сложных однообразных заданий в воде ему будет предоставлена возможность эмоционально расслабиться и выполнить работу, включающую в себя элементы игры или соревнования.

В плавательном спринте на 50 и 100 метров важное значение имеет активная работа рук большой мощности, выполняемая с необходимой амплитудой по оптимальной траектории. При этом в фазе стартового разгона для набора скорости на дистанции активные движения и частота движения рук

способствуют более быстрому продвижению по воде, что задаёт необходимый темп на финише, способствуя удержанию итоговой скорости и улучшению результата. Чем больше силовой запас рук и лучше подвижность в суставах, тем более эффективными будут перечисленные движения, которые смогут внести весомый вклад в достижение успеха. При этом, если сразу после старта работа рук спринтера во многом повторяет технику движений рук в сухом зале, то на дистанции она существенно отличается [2].

Всё это крайне актуально на финишной прямой, когда на фоне усталости происходит естественное ухудшение и изменение техники движений. Добиться большего успеха и показать лучший спортивный результат сможет тот спринтер, который до конца дистанции в большей степени сможет сохранить кинематическую структуру своих движений, т.к. её изменение часто приводит к еще большей усталости мышечного аппарата. В спринтерском плавании на 50 и 100 метров в условиях работы с максимальными усилиями в течение всей дистанции это особенно актуально, учитывая, что спортсменов на финише иногда разделяют сотые доли секунды, а порой и элементарная удача во время касания на финише.

Анализ наблюдения за работой большинства российских тренеров показывает, что работе рук в плавательном спринте уделяется недостаточно внимания, из-за чего многие спортсмены не могут до конца реализовать свои физические и психологические возможности.

Когда речь идет о повышении интереса занимающихся и внедрении в процесс тренировки игровой и соревновательной формы, то логично проводить её в конце занятия и больше включать в неё пояс верхних конечностей, т.к. основная часть занятия преимущественно посвящена работе в зале и в воде, где задействуются в основном мышцы ног и спины, а другие группы мышц не так активны.

Чтобы повысить функциональные и силовые возможности верхнего плечевого пояса, обычно проводят занятия с утяжелителями или с использованием тренажеров, т.е. монотонную работу, которая скорее утомляет



занимающихся, чем приносит им положительные эмоции. Поэтому мы решили придать силовой подготовке пловцов спринтеров-кролистов элемент соревнования и в качестве эксперимента в конце основной части тренировки, после выполнения основных тренировочных заданий на суше, в одной из бригад стали включать броски медицинболов различного веса из различных исходных положений, применяя принцип вариативности [1].

По нашему мнению, преимущество данных заданий заключается в том, что элемент соревнования заставляет занимающихся прикладывать максимальные усилия, включая большее число мышечных групп и более эффективно развивая силовые способности верхнего плечевого пояса. Кроме этого, выполняя активные широкие движения руками с медицинболом по большой амплитуде, пловцы увеличивают подвижность в суставах.

Важно отметить, что выполнять с мячом следует такие задания, которые по своим биомеханическим характеристикам совпадают или близки движениям рук при преодолении дистанции, что позволяет структурно улучшать скоростно-силовые характеристики мышц в заданном направлении [5].

Именно на последнее и ориентировались тренеры-преподаватели, выбирая набор упражнений с медицинболами для выполнения на результат в сухом зале.

В итоге занимающимся были предложены следующие бросковые задания, которые они должны были выполнять с максимальным усилием на результат из исходного положения стоя:

- бросок медицинбола от груди двумя руками вперед, ноги вместе;
- бросок медицинбола двумя руками вперед из-за головы, одна нога впереди другой;
- бросок медицинбола вперед двумя руками сбоку от пояса с поворотом туловища, ноги вместе;
- бросок медицинбола вперед одной (левой/правой) рукой, сбоку с поворотом от пояса с одновременным шагом вперед;
- бросок медицинбола двумя руками от пояса в левую/правую сторону с поворотом туловища, ноги вместе;

- бросок медицинбола двумя руками движением сверху-вниз назад между ног, ноги на одной линии;
- бросок медицинбола двумя руками от пояса движением снизу-вверх через левое/правое плечо назад.

Эксперимент с включением в тренировочный процесс сборной ГУАП по плаванию метаний медицинболов на дальность продолжался в течение всего 2022-2023 учебного года на занятиях, которые проходили с периодичностью 3 раза в неделю. В зависимости от задачи конкретного тренировочного занятия, типа упражнения и индивидуальных антропометрических и половых характеристик студентов вес медицинбола варьировался от 1 до 5 кг. Пловцы выполняли броски медицинбола из всех указанных положений на результат –кто дальше. Таким образом, каждый занимающийся совершал около 17 бросков в течение занятия.

После окончания эксперимента анализ техники кролистов-спринтеров на дистанциях 50 и 100 метров, проводимый визуально тренером, а также с использованием видеосъёмки, показал заметное повышение активности и частоты движения рук у тех занимающихся, которые выполняли силовые броски в качестве средства подготовки, по сравнению с пловцами, выполняющими стандартную силовую работу. Более активная работа рук проявлялась особенно на первых метрах стартового разгона, создавая преимущественное положение пловца по отношению к другим конкурентам.

Эти улучшения подтверждают правильность нашей концепции использования соревновательных форм направленного воздействия в технически сложных и однообразных видах спорта, таких как плавание, путем более эффективного выполнения двигательных заданий на фоне улучшенного эмоционального фона.

Подводя итоги можно сделать вывод, что грамотно подобранные тренировочные программы в виде специального комплекса упражнений на суше с отягощающими средствами в виде медицинболов разного веса, учитывающих индивидуальные особенности и характеристики спортсмена, качественно

улучшают общую и специальную подготовку пловцов спринтеров-кролистов и позволяют внедрять их не только в тренировочный процесс взрослых пловцов сборных команд, но и спортсменов более младшего возраста. А соревновательная форма выполнения упражнений позволяет проводить их на более качественном уровне. Предложенный авторами вариант увеличения силового потенциала спринтеров будет полезен и востребован всеми заинтересованными участниками плавательного сообщества.

#### ***Список источников***

1. Пригода Г.С. Компенсация водной силовой подготовки пловцов сборной ГУАП на занятиях в спортзале // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки: сборник докладов традиционной Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 122-123.

2. Пригода Г.С., Сидоренко А.С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 9 (211). - С. 392-394.

3. Пригода Г.С., Сидоренко А.С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров Олимпийских игр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330–333.

4. Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Волкова Е.Ю. Формирование мотивационных стимулов пловцов сборных команд вузов // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2021. – С. 242-246.

5. Сидоренко А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПбГУАП, 2021. – 129 с.

## СПОРТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРАДИЦИОННЫХ НИВХСКИХ ПРАЗДНИКОВ

*Прокопенко Виктор Иванович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

*Бойко Юрий Иванович*

*Лысиков Виктор Иванович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается спортивная направленность традиционных праздников одного из коренных малочисленных народов Севера Дальнего Востока — нивхов. Приводится не только их содержательная составляющая, но и дается подробное описание этих уникальных, не имеющих мировых аналогов, состязаний. Ставится вопрос о популяризации этих национальных видов спорта среди нивхской молодежи и других этносов, проживающих в Приамурье и на Сахалине.

**Ключевые слова:** нивхи, традиционные праздники, «медвежьи игры», «кормление воды», игры, состязания.

Один из коренных малочисленных народов Севера российского Дальнего Востока — нивхи, которые проживают в Приамурье, в основном в Николаевском районе Хабаровского края и на Сахалине. Это небольшой по своему количественному составу народ, по переписи 2010 года насчитывающий всего 4652 человека [12]. Перепись населения Сахалина, проведенная в 2014 году, зафиксировала 3040 нивхов [13]. Этот народ поистине можно назвать самым спортивным северным этносом Дальнего Востока. Почему мы пришли к такому выводу? Дело в том, что у нивхов было (и в настоящее время они возрождаются) много различных родовых и сезонных праздников, программу которых в большей степени составляет спортивная часть.

Основными традиционными праздниками у нивхов являлись: «Медвежья игра» – «*Чхыф лернд*» и «Кормление воды». Соседние с нивхами северные этносы – ульчи [1, с. 103–139] и айны [5] также проводили аналогичные праздники. В

данной статье мы сконцентрируем свое внимание не на обрядово-ритуальной их функции, а на спортивной составляющей. Она отражала смелость, решительность, ловкость, высокий уровень координационных и двигательных способностей нивхских участников этих праздников.

Праздник обычно начинался с медвежьих игрищ, во время которых медведя водили по улице, и все смельчаки упражнялись в искусстве борьбы со зверем. Они подбегали к животному, дразнили его, хватили руками, поколачивали палками, даже успевали вскакивать на медведя или перепрыгивали через него. Все это проделывалось с такой быстротой, что игроки успевали ловко увертываться от медведя, когда он бросался на них. Каждый из участников этой опасной игры старался как можно более ярко проявить свою ловкость и храбрость. Самые захватывающие трюки вызывали у присутствующих восторг. Как пишет А. Кириллов [3, с. 274], такие игры с медведем часто приводили участников к достаточно серьезным увечьям. У некоторых из них были «...шрамы на голове и лице, и ободранные до костей руки...». Наиболее отличившиеся смельчаки своей отвагой завоевывали себе славу и почет, о них и после праздника еще очень долго вспоминали.

Свидетельство смелости и ловкости гиляков во время игр с медведем наблюдал Л. И. Шренк [11, с. 71]. Вот как он это описывает: «...воспользовавшись минутой, когда страшный зверь поднялся на задние ноги, один гиляк бросается к нему спереди и изо всех сил стискивает шею руками. В тот же самый момент другой связывает морду. Одновременно несколько гиляков кидаются на зверя сзади, опутывают ему петлями задние ноги, оттягивают их назад и крепко держат, прижимая к земле... Благодаря такому быстрому и единодушному образу действий медведь в мгновение ока оказывается совершенно обезоруженным. Окончив все это, гиляки разом отскакивают от медведя и в один миг распускают все узлы и петли, которыми они с таким искусством опутали его лапы и морду».

Еще ранее наблюдал А. Протодяконов у сахалинских молодых нивхов сверхэкстремальные спортивно-цирковые номера, которые они демонстрировали в «игре с медведем». Он так это описывает: «... надев сверх своего халата

короткую, из нерпичьей кожи, юбку, он набрасывается на медведя, садится на него верхом. Медведь в бессильной злобе рычит, стараясь рылом достать непрошенного седока, но напрасно! Молодец, проворно накинув ошейник, передает веревки гилякам, с нетерпением ожидающим начала действия» [7, с. 239]. Такая демонстрация неустрашимости, решительности, ловкости, уверенности и высочайшего уровня двигательной подготовленности была присуща практически каждому нивху.

На «медвежьем празднике» нивхи состязались и в беге на небольшие расстояния – 150–200 м, в стрельбе из лука в цель и на расстояние, в поднятии тяжестей (тяжелых камней), в борьбе, а также проводили всевозможные игры на ловкость и др. Наблюдая общественные увеселения гиляков (нивхов), Л. И. Шренк [11, с. 53] отмечал, что все они были сведены почти исключительно к тому, чтобы дать мужчинам возможность показать свою силу, ловкость и неустрашимость в различного рода состязаниях.

Кроме таких опасных и смелых игр с медведем, молодые нивхи устраивают на расчищенном от снега льду водоема весьма оригинальные и достаточно сложные игры — «катание на собаках». Проводились они таким образом: сначала пускали вперед по льду одну собаку, к хвосту которой был привязан кусок медвежатины, а за ней пускали собак, запряженных в нарту. Собаки начинали быстро гнаться за куском медвежатины (чуя его запах), стараясь догнать и схватить его. Участники этой игры-состязания стояли сбоку от гоночного коридора. В их задачу входило, когда собачья нарта поравняется с тем или иным участником, суметь быстро среагировать и броситься на нарту (заскочить) и оседлать её. Кто это сумел сделать (а выполнить это было не просто, а достаточно сложно), вызывал у присутствующих возгласы ободрения и похвалы от зрителей за свою ловкость, смелость, решительность, расчетливость. А тот, кому это не удалось выполнить, и нарта проезжала мимо или он падал на лед мимо нарты, вызывал смех со стороны болельщиков и даже насмешки [3, с.274].

То, что гиляки в прошлом обладали смелостью и отвагой, отмечал и д-р Н.Л. Зеланд [2, с. 96]. О смелости, решительности, ловкости, бесстрашии нивхов

во время медвежьих игрищ рассказала нам также Чирик Екатерина Николаевна, которая сама присутствовала в 1948 году на таком празднике в селении Мыс-Му, находящемся южнее мыса Пронге. По ее словам, перед тем, как убить медведя, двое охотников-смельчаков дразнили его палками для «фехтования», отвлекая на себя, а третий пользовался этим и прыгал спереди зверю на плечи, делал стойку на руках и, оттолкнувшись руками от плеч медведя, отскакивал обратно, приземляясь на ноги [6, с. 15-16]. Такая «забава» была тяжелым и опасным испытанием, ведь в любой момент медведь мог схватить смельчака и выместить на нем свою злость.

После убиения медведя затевались другие соревнования и всевозможные игры. Наблюдая за проведением медвежьего праздника в селе Тебах в 1856 году, Л. И. Шренк видел такую игру нивхов. Можно сказать, игру-танец. Участники игры (5–10 человек) брались за руки, образовывали круг и начинали быстро двигаться то в одну, то в другую стороны, не разрывая рук. Если где-нибудь разрывалась эта цепь, превращаясь в вытянутую линию, гияляк, очутившийся на одном из концов, пускается бегом, увлекая своих соседей под приподнятые руки двух участников игры-танца противоположного конца. Последнему в ряду остается только повернуться вокруг себя, после чего он мчится во главе ряда под руки двух крайних игроков противоположного конца. Эта игра продолжалась без перерыва, пока кто-нибудь не поскользнётся и не упадет, разорвав цепь. Благодаря скользкому снегу это повторялось довольно часто с участниками игры и всякий раз сопровождалось взрывом громкого смеха [11, с. 68].

Достаточно подробно дает описание состязаний, которые устраивали нивхи после убиения медведя в стойбище Лунг-во на Сахалине, известный нивхский писатель В. Санги [8, с. 229]. Как он отмечает, первыми были состязания по борьбе. Участие в нем принимали хозяева, проводившие этот праздник, и гости. «Нивхская борьба» — демонстрация силы и ловкости, отмечает автор. В этой борьбе запрещалось делать подножки и другие коварные и нечестные приемы, но разрешался бросок через бедро. Победитель соревнований выявлялся таким образом: начинали бороться сразу несколько пар, победители в каждой из них

боролись друг с другом, и так продолжалось до тех пор, пока не определится сильнейший. У нивхов не было борцовских весовых категорий. В борьбе проявляется ловкость и сноровка борцов, сила и выносливость, точность и быстрота проведения своеобразного приема — положить соперника на лопатки [8, с. 229]. После выявления победителя в борьбе начинались состязания в поднимании тяжести. Для соревнований подбирался тяжелый камень весом примерно в четыре пуда. Камень нужно было поднять и положить на правое плечо, перекатить его по спине на левое плечо, затем заново перекатить на правое плечо и толкнуть как можно дальше. Победителем становится тот участник, который смог толкнуть камень дальше всех [8, с. 230].

Главным состязанием на медвежьих праздниках нивхов были все-таки гонки собачьих упряжек и гонки собак-передовиков. Это были зрелищные и динамичные соревнования, которые проводились в течение 3-х дней. В гонках принимали участие все съехавшиеся на праздник гости, для этого они брали с собой своих лучших собак. После состязаний происходил обмен и продажа собак.

Описывает эти гонки Е. Крейнович [4, с. 156], который наблюдал их в 20–30-е годы на Охотском побережье Сахалина. Дистанцией у них считалось расстояние между селениями Чайво и Ныйво, которое равнялось примерно 60 верстам (65 км!) Из Чайво одновременно выезжало несколько празднично украшенных собачьих упряжек. Доехав до условленного места, упряжки разворачивались и мчались обратно в Чайво, к финишу. Считалось, что на упряжке, которая первой пересекла линию финиша, были самые выносливые и умные собаки и опытный каюр.

Другим, не менее популярным праздником у гиляков (нивхов) был праздник «кормление воды». Этот праздник имел многовековую традицию и был связан с промыслом рыбы и морского зверя. Праздник «кормления воды» по своему значению схож с праздниками плодородия, которые существовали у многих народов мира. Важным моментом этого праздника была его спортивная часть, которая проводилась сразу после обряда «кормления воды». Соревнования открывались гонками на многовесельных лодках. Каждый нивхский род (если в



селении проживали представители нескольких родов) спускал на воду многовесельную лодку со своими гребцами. Обычно гонщики проходили определенную дистанцию туда и обратно. Во время таких состязаний почти все жители селения высыпали на берег и всячески подбадривали гребцов. После гонок устраивались всевозможные игры [10, с. 163]. Большой популярностью на этом празднике у нивхов пользовались состязания: фехтование на палках, прыжки через канат (веревку), стрельба из лука на дальность полета стрелы и в цель. и несомненно, нивхская борьба.

В другом селении, Чайнво, также сложилась своя традиция, как отмечает известный нивхский писатель В. М. Санги [9, с. 504]. Устраивая в «сытное время» праздники, посвященные кормлению тайменя (чтобы задобрить бога моря), проводы медведя и др., жители этого села любили собираться на специальном месте, которое называлось *Нгармуф*. Это была в основном чистая поляна. Здесь проходили соревнования по нивхской национальной борьбе, прыжкам на расстояние и в высоту, стрельбе из лука в цель и на дальность полета стрелы. По сведению В. М. Санги [9, с. 540], на этом месте веками проводились соревнования в стрельбе из лука, поэтому скопилось много сломанных стрел с перьями. Нивхи стали называть это место *Нгармуф* – «Место, где много перьев».

Таким образом, можно сказать, что традиционные нивхские праздники несли в своей основе не только обрядово-ритуальную направленность, но в большей степени отражали их спортивную составляющую, в которой молодежь показывала свою промысловую и психофизическую подготовку. Нам представляется, что возрождая в настоящее время национальные виды спорта, нивхи должны оперировать прежде всего своими многовековыми традициями в этой области физической культуры.

#### ***Список источников***

1. Золотарев А.М. Родовой строй и религия ульчей. –Хабаровск: Дальгиз, 1939. – 202 с.
2. Зеланд Н.Л. О гиляках // Изв. Импер. общества любителей естествознания, антропологии и этнографии. Тр. антропол. отд-ния. – М., 1886. – Вып. 1.– С. 66 – 126.

3. Кириллов А. Гиляки. Краткий этнографический очерк // Древняя и Новая Россия. – 1881. т. XIX, № 2, Петербург, С. 264 – 287.
4. Крейнович Е.А. Нивхгу: Загадочные обитатели Сахалина и Амура. М., 1973. – 495 с. с ил.
5. Пилсудский Б.О. На медвежьем празднике айнов о Сахалина // Живая старина. – Вып. 1-3. – 1915. – С. 67 – 162.
6. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорт нивхов Амура и Сахалина: учеб. - метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1993. – 136 с.
7. Протодяконов А. Из путевого журнала начальника Камчатской духовной миссии // Камчатские епархиальные ведомости. – Благовещенск, 1894. – № 41. – С. 237 – 247.
8. Санги В.М. Путешествие в «стойбище, где гудит ветер» // Дружба народов. – 1967. – № 4. – С. 213 – 231.
9. Санги В.М. Избранное. – Л., Изд-во «Худ. литература», 1983. – 512 с.
10. Таксами Ч.М. Основные проблемы этнографии нивхов (середина XIX – нач. XX вв.). – Л., 1975. – 240 с.
11. Шренк Л.Я. Об инородцах Амурского края. – СПб., 1903. – Т. 3.- 145 с.

## **ТРАДИЦИОННОЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ НИВХСКИХ ДЕТЕЙ**

*Прокопенко Виктор Иванович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

*Бойко Юрий Иванович*

*Лысиков Виктор Иванович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** Статья акцентирует внимание на традиционном психофизическом воспитании детей и подростков одного из коренных малочисленных народов севера Приамурья и Сахалина — нивхов. Довольно подробно освещается вопрос физической закалки от холода, голода, а также воспитания в недалеком прошлом психической стойкости и невосприимчивости к болевым ощущениям нивхской молодежи.

**Ключевые слова:** нивхи, физическое и психическое закаливание, закаливание от холода и голода, невосприимчивость физических болей.

Коренные малочисленные народы Севера Российской Федерации обладали уникальной системой психофизической устойчивости ко всем неблагоприятным средовым и бытовым факторам. Это связано было с тем, что в основном они проживают в экстремальных климатических условиях нашей страны — на Крайнем Севере, в Сибири и на Дальнем Востоке. Исторически на протяжении многих веков они успешно вели традиционный образ жизни, который был связан, прежде всего, со сверхсложными промыслами, суровым климатом и неприхотливостью быта. Для полноценной жизнедеятельности проживания в таких условиях народы Севера выработали достаточно устойчивую систему психофизического закаливания, прежде всего, своего подрастающего поколения ко многим неблагоприятным средовым факторам. Эта система психофизической закалки была высокоэффективна и никогда не давала сбоев.

В данной статье мы продолжаем знакомить с традиционной психофизической закалкой еще одного дальневосточного коренного народа Севера — нивхов, которые проживают в Приамурье и на Сахалине.

Итак, сложные и трудные промыслы, суровый климат требовали от нивхов хорошей физической и профессиональной подготовки, отличной закалки и устойчивой психики. Как отмечал А. Ф. Анисимов [2, с. 211], на реализацию всего этого и была направлена вся «система воспитания народов Севера, которая начиналась с колыбели и заканчивалась производственной деятельностью индивида».

Для народов Севера, живущих в суровых климатических регионах России, основой успешной жизнедеятельности была закалка в самом широком понимании этого слова. Неписанные правила этнической педагогики требовали, чтобы подрастающее поколение обязательно прошло суровую подготовку к жизни. У каждого из народов Севера, проживающих на территории Российской Федерации, на протяжении многих веков сложилась своя комплексная система физического воспитания, ориентированная на разные

половозрастные группы, учитывающая климатические условия и сезонную обусловленность их трудовой деятельности. Надо заметить, что действие этой системы начиналось не тогда, когда ребенок уже появлялся на свет, а значительно раньше, в эмбриональный, предродовой и родовой периоды [6, с. 10]. Именно на это время приходился первый этап физической закалки будущего ребенка.

В связи со сказанным показателен факт начала родов у гилячки (нивхки), свидетелем которых был Л. И. Шренк [8, с. 11]. Он наблюдал этот процесс, находясь в гиляцкой деревне в 1855 году. Роженица селилась в построенном для этого дела шалаше, состоящем из коры, который находился недалеко от основной гиляцкой юрты. В этом шалаше температура воздуха была достаточно низкая, порядка 3 градусов. Такие, как бы «варварские» обычаи родов отмечают и другие исследователи материальной и духовной культуры гиляков (нивхов) — д-р Н. Л. Зеланд [3, с. 94-95] и Б. Пилсудский [5, с. 22]. Они пишут, что перед родами женщина уходила в специальный шалаш, назывался он по-нивхски *лян-раф*. т. е «родильный дом». В этом шалаше роженица находилась независимо от погодных условий и в любое время года, даже зимой. Внутри этого «родильного шалаша» горел только небольшой костер. Роженица находилась в шалаше 10 дней (а иногда и больше). По сведению д-ра Зеланда, бывали случаи, что новорожденный замерзал, но дети, прошедшие это первое суровое испытание, затем росли крепкими и здоровыми [3, с. 95]. Описанный обычай родов у нивхов в прошлом был традиционным, и будущая мать, осознавая это, готовилась к ним заранее, так что суровость условий нисколько не омрачала ее материнства. Трудно сказать, насколько такие роды давали позитивный эффект вновь родившемуся ребенку в сторону его естественного закаливания и тем более здоровью самой роженицы. В свое время врач Я. А. Воловик, исследуя состояние здоровья нивхов в 1927/28 годах прошлого столетия на Сахалине, писал, что «протекание родов у гилячек в сложнейших условиях ведет к подрыву ее здоровья, детородной функции, к хроническим заболеваниям» [4, с.163]. По поводу такого заключения врача у нас нет возражений.

Помимо того, что ребенок рождался в экстремальных условиях, и уже это являлось для него закаливающим фактором, его на следующий день после рождения начинали закалять специальным способом. Этот способ представлял собой обливание холодной водой. Мать поливала ребенка водой из рта, чтобы несколько смягчить ее низкую температуру. Как замечал Б. Пилсудский [5, с. 25], ребенка у гиляков купали таким способом дважды в день на протяжении двух лет. В то же время Л. Я. Штернберг пишет, что сахалинские нивхи новорожденного мыли холодной водой изо рта, начиная проводить эту процедуру не сразу после рождения, а только после 15 дней его появления на свет. Он также подтверждал слова Б. Пилсудского, что моют все тело два раза в день, но по его сведению, делают это только в первый год рождения [9, с. 336]. Мы полагаем, что такие расхождения по данному вопросу двух известных ученых-североведов были связаны с тем, что информацию Б. Пилсудского и Л. Я. Штернберга разделяют более 20 лет. И за это время вполне могли произойти определенные изменения, которые сказались на результатах исследования.

Нивхи, как мы видим, закаляя ребенка с самого рождения, делали это не плавно, а достаточно контрастно, что обеспечивало наиболее быструю адаптацию детского организма к окружающей среде, и прежде всего к холоду. Такое закаливание было крайне необходимо северянам. Потому что в условиях, когда ежедневно приходится приспосабливаться больше к холоду, чем к жаре, оно совершенствовало систему терморегуляции на холод. Возможно, в контрастном закаливании отразилось приобретенное всеми северными народами знание того, что грудные дети достаточно легко переносят понижение температуры тела на 3 – 5 градусов, но болезненно реагируют на незначительное ее повышение. Жизнь подсказывала нивхам, что только создание экстремальных условий для появления на свет младенца, поможет роду вырастить молодое поколение жизнестойким, приспособленным к суровому климату.

Таким образом, острые формы и приемы закаливания новорожденных у нивхов (аналогично и у других народов Севера) были жизненно необходимы, и поэтому они строго предписывались этнической педагогикой. Конечно, говорить

об идеальной системе закаливания нивхов в этих случаях не приходится, но если ребенок выжил, значит, он с первых дней сумел приспособиться к суровым природно-климатическим условиям и будет нормально развиваться. Дальше, по мнению Б. Пилсудского, его ждало спартанское воспитание, трудная, полная опасностей и лишений жизнь среди прекрасной, но жесткой природы [5, с. 23]. Традиционная система закаливания детей нивхов к холоду в последующем позволяла им не замечать этот дискомфорт в более старшем возрасте. По утверждению Ф. Августиновича, нивхи до глубокой осени ходили босиком, а в зимнее время «большую же часть ходят с непокрытой головою» [1, с. 35].

Нивхи стойчески переносили не только холод, но и голод. По свидетельству как Ф. Августиновича [1, с. 35], так и д-ра Зеланда [3, с. 76], гиляки могли обходиться без пищи до двух дней, при этом их обычная физическая нагрузка (охота, занятия другими промыслами) сохранялась. Лишь на третий день их организм начинал чувствовать слабость. Нивхи умели также стойчески переносить физическую боль и нравственные страдания [3, с. 74]. Для них это было естественным явлением, так как прекрасная адаптация организма, заложенная в детском возрасте, прежде всего к холоду, а затем к суровостям окружающей природы, традиционным промыслам, создавала высочайшую иммуннопсихику организма ко всем внешним неудобствам. А выработанная с детства «нечеловеческая» стойкость их тела и психики к всевозможным болевым ощущениям позволяла не обращать на это внимание.

Таким образом, анализ литературы показал, что нивхи (гиляки) не от хорошей жизни закаляли как свое тело, так и психику. Традиционный образ жизни, связанный с экстремальностью климата и промыслов, требовал, в первую очередь от мужчин, высокого уровня невосприимчивости всех этих факторов, а также соответствующей физической и профессиональной подготовки, которая гармонизировала тело и дух нивхов с природой и промыслами. Поэтому традиционное закаливание у нивхов, особенно у молодого поколения, в том числе и только что родившегося ребенка, являлось составной частью их выживания, и по-другому никак не могло быть.

### **Список источников**

1. Августинovich Ф. Жизнь русских и инородцев на острове Сахалине: (Очерк и заметки из девятимесячного дневника). – Санкт-Петербург, 1874. – 43 с.
2. Анисимов А. Ф. Духовная жизнь первобытного общества. Л.: Наука, 1966. – 244 с.
3. Зеланд Н.Л. О гиляках // Известия. императ. о-ва любителей естествознания, антропологии и этнографии / Тр. антропол. отд-ния. – М., 1886. – Вып. 1. – С. 66 – 126.
4. Пенская Т.В. Малые народы Сахалина в 1927 – 1928 годах (по страницам дневника врача Я. А. Воловика) // Материалы. к изучению истории и этнографии населения Сахалинской области. – Препринт. – Южно-Сахалинск, 1986. – Вып. 4. – С. 147 – 169.
5. Пилсудский Б. Роды, беременность, выкидыши, близнецы, уроды, бесплодие и плодовитость у туземцев о. Сахалина // Живая старина. –СПб., 1910. – Вып. 1 – 2, С. 22 – 48.
6. Шренк Л. Об инородцах Амурского края. – СПб., 1903. –Т. 3. – 145 с.
7. Штернберг Л.Я. Гиляки, орочи, гольды, негидальцы, айны. – Хабаровск, 1933. – 740 с.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА С МЯЧАМИ В ЧИР СПОРТЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Прохорова Ольга Игоревна*

*Давыдова Елена Юрьевна*

*Уральский федеральный университет имени первого*

*Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*

*Быкова Лариса Валентиновна*

*Уральский государственный аграрный университет,*

*г. Екатеринбург*

**Аннотация.** В статье рассмотрена основная специфика вида спорта «Чир спорт» и проблематика, с которой сталкивается тренер и спортсмен в ходе подготовительного этапа годичного тренировочного цикла на этапе спортивной специализации. Предложена методика, помогающая решить спектр поставленных задач. Описаны основные принципы методики и механизмы воздействия на спортсмена.

**Ключевые слова:** чир спорт, психолого-педагогические задачи, сложнокоординированные элементы, подготовительный этап, годичный тренировочный цикл, многозадачность.

Чир спорт (от английского cheer: радоваться, поддерживать) — это официально признанный вид спорта - сложнокоординационный, включающий в себя элементы акробатики, гимнастики и поддержек.

Чир спорт является молодым видом спорта, был утвержден Министерством спорта и Министерством юстиции РФ в июле 2014 года. [2] В марте 2015 года «Союз чир спорта и черлидинга России» был аккредитован как головная спортивная организация страны по данному виду спорта Министерством спорта РФ.

Чир спорт как вид спорта полностью соответствует целям физической культуры и спорта, способствует физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» [1] требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе спортивной специализации направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям чир спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, тактической, технической и психологической подготовленности, соответствующей данному виду спорта;
- обеспечение участия в спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

Таким образом, для достижения указанных результатов тренеру необходимо комплексно решать обширный спектр сложных психолого-педагогических задач, поскольку на этап спортивной специализации, длительность которого 3-4 года, зачисляются дети в возрасте 8 лет. В данном виде спорта юный спортсмен находится в условиях повышенной информационной нагрузки. Особенно это проявляется в подготовительном периоде годичного



тренировочного цикла, длящегося в среднем 3 месяца. В этот период решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена;
- расширение диапазона возможностей основных функциональных систем организма;
- формирование необходимых технических и психических качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата;
- повышение уровня способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок;
- развитие комплексных качеств (скоростно-силовых, специальной выносливости)
- совершенствование соревновательной техники и тактики, т. е. осуществление непосредственно становления спортивной формы.

Специфически сложной особенностью чир спорта является групповое исполнение программы под музыкальное сопровождение, включающей сложно-координированные элементы: чир-прыжки, лип-прыжки, вращения, акробатические элементы, взаимодействия и поддержки. Всё это сочетается с определёнными положениями рук, удерживающих помпоны [3]. Более того, в подготовительном этапе тренировочного годичного цикла происходит постановка программы для соревновательного периода. Для освоения программы юному спортсмену необходимо запомнить большой объём движений, выполнять их в определённый такт музыкального сопровождения, запомнить своё местоположение на площадке относительно центра и других членов команды в каждом рисунке (смена рисунков происходит каждые 10–15 секунд), траекторию перемещения по площадке, умение держать дистанцию в рисунках и во время перемещений.

В условиях такой многозадачности у юных спортсменов быстро наступает утомление, теряется концентрация внимания, скорость восприятия информации снижается, может пропасть интерес к тренировкам.

Для решения перечисленных проблем нами предлагается использовать двигательный комплекс с мячами длительностью 10–15 минут. Он включается в разминку каждой тренировки подготовительного периода годового тренировочного цикла. Суть в том, что при построении комплекса используется общепедагогический принцип от простого к сложному. Упражнения осваиваются от простых к сложным, постепенно увеличивается количество упражнений и количество их повторений. Постепенно меняются способы выполнения упражнений, начиная от позиции «основная стойка», затем выполняются те же упражнения, стоя на одной ноге и в движении.

Использование двигательного комплекса с мячами помогает спортсменам быстрее адаптироваться к нагрузкам, увеличить скорость освоения программы и повысить стрессоустойчивость к большому информационному потоку. Это достигается за счёт:

- повышения нейродинамики, работоспособности;
- улучшения зрительного и слухового восприятия;
- понимания своего тела и умения им управлять;
- развития оптико-пространственного восприятия;
- тренировки плавности переключения в моторных программах;
- повышения способности программировать и контролировать свою деятельность;
- повышения интереса, мотивации спортсмена к занятиям.

#### ***Список источников***

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт": приказ Минспорта РФ от 18 ноября 2022 г. N 1016. – Текст: электронный // КОДИФИКАЦИЯ.РФ: [сайт]. – URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-18.11.2022-N-1016/> (дата обращения 06.11.2023).

2. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта: приказ Минспорта РФ от 20.11.2014 г. № 921. – Текст: электронный // Гарант: информ. правовой портал: [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70821984/> (дата обращения 06.11.2023).

3. Правила вида спорта «Чир спорт»: приказ Минспорта РФ от 3. 12. 2020 г. N 890 в ред. приказов Минспорта РФ от 23.07.2021 N 579, от 14.01.2022 N 17. – Текст: электронный // Союз чир спорта России [сайт]. – URL: <https://cheerleading.su/pravila> (дата обращения 06.11.2023).

## ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРЫЖКА

*Пьянзин Андрей Иванович*

*Крылова Анастасия Витальевна*

*Чувашский государственный педагогический университет*

*им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары*

**Аннотация.** Для регистрации механических параметров движений в настоящее время используется широкий арсенал измерительных средств. Цель: оценить возможности использования смартфона для регистрации биомеханических параметров прыжка. Тензодинамометрия и акселерометрия применялись для регистрации опорных реакций у 19 испытуемых при выполнении прыжка вверх с места с их последующим сравнительным анализом. Выявлено, что значения изучаемых величин, полученные при помощи разных способов измерений, схожи. Это допускает возможность достаточно высокой точности регистрации механических характеристик при выполнении двигательных действий с помощью смартфона, как более доступного и мобильного измерительного средства по сравнению с тензоплатформой.

**Ключевые слова:** прыжок, средства измерения, точность, тензоплатформа, мобильное устройство.

**Введение.** В различных видах спорта мышечная активность связана с перемещением в пространстве собственного тела относительно внешней опоры, перемещением тела с помощью механических устройств, перемещением внешнего тела (снаряд, отягощение, тело соперника). Для регистрации механических параметров движений в настоящее время используется широкий арсенал измерительных средств [1, 2, 4, 6, 7, и др.], каждое из которых имеет свои преимущества и недостатки, связанные с точностью измерений, набором регистрируемых и вычисляемых показателей, возможностью их применения в

естественных условиях тренировочного процесса, стоимостью и доступностью на рынке. И всегда перед специалистом стоит проблема выбора между более точным и дорогим, но менее доступным, или менее точным и дорогим, но более доступным устройством.

Выделено противоречие между необходимостью учета биомеханических показателей прыжка, с одной стороны, и недостаточным применением в практике измерений, основанных на использовании доступных мобильных приложений.

Цель исследования – оценить возможности использования смартфона для регистрации биомеханических параметров прыжка.

**Материалы и методы исследования.** В качестве методов исследования применялись: анализ научно-методической литературы, тензодинамометрия, акселерометрия, методы математической статистики. Анализ литературы проводился для характеристики возможностей применения измерительных средств при регистрации биомеханических параметров взаимодействия тела с опорой. Тензодинамометрия и акселерометрия применялись для регистрации показателей опорных реакций и ускорений общего центра масс тела (ОЦМТ) испытуемых с последующим сравнительным анализом полученных данных.

Тензоплатформа размером 600x900x40 мм, изготовленная самостоятельно группой специалистов, имеет суммарную емкость 1600 килограммов силы (кГ) от 8 датчиков силы. Сила измерялась с точностью до 1 кГ с частотой дискретизации 64 Гц, что позволяет регистрировать данные с временным промежутком в 16 миллисекунд. Сигнал с датчиков принимался на микроконтроллер Arduino [3], затем передавался на ПК по кабелю USB с обработкой данных в интегрированной среде Arduino IDE 2.1.1 [5].

Измерение ускорений ОЦМТ проводилось на основе мобильного приложения для смартфона Physics Toolbox Accelerometer [8] с частотой дискретизации 250 Гц, что позволяет регистрировать данные с временным промежутком в 4 миллисекунды.

Группу испытуемых составили 19 студентов факультета естествознания, физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического

университета им. И.Я. Яковлева (8 юношей, 11 девушек). Испытуемые выполняли прыжок вверх с места двумя ногами с махом руками, стоя на тензодинамометрической платформе и с закрепленным на поясице смартфоном в измерительном режиме приложения Physics Toolbox Accelerometer (рис. 1). При выполнении тестового упражнения осуществлялась одновременно регистрация вертикальной составляющей силы реакции опоры (с помощью платформы в кГ) и вертикальной составляющей ускорения ОЦМТ (с помощью смартфона в единицах  $g$ ).



*Рисунок 1* Момент проведения тестирования

С учетом различий в частоте дискретизации значений, регистрируемых платформой и смартфоном, для сравнительного анализа данных с разных устройств шкала времени была приведена к общей частоте в 100 Гц. Кроме того, значения силы реакции опоры, полученные с помощью тензоплатформы, были преобразованы в единицы ускорения ( $g$ ) путем их деления на статический вес тела испытуемых, позволив нам таким образом проводить сравнение данных в одних и тех же величинах. Проанализировано в общей сложности 38 записей данных с обоих устройств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные, полученные с двух устройств при выполнении одного двигательного действия, легли в основу построения графиков ускорений, наложенных друг на друга. Средние значения ускорений по группе испытуемых представлены на рисунке 2. Для удобства восприятия графики на рисунке синхронизированы по моменту отталкивания (1g на нисходящем участке кривой).

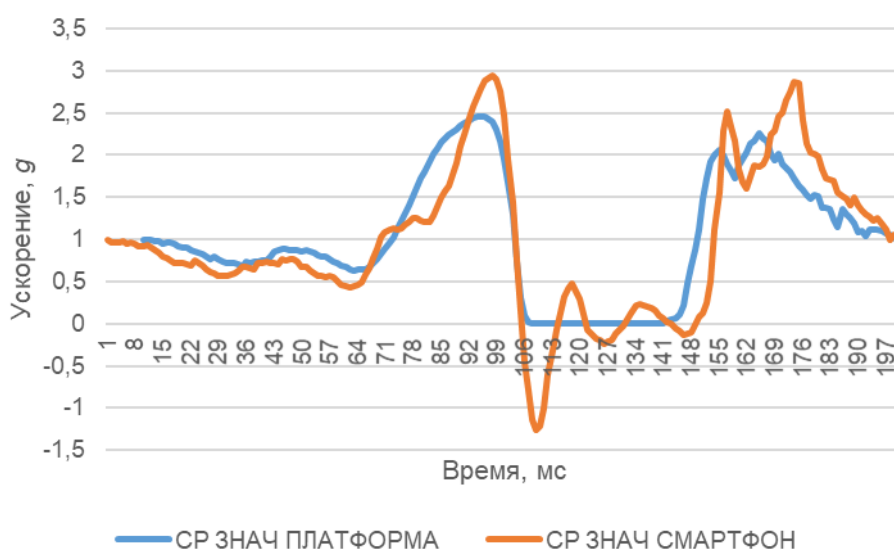


Рисунок 2 Среднегрупповые значения динамики ускорений при использовании разных измерительных средств

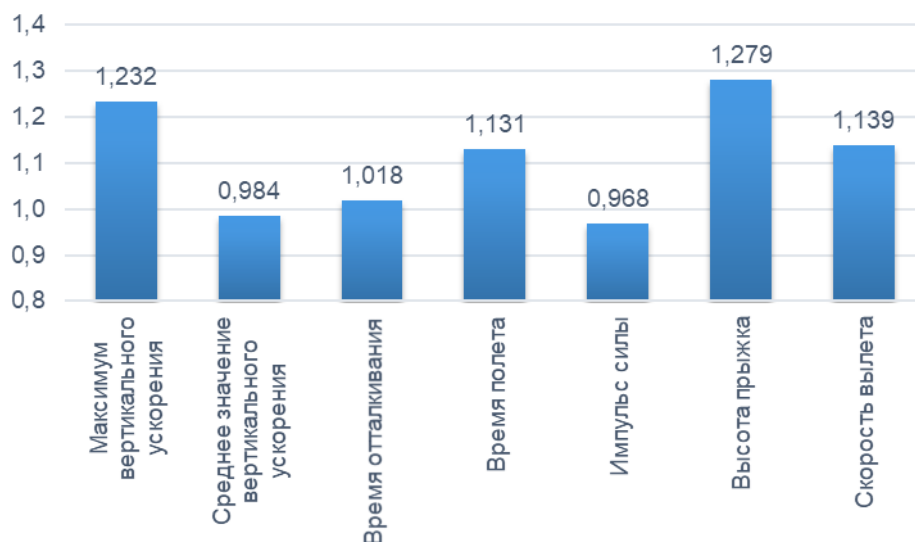
По графикам можно выделить отдельные фазы прыжка. Отклонение значений ускорений ниже уровня 1g отражает фазу подседания, последующее увеличение мгновенных ускорений выше уровня 1g – фазу отталкивания, «провал» значений ускорений – фазу полета, восстановление значений выше уровня 1g – фазу приземления.

Динамика значений ускорений в фазах подседания и отталкивания, полученная с разных устройств, указывает на их достаточно близкое сходство.

Обращает на себя внимание бóльшая продолжительность фазы полета при регистрации ускорений с помощью смартфона по сравнению с данными тензоплатформы. Это расхождение можно объяснить тем, что платформа неподвижна и реагирует на контакт тела с опорой через стопы, тогда как

смартфон, хотя и плотно закреплен на теле испытуемого, тем не менее сохраняет остаточную подвижность. Да и само тело представляет собой подвижное соединение отдельных звеньев с подвижными слоями мягких тканей (мышцы, кожа). В момент, когда стопы приземляются на платформу и вызывают давление на нее веса тела, поясница с закрепленным на ней смартфоном все еще продолжает движение. По этой же причине платформа регистрирует полное отсутствие давления тела в фазе полета ( $0g$ ), а смартфон – затухающие колебания, что хорошо видно на графиках.

Различия мы выразили через отношение количественных значений величин, полученных с помощью смартфона, к значениям, полученным с помощью платформы (рис. 3).



*Рисунок 3* Отношение значений параметров прыжка, полученных с помощью акселерометрии, к значениям, полученным с помощью тензодинамометрии, отн. ед.

В результате проведенных измерений и сравнительного анализа выявлено, что значения изучаемых величин, полученные при помощи разных способов измерений, схожи. Это допускает возможность достаточно высокой точности регистрации механических характеристик при выполнении различных двигательных действий в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена с помощью смартфона, как более

доступного и мобильного измерительного средства по сравнению с тензоплатформой.

Тем не менее, для повышения точности измерений следует обратить внимание, что данные, полученные при использовании смартфона, отражают чуть более высокие количественные значения максимума вертикального ускорения, времени полета, а следовательно, высоты прыжка и вертикальной составляющей скорости вылета, и, с другой стороны, чуть меньшее среднее значение вертикального ускорения и импульс силы по сравнению с данными, полученными при использовании силовой платформы. Относительные значения этих показателей могут выступать в качестве поправочных коэффициентов для данных, получаемых с помощью смартфона.

**Выводы.** Проведенный анализ позволил нам выявить некоторые отличия в проявлении биомеханических характеристик прыжка вверх с места, регистрируемых с помощью разных измерительных средств. Учет этих отличий позволит повысить точность показателей при их измерении с помощью мобильных устройств.

#### *Список источников*

1. Драйвер С. Оценка параметров горизонтальных прыжков в полевых условиях // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2011. – Т. 26. – Вып. 3-4. – С. 175–177.
2. A microscope for your videos [Электронный ресурс]: – URL: <https://www.kinovea.org/>.
3. Arduino.ru [Электронный ресурс]: – URL: <https://arduino.ru>.
4. Classic Coach's Eye App [Электронный ресурс]: – URL: <https://support.techsmith.com/hc/en-us/articles/212366737-Classic-Coach-s-Eye-App>.
5. Downloads [Электронный ресурс]: – URL: <https://www.arduino.cc/en/software>.
6. Funato, M., Hachisu, M., Ochiai, H., Haga, S., Ohbayashi, M., Uema, Y., Sambe, T. The acceleration measuring system for performance evaluations in powerlifting // Journal of The Showa University Society. – 2019. – #79(5). – P. 609–615.



7. Gindre C., Lussiana T., Hebert-Losier K., Morin J.B. Reliability and validity of the Myotest® for measuring running stride kinematics. J Sports Sci. 2016; 34(7): 664-70.

8. Physics Toolbox Accelerometer [Электронный ресурс] : – URL: <https://www.vieyrasoftware.net/>.

## **ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЕПАКТАКРАУ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА**

*Сидоренко Александр Сергеевич*

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений тела является наиважнейшим умением спортсмена в любом виде двигательной активности, позволяющим ему достичь наиболее оптимальной и эффективной техники движений. Одной из важных составляющих тренировки во многих видах спорта является также умение участников безопасно приземляться после падения или выполнения какого-либо сложнокоординационного технического элемента, не получая травму. Для того, чтобы помочь студентам достичь высокой координации движений и умения управлять своим телом в безопорной фазе, преподаватели кафедры физической культуры ГУАП включили в тренировочный процесс подготовки сборных команд вуза блоки специальных упражнений, используемых при подготовке игроков в сепактакрау.

**Ключевые слова:** студенты вуза, сборные команды ГУАП, координационная устойчивость, игровые формы, сепактакрау.

Хорошо развитая координационная устойчивость, точность движений, умение управлять и балансировать своим телом в различных ситуациях является важной, часто определяющей, составляющей успеха в большинстве видов спорта. Умение чувствовать пространственные и временные характеристики движения, управлять своими мышцами и прилагаемыми усилиями позволит спортсмену овладеть более эффективной и менее энергозатратной техникой движений.

Это поможет ему быстро, точно, целесообразно, экономно и более находчиво решать любые двигательные задачи, осваивать новые движения, и управлять ими, перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Хорошо развитые координационные способности и ловкость спортсмена позволят ему избежать травм и повреждений в тех видах спорта, которые предполагают частые осознанные и непроизвольные падения на грунт, лед, гимнастические маты, поверхность спортивной площадки [3]. При проведении студенческих соревнований без частых падений невозможно обойтись в спортивных играх, легкоатлетических прыжках, борьбе.

Проблема заключается в том, что вопросам безопасного падения после выполнения каких-то технически сложных элементов, ошибки или контакта с соперником уделяется недостаточно внимания при подготовке сборных команд вуза по различным видам спорта. Наблюдения автора показывают, что в период проведения внешних и внутривузовских соревнований как по индивидуальным, так и командным видам спорта, большинство травм различной степени тяжести молодые люди получают «на ровном месте», в ситуации, когда более подготовленный спортсмен отделался бы легким ушибом.

Многие студенты, особенно в игровых видах, задают преподавателям физической культуры и тренерам вопросы, каким образом улучшать свои физические возможности и какие двигательные задания рекомендуется выполнять, чтобы научиться правильно приземляться, выполняя удар через себя в футболе, принимая мяч в волейболе, перемещаясь в воротах во флорболе, приземляясь на маты в прыжках в высоту и т.д.

В этой связи вопросам грамотного безопасного приземления следует уделять внимание и включать их в тренировочный процесс в большинстве спортивных дисциплин, представленных сборными командами вуза. Из культивируемых в ГУАП видов спортивных игр своей координационной сложностью выделяется сепактакрау, в котором около половины технических элементов сопровождаются резкими изменениями положения тела, в том числе в

отрыве от поверхности, и заканчиваются приземлением на площадку в разных неестественных позах, часто на руки или спину.

Поэтому именно сепактакраутисты лучше других понимают важность умения балансировать своим телом, перегруппировываться, чувствовать пространство [4]. И, соответственно, в сепактакрау вопросам безопасного приземления отводится очень большое внимание, и многие двигательные задания занимающиеся изучают и совершенствуют с акцентированным приземлением на гимнастические маты [3].

Учитывая данный факт, тренеры студенческих сборных ГУАП по разным видам спорта стали включать некоторые из упражнений сепактакраутистов в свои тренировочные занятия. Важно отметить, что включение элементов других видов спорта и игровой формы проведения занятий является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, позволяя одновременно решать задачи развития основных физических качеств и повышения интереса занимающихся. А при правильной организации игровых заданий на фоне положительного эмоционального фона многие технические действия вовлечённых в неё участников будут более эффективны, чем при выполнении заданий обычных. Поэтому разумно включать в свои тренировочные занятия элементы различных спортивных и подвижных игр, адаптируя их к особенностям и возможностям своего вида спорта.

По нашему мнению, именно упражнения из сепактакрау в наибольшей степени развивают пространственную координацию и соответствуют по своей кинематической структуре наиболее частым видам приземлений и падений на площадку. Для повышения координационных способностей спортсменов тренерам сборных команд вуза предлагалось включать в свои занятия следующие виды двигательных заданий:

1. Приземление на гимнастический мат из различных исходных положений после выполнения отталкивания от гимнастического мостика с одного-двух шагов разбега (табл.1). Основная задача — удержание равновесия и контроль приземления, второстепенно решаются задачи повышения подвижности

в тазобедренном сочленении и повышение силы мышц нижних конечностей в отсутствии взаимодействия с опорой [2].









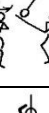

Таблица 1

**Двигательные задания в отсутствие взаимодействия с опорой**

<b>Двигательное задание</b>	<b>Приземление</b>
Прыжок в шаге на левую (правую) ногу с акцентом на максимальное разведение бёдер в отсутствие опоры	На обе ноги в положении выпада
Прыжок в шаге со сменой ног в отсутствие опоры с акцентом на максимальное разведение и сведение бёдер	На обе ноги вместе
Выпрыгивание вверх с одновременным подтягиванием коленей обеих ног к груди	На обе ноги вместе
Выпрыгивание вверх с поворотом туловища на 90° (180°) по (против) часовой стрелке.	На обе ноги вместе
Выпрыгивание вверх с максимальным подъёмом вверх прямой левой (правой) ноги.	На опорную ногу (на спину и руки)
Выпрыгивание вверх с максимальным подъёмом вверх прямой левой (правой) ноги и одновременным разворотом туловища на 90° по (против) часовой стрелке	На опорную ногу
Прыжок вверх с акцентом на максимальное разведение и сведение ног в стороны	На обе ноги вместе
Прыжок вверх с последующим сгибанием левой (правой) ноги в коленном суставе и подтягиванием её к груди и одновременным разворотом туловища на 90° (180°) по (против) часовой стрелке	На опорную ногу
Прыжок вверх-вперёд с поворотом туловища на 180° (360°)	На руки и на ноги (на руки и на одну ногу)
Прыжок вверх-вперёд с поворотом туловища на 90° (180°)	На обе ноги в положении выпада

2. Выполнение ударов по подвешенному мячу различными частями тела (табл.2). Основная задача — удержание позы и правильных углов наклона туловища в момент выполнения удара, сохранение устойчивого положения тела после его завершения [1]. Второстепенно решаются задачи повышения точности движений, развития быстроты реакции и улучшения динамической гибкости [2].

## Удары по подвешенному мячу

Тип удара	Двигательное задание
	И.п. стоя – набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне колена, внутренней частью стопы левой (правой) ноги
	И.п. стоя – набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне колена, внешней частью стопы левой (правой) ноги
	И.п. стоя – набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне пояса за спиной, поочередно пяткой левой (правой) ноги
	И.п. стоя, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах и удары головой по мячу, закреплённому на растяжке на уровне чуть выше головы
	И.п. стоя лицом к мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах, касаясь мяча грудью
	И.п. стоя спиной к мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах, касаясь мяча спиной
	И.п. стоя, ноги вместе – выполнять поочерёдные махи прямой левой (правой) ногой вверх-вперёд, касаясь внутренней стороной голеностопа мяча, закреплённого на растяжке на уровне головы
	И.п. стоя, ноги вместе – выполнять удары носком прямой ноги снизу по мячу, закреплённому на растяжке на уровне груди
	И.п. стоя, ноги вместе – выполнять удары подъёмом левой (правой) ноги по мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, с поворотом туловища на 180° на опорной ноге
	И.п. лёжа на гимнастическом коврике, стойка на лопатках – широкое разведение ног с поочерёдными ударами подъёмом левой (правой) ноги по мячу, закреплённому на растяжке на расстоянии ~ 1,5 м от пола

3. Выполнение основных ударов по мячу, практикующихся в сепактакрау, через стандартную бадминтонную сетку (табл. 3). Основная задача — повышение пространственной координации после выполнения удара по мячу с безопасным приземлением на площадку, второстепенно решаются задачи повышения точности движений и функции памяти [4,5].

## Удары по мячу через сетку

Тип удара	Двигательное задание	Приземление
 Servekick	Выполнение подачи мяча ногой в прыжке через сетку из сектора подачи после наброса мяча партнером	На обе ноги
 Blindsolekick	Выполнение удара подошвой через себя через сетку, стоя в центре площадки, после наброса мяча партнером	Перескок с одной ноги на другую
 Outsidekick	Выполнение удара по мячу внешней стороной стопы через сетку, стоя в центре площадки, после наброса мяча партнером	Перескок с одной ноги на другую
 Shoulderthrust	Выполнение удара по мячу плечом через сетку, стоя в центре площадки, после наброса мяча партнером	На обе ноги
 Kneebump	Выполнение удара по мячу коленом через сетку, стоя в центре площадки, после наброса мяча партнером	Перескок с одной ноги на другую
 Horsekickserve	Выполнение высокого бокового удара подъёмом через сетку, стоя на опорной ноге, после наброса мяча партнером	На рабочую (бьющую) ногу и руки
 Sunbackspikekick	Выполнение высокого бокового удара подъёмом в прыжке через сетку после наброса мяча партнером	На спину и руки (на мат)
 Rollspike	Выполнение удара в прыжке через себя через сетку после наброса мяча партнером	На спину и руки (на мат)

Представленные двигательные задания сепактакрау, направленные на улучшение равновесия и координации, были включены в тренировочный процесс и систематически выполнялись студентами 7 различных сборных команд ГУАП в течение всего 2022-23 учебного года.

Со слов студентов и их тренеров, а также благодаря визуальной оценке качества движений молодых людей, они стали увереннее чувствовать себя в своем виде спорта, лучше удерживать равновесие и избегать падений при изменении скорости и резких движениях. При этом почти все молодые люди оценили преимущества использования упражнений сепактакрау, как в аспекте непосредственного улучшения координационных способностей, так и с точки

зрения повышения интереса к занятиям и соответственно улучшения их эмоционального фона.

Из этого можно сделать вывод, что разработанная автором методика подготовки студентов сборных команд вуза с использованием средств сепактакрау оказалась эффективной и может шире внедряться в тренировочный процесс в разных видах спорта, в которых качество ловкости спортсмена является определяющим. Данную методику можно использовать как в ДЮСШ, так и при подготовке мастеров более высокого класса. И некоторые несложные задания следует включать и в учебный процесс по физической культуре студентов вуза.

#### ***Список источников***

1. Сидоренко А.С. Особенности специальной подготовки сепактакраутистов в домашних условиях // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – С. 176-182.

2. Сидоренко А.С. Повышение качества игры в сепактакрау у студентов вуза, путем улучшения физического качества гибкости // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2020. – С. 169-173.

3. Сидоренко А.С. Профилактика травматизма студентов вуза при занятиях сепактакрау // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2022. – С. 152-155.

4. Сидоренко А.С. Улучшение координационной подготовки студентов вуза, занимающихся сепактакрау // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2022. – С. 950-954.

5. Saputra, A. Contribution of Eye and Leg Coordination to Sepak Sila Skill in the Sepak Takraw Game in Extracurricular Students Activities (2019). *Advances in Health Sciences Research*, Vol.35. –pp.154-157.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ С ВРОЖДЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ КРИВОШЕЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГРУДНИЧКОВОГО ПЛАВАНИЯ

*Симановская Наталья Сергеевна*

*Дрокова Виктория Александровна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Врожденная мышечная кривошея (ВМК) является одной из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и остаётся актуальной проблемой детской ортопедии. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного в городе Хабаровске по методике гидрореабилитации детей первого года жизни с ВМК. Гидрокинезотерапия является частью лечебно-реабилитационных мероприятий. В ее основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера. Полученные результаты могут использоваться в процессе работы методистами лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях.

**Ключевые слова:** гидрокинезотерапия, физическая реабилитация, дети первого года жизни, грудничковое плавание, врожденная мышечная кривошея.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих врожденную мышечную кривошею, является разработка новых методик, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект в реабилитации врожденной мышечной кривошеи [1].

Наиболее эффективным методом коррекции ВМК у новорожденных является грудничковое плавание, так как вода может оказывать на ребенка как расслабляющий, так и тонизирующий эффект [3].

Эксперимент проводился на базе центра раннего грудничкового плавания. Всего в нем приняло участие 8 детей с врожденной мышечной кривошеей в возрасте 1,5 месяцев.



После окончания эксперимента нами было проведено тестирование шейного отдела позвоночника по методике профессора, доктора медицинских наук Р. Бернека, была проведена оценка степени поражения ГКСМ по следующим показателям: в положении лежа на спине, на животе и вертикально.

Таблица 1

**Результат внешнего осмотра в группе до и после эксперимента**

Осмотр	До эксперимента (в баллах)	После эксперимента (в баллах)
Лежа на спине	2,8±0,5	0,3±0,5
Лежа на животе	1,5±0,5	0
Вертикально	1,8±0,7	0
Суммарно	6	0,3

После проведения повторного теста внешнего осмотра по методике Р. Бернека, нами было проведено сравнение результатов средней суммы баллов до эксперимента и результатов средней суммы баллов после эксперимента. Нами был сделан вывод что средняя сумма баллов по тестам равна 0,3. Во всех описанных методиках стремление суммы баллов к нулю оценивается как положительный результат реабилитации.

Также повторно проводился тест на оценку пассивной ротации головы в сторону кривошеи и в здоровую сторону.

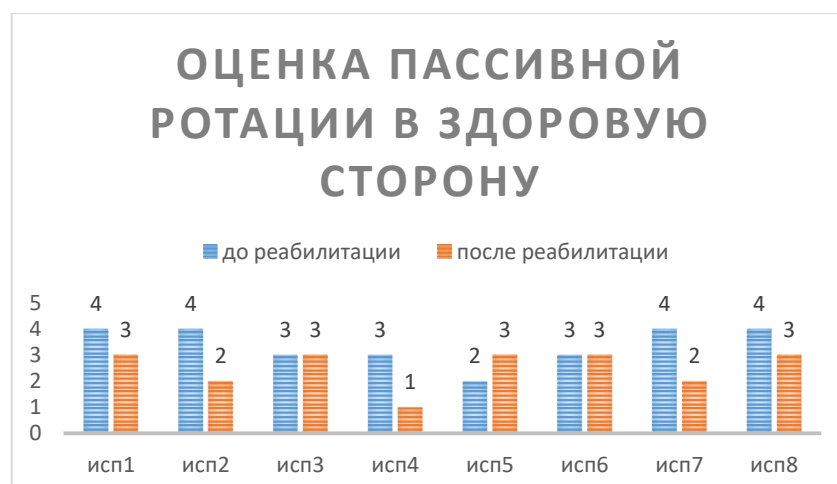


Рисунок 1 Оценка пассивной ротации в здоровую сторону

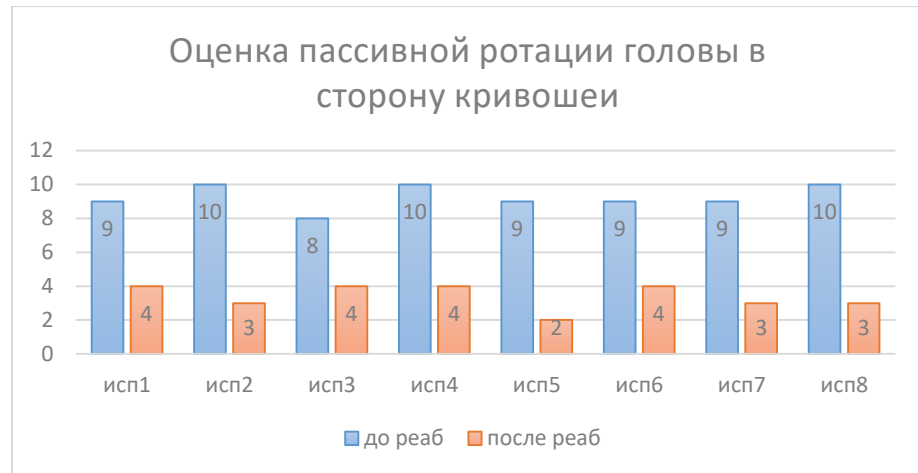


Рисунок 2 Оценка пассивной ротации головы в сторону пораженной мышцы

По данным рисунков видно, что показатели пассивной ротации головы в сторону поражённой мышцы стали лучше, т. к. расчетное значение больше критического значения, различие достоверно, т.е. статистически значимо ( $p < 0,05$ ). С вероятностью 95% можно утверждать, что результаты оценки пассивной ротации головы в сторону пораженной мышцы у группы различается существенно. Суммарно до эксперимента в группе ротация головы в сторону пораженной мышцы составляла 9,25 см, а после эксперимента ротация головы стала составлять 3,37 см.

Ротация головы в здоровую сторону до эксперимента составляла 3,37 см, после эксперимента – 2,5 см. Результаты не достоверны ( $p > 0,05$ ), так как показатели ротации головы у детей первого года жизни в здоровую сторону до эксперимента не страдали. Следовательно, расчетное значение меньше критического значения, различие не достоверно, т.е. статистически не значимо.

Повторно было проведено тестирование пассивного наклона головы в сторону здоровой мышцы и в сторону пораженной мышцы, данные фиксировались до и после эксперимента.

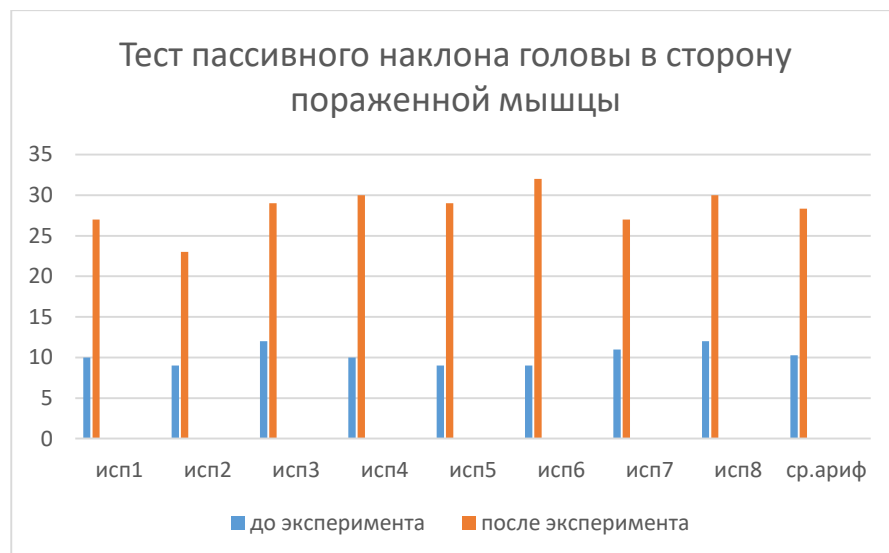


Рисунок 3 Тест пассивного наклона головы в сторону пораженной мышцы

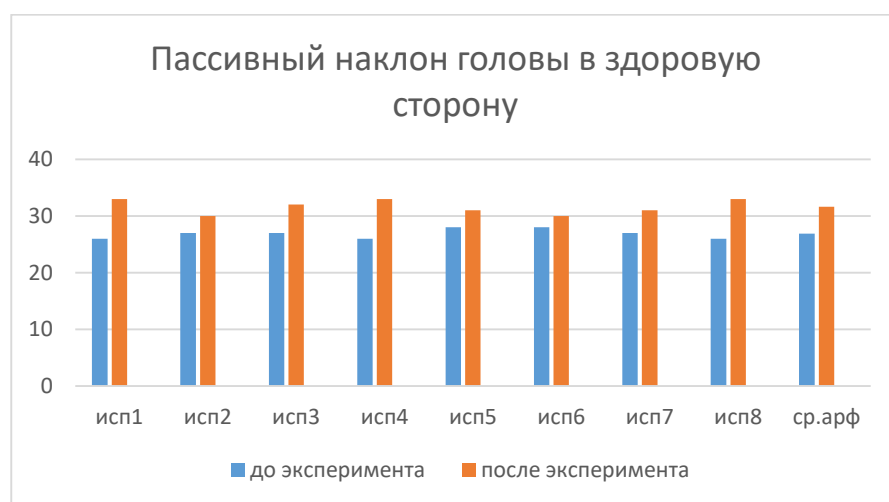


Рисунок 4 Тест пассивного наклона головы в здоровую сторону

По данным рисунка видно, что показатели пассивного наклона головы в сторону поражённой мышцы стали лучше. Расчетное значение больше критического значения, различие достоверно, т.е. статистически значимо ( $p < 0,05$ ). С вероятностью 95% можно утверждать, что пассивный наклон головы у группы исследуемых в пораженную сторону различается существенно. Суммарно до эксперимента в группе ротация головы в сторону пораженной мышцы составляла 10,25 см, а после эксперимента пассивный наклон головы стал составлять 28,36 см.

Пассивный наклон головы в здоровую сторону до эксперимента составлял 26,31 см, после эксперимента 31,63 см; расчетное значение больше критического значения, различия достоверны, т.е. статистически значимы ( $p < 0,05$ ). С вероятностью 95% можно утверждать, что пассивный наклон головы у группы исследуемых в здоровую сторону различается существенно.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей состояния кривошеи у детей первого года жизни до и после эксперимента**

Тесты	M±m		Разность		t	P
	до	после	в ед.	%		
Пассивная ротация здоровую сторону (см) В	3,4±0,3	2,5±0,3	0,9	26,4	2,3	>0,05
Пассивная ротация пораженную сторону (см) В	9,3±0,3	3,4±0,3	5,9	63,4	16,2	<0,05
Наклон головы здоровую сторону (см) В	26,9±0,3	48,9±0,4	22	44,9	48,03	<0,05
Наклон головы пораженную сторону (см) В	10,6±0,4	41,8±0,4	31,2	74,6	52,9	<0,05

Исходя из данных сравнительного анализа показателей состояния кривошеи у детей первого года жизни до и после эксперимента, мы сделали выводы о том, что в трех тестах из четырех показатели состояния кривошеи до и после различаются существенно.

**Список источников**

1. Безотечество К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2017. – 156с.
2. Кулакова В.И. Новорожденные высокого риска. Новые диагностические и лечебные технологии / под ред. В.И. Кулакова, Ю. И. Барашнева. –Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 546 с.

3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика: практическая энциклопедия. – Москва: ЭКСМО, 2004. – 484 с.

## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

*Солдатенков Станислав Андреевич*

*Куделин Анатолий Борисович*

*Смоленский государственный университет спорта,*

*г. Смоленск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы особенностей формирования начальных плавательных навыков у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Выявлена неготовность этой категории детей к освоению специальных подготовительных упражнений по освоению техники спортивного плавания вследствие несформированности жизненно важного двигательного навыка перемещения в водной среде. При выполнении упражнений занимающиеся допускают серьёзные ошибки. В связи с этим процесс обучения рациональной технике плавания требует большего времени. Таким образом, при начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением слуха следует уделять особое внимание освоению и формированию техники плавания с активным привлечением технических средств обучения, что в дальнейшем будет способствовать освоению плавания за более короткий период и с наименьшими ошибками.

**Ключевые слова:** дети с нарушением слуха, техника плавания, специально-подготовительные упражнения, технические средства обучения.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность нашего исследования связана с недостаточной теоретической и практической разработанностью вопроса о начальном обучении плаванию детей с нарушением слуха. Спорт для глухих и слабослышащих детей — это особый мир отношений и переживаний, где внимание концентрируется на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, изменение эмоций и настроения [3, 5].

Практика показывает, что, если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, реализуемая повседневно, то для глухих и слабослышащих детей физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством физической, психической и социальной адаптации.

На основе практического опыта можно заключить, что для лиц с нормальным слухом двигательная активность представляет собой естественную потребность, которая интегрируется в их повседневную жизнь. Однако для детей с нарушениями слуха физические упражнения приобретают высшую значимость, поскольку они становятся эффективным средством физического развития, психической и социальной адаптации. Адаптивный спорт воздействует на всестороннее развитие детей с нарушением слуха, включая их духовный, творческий и физический потенциал. Этот процесс длительный и включает в себя накопление ценностей, норм, традиций, идеалов и правил, связанных с поведением в сфере спорта. Через вовлечение в спортивную деятельность идет аккумуляция индивидуального опыта социальной жизни. Само понятие «вовлечение в спорт» уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям [3, 6].

Плавание — традиционный вид оздоровления и укрепления организма. Занятия плаванием детей с нарушением слуха, наряду с их социальной адаптацией, позволяют в значительной степени развивать и совершенствовать двигательные функции. При занятиях плаванием в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Костно-мышечная система развивается и укрепляется, улучшается подвижность в суставах, повышается их гибкость, что является хорошей профилактикой развития суставной патологии. Занятия в воде являются хорошим способом развития двигательных навыков и основных физических качеств [1, 5].

**Цель исследования.** Формирование навыков обучения плаванию слабослышащих и глухих детей младшего школьного возраста на основе широкого применения технических средств.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические контрольные испытания, педагогические наблюдения, опрос, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период с сентября 2023 по январь 2024 года на базе СДЮСШОР №3 г. Смоленска. В исследовании приняли участие младшие школьники с нарушением слуха 7-8 лет спортивно-оздоровительной группы в количестве 16 человек (8 девочек и 8 мальчиков). Занятия проводились три раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляла 60 минут. Всего было проведено 30 занятий.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальная методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением слуха на основе использования технических средств была направлена на расширение спектра педагогического и физиологического воздействия за счет включения целенаправленных, разнообразных, несложных для освоения и эмоционально насыщенных упражнений в воде. Занятия проводил тренер, владеющий жестовым языком. В качестве технических средств обучения широко использовались вспомогательные (поддерживающие) включающие: жилет-поплавок, поплавок набедренный, поплавок на предплечье. Кроме того, применялись вспомогательные средства: плавательные доски различного размера, ласты, колобашки, шесты, круги, гимнастические обручи.

На каждом уроке включались новые задания, направленные на последовательное обучение занимающихся упражнениям по освоению в воде; элементам техники плавания спортивными способами; различным сочетаниям движений руками, ногами; дыханию при плавании кролем на груди и спине,

брассом; плаванию в полной координации. Всего за курс обучения ребята выполняли более 70 различных специально-подготовительных упражнений, большинство из которых (55% от общего количества реализованных) выполнялись с использованием технических средств обучения [2].

В рамках педагогического эксперимента обучение плаванию с использованием технических средств характеризовалось следующими основными методическими положениями:

- был несколько сокращен период для применения упражнений на освоение в воде (1-2 занятия);

- на начальном этапе обучения в воде применялись упражнения с увеличенной интенсивностью движений, в объеме 12–20 % от общего количества выполненных упражнений;

- поддерживающие средства (ласты и колобашки) на начальном этапе обучения применялись для обеспечения надежной страховки при формировании плавательного навыка;

- благодаря уменьшению времени, затрачиваемого на отдых, увеличению интенсивности и объема суммарной нагрузки, моторная плотность каждого урока составляла 75–80%.

По окончании курса начального обучения испытуемые подвергались экспертной оценке качества освоения курса начальной плавательной подготовки. В качестве экспертов выступали квалифицированные тренеры СДЮСШОР №3 г. Смоленска в количестве 4 человек. Экспертная оценка техники плавания на дистанции 25 м производилась по 5-балльной системе. Оценке подвергались следующие элементы техники плавания: положение туловища, положение головы, движение руки при гребке, пронос рук над водой, движение ног, сочетание движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. Количество баллов за технику выставлялось по общепринятым критериям педагогических оценок (таблица 1).



**Результаты экспертной оценки техники спортивного плавания у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха после курса начального обучения плаванию**

Способ плавания	Кол-во детей, освоивших способ плавания, %	Оценка техники плавания в баллах
Кроль на груди	87,5	3,85 ±0,23
Кроль на спине	75	3,33 ±0,54

### ВЫВОДЫ

Авторская методика с широким использованием технических средств, применяемых при обучении детей младшего школьного возраста с нарушением слуха начальным плавательным навыкам, наряду с повышением моторной плотности урока и сокращения этапа освоения с водной средой обеспечивает и общее сокращение длительности всего курса обучения плаванию при относительно высокой его результативности. Свидетельством тому являются результаты экспертной оценки техники спортивного плавания у испытуемых детей и опроса тренеров-практиков детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №3, имеющих многолетний опыт работы в плавании.

### *Список источников*

1. Водные виды спорта: учебник / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
2. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде: метод. пособие. – Минск, 2001. – 124 с.
3. Королев С.А., Гониянц С.А. Двигательно-координационные способности и психомоторное развитие глухих и слабослышащих дошкольников 4-5 и 6-7 лет // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников: профилактика, оздоровление и восстановление здоровья детей средствами физ. культуры. – 2005. – № 3(4). – С. 34-41.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой М.: Академия, 2005. – 432 с.

5. Петрова В.В. К вопросу о физической подготовке пловцов с нарушением слуха // Сборник научных трудов молодых учёных: сборник статей / под общ. ред. Е.Н. Бобковой. Том Выпуск 27. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2020. – С. 56-60.

6. Петрова В.В., Бобкова Е.Н. Об актуальности физической подготовки детей с нарушением слуха средствами спортивного плавания // Наука-2020. – 2021. – № 3(48). – С. 132-135.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМ ДОПОЛНЕННОЙ И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

*Степанова Надежда Павловна*

*Хабиров Руслан Валерьевич*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

**Аннотация.** Данная статья отражает результат теоретического изучения эффективности внедрения систем виртуальной и дополненной реальности в процесс спортивной подготовки теннисистов различного уровня подготовленности. Были определены явные достоинства, а также недостатки использования данных систем.

**Ключевые слова.** Виртуальная реальность, дополненная реальность, спортивная подготовка, теннис, виртуальный теннис.

**Введение.** Далеко не секрет, что современный теннис характеризуется высокой конкуренцией, поскольку у всех спортсменов примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности. В связи с этим возникает потребность в разработке новых средств и методов подготовки теннисистов разных возрастов и этапов подготовки, которые способны повысить не только качество тренировочного процесса, но и, как следствие, спортивный результат.

Одними из таких инноваций, постепенно внедряющихся в процесс спортивной подготовки теннисистов, являются системы дополненной (далее, «ДР») и виртуальной реальности (далее, «ВР»), которые применяются не только с

целью повышения уровня различных показателей подготовленности игроков, но и имеют ряд других преимуществ, а также недостатков, которые будут описаны в данной статье.

**Методы исследования.** Методом исследования явился анализ литературных источников и интернет – ресурсов по проблеме использования систем ВР и ДР в процессе спортивной подготовки теннисистов разного уровня подготовленности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Системы ВР в процессе спортивной подготовки, в том числе, по теннису, впервые стали использоваться в США и Европе в начале 1990-х годов, в основном, для спортсменов высокого уровня. Целью применения данных систем было полное воссоздание условий тренировочного процесса в виртуальном пространстве с целью оценки и повышения технико-тактической и психологической подготовленности игроков [2]. Системы ДР отличаются от систем ВР тем, что они не полностью имитируют реальный мир в виртуальном пространстве, а накладывают «виртуальное» на реальную среду, сочетая как физическое, так и цифровое.

В целом, при анализе литературных источников был выявлен ряд достоинств использования систем ДР и ВР в процессе спортивной подготовки теннисистов. Среди них основными будут являться: моделирование различных игровых ситуаций, направленных на совершенствование отдельных двигательных действий, игра на счет против конкретного соперника; аналитический анализ технико-тактической подготовленности игроков (стабильность, точность, эффективность выполненных действий и перемещений по корту); оценка физиологических показателей во время выполнения физических нагрузок (оценка работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем человека), постепенное физическое и психологическое восстановление игроков после травм, и другие.

Изучением целесообразности внедрения систем ДР и ВР заинтересовались многие специалисты в области спорта.

Так, в 2007 году было проведено исследование, направленное на оценку навыков предвидения полёта мяча при подаче начинающих и квалифицированных теннисистов [3]. Программа позволяла воспроизводить подачу с заранее заданным направлением, скоростью и степенью вращения, а спортсменам – отражать данные подачи в условиях VR. Фиксировались количественные и качественные показатели приёма, быстрота реакции на движущийся объект, взаимосвязь результатов исследования с уровнем квалификации игроков.

в 2022 году в преддверии Открытого чемпионата США (US Open) спортивная тренировочная платформа виртуальной реальности Sense Arena презентовала продукт под названием «ATP Tour Sense Arena – официальный инструмент для тренировки по теннису в виртуальной реальности, которая позволяет улучшить когнитивные, тактические навыки и навыки визуализации игроков любого уровня подготовленности». Данная система позволяет тренерам создавать системные персональные планы тренировок, направленные на совершенствование конкретных показателей; оценивать технику и её параметры: стабильность, точность, и эффективность, а также внедрять «ATP Tour Sense Arena» в процесс восстановления игроков после травм. В тестировании данного продукта участвовало около 100 профессиональных теннисистов, в том числе, финалист US Open-2022 из Норвегии Каспер Рууд. Технические требования для использования данной системы: комната размером не менее 4м на 4м с высотой потолка не менее 2,5 метра без прямых солнечных лучей; ровное, нескользящее покрытие для занятий спортом; подключение к Wi-Fi; монитор для трансляции действий игрока и её просмотра персоналом и тренерским составом [1].

В исследовании, посвященном оценке эффективности систем ДР в процессе формирования технико-тактических навыков теннисистов испытуемым было предложено выполнять удары по заданию тренера. Задача тренера – световым сигналом указывать зоны корта, в которые необходимо было выполнить удар. Предполагалось, что использование данных систем повышает техническую и тактическую подготовленность игроков, индивидуализирует тренировочный

процесс, помогая осваивать новые комбинации на корте с использованием подсказок тренера [1].

Однако, наряду с очевидными положительными сторонами использования систем ВР и ДР в процессе спортивной подготовки, данные системы имеют и ряд недостатков, связанных с:

- а) оборудованием;
- б) использованием технологий ВР и ДР;
- в) оценкой переноса навыков [2].

Говоря про первую проблему, связанную с оборудованием, подчеркивается дороговизна его закупки и программного обеспечения. Также, сюда стоит отнести нехватку специалистов, владеющими навыками работы на данных системах при работе со спортсменами, тем самым, возникает возможность недостоверности полученных результатов исследований.

Вторая проблема использования технологий виртуальной реальности связана с необходимостью использования дополнительного оборудования: очки, шлем, джойстик, которые имеют свой вес и могут ограничивать «угол зрения». При использовании систем ВР в работе с теннисистами необходимо специальное помещение с высокими потолками, нескольким покрытием и достаточным по площади.

Третья проблема оценки переноса навыков связана с тем, что в настоящее время малое количество исследований подтверждают их положительный перенос на реальную жизнь. Также некоторыми авторами подчеркивается проблема травматизма во время реальных тренировок при неправильно сформированном навыке с использованием систем виртуальной реальности [4].

**Выводы.** Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что использование систем дополненной и виртуальной реальности может стать дополнительным методом спортивной подготовки как начинающих, так и продолжающих и профессиональных теннисистов, позволяющим решать задачи оценки и повышения технико-тактической, психологической, физической подготовленности спортсменов и их функциональной работоспособности, а также

могут быть средством реабилитации после травм. Однако перечисленные задачи могут быть решены только при правильном использовании данных систем, а также компетентной интерпретации полученных данных.

#### *Список источников*

1. Коновалов И.Е., Афоньшин В.Е., Полевщиков М.М. Технология формирования тактико-технических навыков спортсменов в теннисе и бадминтоне с помощью устройств дополненной реальности // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, №1. – С. 19-24.

2. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Национальный психологический журнал. – 2020. – Т. 1, № 1(37). – С. 18–30.

3. Ida, H., Fukuhara, K., Ishi, M. et al. (2007). Examination of anticipatory performance with computationally

4. Ren-Jay Shei (2018). Competitive simulated tennis serve motion. J Sport Exer Psychol; 29: 172-76. influences of running applications on training habits. The Physician and sportsmedicine, 46(4), 414–415.

### **ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Стукова Екатерина Аркадьевна*

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Ковалев Александр Владимирович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Взаимосвязь технической подготовки и координационных способностей при подготовке спортсменов в различных видах спорта на различных этапах подготовки — тема хорошо изученная и не вызывающая возражений. Проявление координационных способностей зависит от вида спорта, которым занимается человек. Нами изучены виды координационных способностей в спортивных единоборствах на примере самбо и рукопашного боя.

**Ключевые слова:** координационные способности, спортивные единоборства.

В проведенных ранее исследованиях в процессе решения проблемы изучения и развития координационных способностей с точки зрения их индивидуальных проявлений в соответствии с общими свойствами нервной системы и спецификой организации головного мозга, было показано, что координационные способности, имея индивидуальную меру выраженности, более успешно будут развиваться в деятельности, соответствующей их индивидуальному проявлению [4]. С данной точки зрения по-новому актуализируются виды координационных способностей. Приведем имеющиеся в научно-методической литературе классификации координационных способностей [1, 2, 3]. Признанным авторитетом в области изучения развития координационных способностей в настоящее время, по нашему мнению, является В.И. Лях. Он выделяет следующие виды координационных способностей: способность проявить координацию в условиях дефицита времени, способность к проявлению реакций, способность к дифференцированию параметров движений, способность к ритму, способность к равновесию, способность к пространственной ориентации; также им анализируются циклические и ациклические локомоции, акробатические и спортивно-игровые двигательные действия, метания на дальность и точность [2].

В своем диссертационном исследовании О.А. Двейрина выделяет шесть видов элементарных координационных способностей, определяя каждую группу на основании нескольких критериев. Все шесть групп понимаются как способность к согласованию мышечных усилий, а затем рассматриваются опорное и безопорное положения, причем безопорное положение рассматривается только в одном виде координационных способностей; зависимость или независимость от информации, поступающей от телерецепторов; процессуальная либо финальная точность движения, а также изменения окружающей среды и воспроизводимыми образами предметов и явлений. В данной классификации рассматривается комплекс свойств организма человека, обеспечивающий программирование и сенсорные коррекции; смысловые

условные действия, формирующие программу двигательного действия и смысловые мотивы [1, с. 26].

Разрабатывая тестирование различных проявлений координационных способностей, Е.В. Павлова выделяет следующие их виды: способность к реагированию, способность к ориентированию, способность к равновесию, способность к согласованию, способность к дифференцированию, темпоритмовую способность и статокINETическую способность [3].

Анализируя приведенные типологии координационных способностей, можно констатировать статические либо динамические ее проявления; координационные способности в двигательном действии, либо двигательной деятельности в целом; с участием либо без участия сознания. В спортивных единоборствах, которые не относятся по спортивной классификации к сложнокоординационным видам спорта, проявляются как статические, так и динамические параметры координации; способности к реагированию, равновесию, к пространственной ориентации, к согласованию и дифференцированию. Отдельные технические приемы (рассматриваемые как координационные способности в двигательном действии) складываются в соревновательную деятельность, имитация которой происходит в тренировочном процессе в виде тренировочных спаррингов, участие сознания, на наш взгляд, является самым интересным вопросом для исследования.

Безусловно, в педагогике, в том числе и спортивной, в принципах построения процесса обозначены доступность, постепенность, систематичность, сознательность и активность, которые имеют психофизиологическое обоснование. Тем не менее, доказанным также является различная мера выраженности координационных способностей, зависящая от генетических факторов [4].

В результате проведенного теоретического исследования определено, что условием превращения двигательной активности младшего школьника в его двигательную деятельность является такое обучение двигательным навыкам, которое ориентировано на формирование у обучающихся способности быть



субъектами выполняемых движений (двигательных действий). Теоретическая (психодидактическая) схема формирования у младшего школьника способности быть субъектом двигательной деятельности основывается на превращении движений-образцов, демонстрируемых педагогом, последовательно из объекта восприятия и образца для подражания в средство субъективного (произвольного) контроля за правильностью выполнения движения у себя и других. Использование специальной программы обучения младших школьников двигательным навыкам в процессе освоения на третьем уроке физической культуры самбо, ориентированное на развитие координационных способностей с акцентированным соблюдением принципа сознательности, показывает, что дети, обучавшиеся по данной программе, демонстрируют более высокие результаты в развитии познавательной, эмоциональной и личностной сфер психики по сравнению с контрольной группой.

#### ***Список источников***

1. Двейрина О.А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2019. - 52 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
3. Павлова Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Сургут, 2008 — 25 с.
4. Стукова Е.А., Бянкина Л.В. Проблема меры выраженности координационных способностей // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции 25-26 ноября 2022 г. / под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2022. – С. 226-229.

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Стукова Екатерина Аркадьевна*

*Ковалев Александр Владимирович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается спорт как основное социально-культурное явление в жизни современного человека, его роль, задачи, свойства и функции в здоровом образе жизни, и, в частности, в здоровом образе жизни младших школьников. На примере занятий самбо и рукопашным боем определены особенности отношения детей младшего школьного возраста и их родителей к здоровому образу жизни в целом, и такой его составляющей, как двигательная активность, в частности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спортивные единоборства.

Здоровье, являясь многоаспектным, многоуровневым, интегральным понятием характеризуется физическим, психическим, духовным и ментальным благополучием человека. Социальная значимость культуры здоровья, являющейся основанием здорового образа жизни, состоит в ее огромной роли, которую культура играет в его развитии, сохранении и поддержании. Спорт — феномен, объединяющий в соревновательной деятельности физическое совершенство, силу воли и духа соревнующихся с одной стороны, с другой же — отражающий широкий спектр социальных функций в обществе, формирующий спортивную культуру. То есть в настоящее время учеными анализируются понятия физической культуры, спортивной культуры и культуры здоровья, тесно взаимосвязанной с культурой здорового образа жизни.

Предметным основанием культуры здоровья и спорта как социальных механизмов служит культура двигательной активности, в нашем случае культура конкретных видов спортивных единоборств — самбо и рукопашного боя, закрепленная в технических приемах и правилах соревнований.

Как общественная система культура разворачивается в трех формах своего существования: культура условий жизни, культура деятельности и культура

личности. Если говорить о занятиях спортивными единоборствами, то культура спортивных действий формирует культуру спортивной деятельности, которая в свою очередь влияет на культуру условий жизни и затем на культуру личности. В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого было выяснить, как занятия спортивными единоборствами младших школьников влияют на формирование здорового образа жизни.

Для решения поставленной цели был проведен опрос в форме беседы с занимающимися самбо и рукопашным боем детьми младшего школьного возраста и их родителями. Всего было опрошено: 34 ребенка и 34 родителя (по одному родителю каждого ребенка: 20 отцов и 14 матерей); занимающихся самбо 16 человек (12 мальчиков и 4 девочки); занимающихся рукопашным боем 18 человек (мальчики); семилетние дети — 7 человек, восьмилетние дети — 12 человек, девятилетние дети — 12 человек, десятилетние дети — 3 человека.

В беседе задавались вопросы, уточняющие интерес ребенка к занятиям, изменение дисциплины в повседневной жизни, соблюдение режима дня, развитие личностных качеств ребенка, связанных с самоконтролем и самостоятельностью, в том числе при выполнении гигиенических процедур. Детям дополнительно задавались вопросы о режиме дня, режиме питания, прогулках на свежем воздухе, важности данных компонентов для занятий спортивными единоборствами. Кроме того, на занятиях постоянно контролируется психическое состояние детей с целью своевременного предупреждения неспортивного поведения, в процессе которого выявляются дети, с которыми проводятся воспитательные беседы, где уточнялись причины данного поведения. Полученные данные сопоставлялись с компонентами здорового образа жизни: соблюдение режима дня и питания, занятия двигательной деятельностью, закаливание и личная гигиена, психогигиена, отсутствие вредных привычек [1].

В процессе проведенного исследования было выявлено, что большинство детей (32 человека), в целом ведут здоровый образ жизни, который обеспечивается в семье и школе. У двух детей были выявлены нарушения в режиме дня, связанные с поздним отходом ко сну ребенка и ранним утренним

вставанием (необходимо отметить, что как нарушение учитывался отход ко сну позже одиннадцати часов вечера).

Большинство родителей отметили интерес ребенка к занятиям, посещение их с удовольствием, ссылку на тренера при самостоятельном выполнении отдельных поручений и, как следствие, мотивирование ребенка к элементам ЗОЖ посредством посещения спортивных занятий, особенно при выполнении правил режима и компонентного состава питания: «Если хочешь быть сильным, нужно есть ...». На месте многоточия встречались такие варианты как: белок, мясо, курица, рыба, овощи и пр. Причем на указание конкретных продуктов ссылались как родители, так и тренер, и сами дети.

Родителями также отмечалось более дисциплинированное поведение детей, вследствие его упорядоченности тренировочным процессом: ребенок знает последовательность режимных моментов, видов деятельности в течение дня. Ему легче контролировать собственное поведение при наличии тренировочного занятия: «Утром я иду в школу, потом дома делаю уроки, а вечером у меня тренировка и я гуляю на улице».

В беседах с детьми выяснялись и корректировались их знания об элементах здорового образа жизни, о выполнении детьми режима дня и питания, о том, знают ли они какие продукты способствуют развитию силы, быстроты, выносливости. Беседы проводились одновременно с диагностическими и воспитательными целями, было выяснено, что дети знают о правилах поведения в общественных местах, однако практически ничего не знают о психогигиене, поэтому в доступной форме детям объяснялись правила общения друг с другом в процессе единоборства.

Сами занятия любым видом спорта дополнительно организуют ребенка, развивая у него такие личностные качества, как ответственность и самостоятельность, занятия спортивными единоборствами, как контактные виды спорта в большей степени развивают умения взаимодействовать с соперником согласно правилам, проводя различные приемы, которые вызывают болевые ощущения. Объяснения тренером правил поведения во время поединка и после

него развивает у ребенка чувство товарищества, взаимоуважения, что положительно влияет на психическое благополучие, являющееся элементом здорового образа жизни. Таким образом, исследование показало, что занятия спортивными единоборствами в младшем школьном возрасте положительно воздействуют на формирование здорового образа жизни у детей, причем не только в части оптимального объема двигательной активности, но и по всем остальным параметрам.

#### *Список источников*

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. — В. кн.: Физическая культура студента. — М.: Гардарики, 2011. — С. 131 - 174.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Сумина Ирина Тимерьяновна  
Кылосова Венера Александровна  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Чайковский*

**Аннотация.** В статье представлено обоснование проекта по обеспечению безопасности МАУ «СК «Темп» г. Чайковский за счет внедрения автоматизированной пропускной системы.

**Ключевые слова:** автоматизированная пропускная система, безопасность, деятельность спортивной организации.

Мир технологий шагнул далеко вперед. Многие организации перешли на модернизированные технологии и эти самым облегчили систему работы. Инновации проявляются во всех сегментах спортивной индустрии— от подготовки и выступления спортсменов до безопасности спортивных объектов.

Требования обеспечения безопасности, предъявляемые к объектам и сооружениям различной функциональной направленности, определены и

ужесточаются ежегодно. Это связано с увеличением случаев скулшутинга – нападения в организациях, где занимаются дети [1,2].

Обеспечение безопасности работников, участников спортивных соревнований и посетителей при использовании спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения является обязанностью руководителя организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, а именно относится к функции «Руководство технической эксплуатацией, ремонтом и модернизацией спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения (объекта спорта)» [3,4].

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и разработка проекта внедрения автоматизированной пропускной системы как основы совершенствования деятельности спортивной организации.

#### **Результаты и их обсуждение**

Муниципальное автономное учреждение «СК «Темп» состоит из нескольких спортивных залов, бассейна, тренажерного зала и других объектов, которые ежедневно посещают сотни людей. Согласно расписанию в организации проводятся тренировки по таким видам спорта, как хоккей, фигурное катание, плавание, танцы.

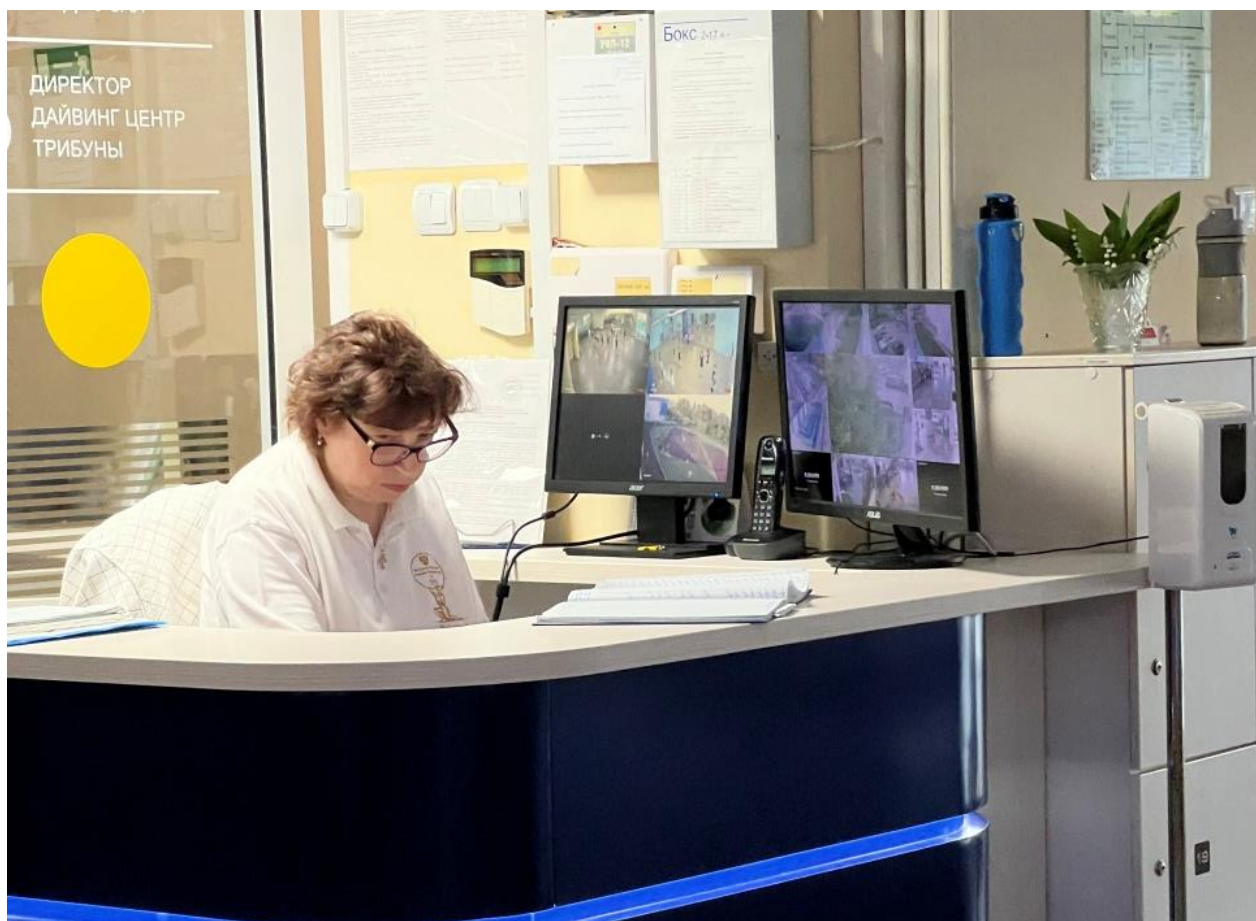
Проведенный анализ выявил, что система безопасности представляет собой неэффективный контроль доступа.

Металлоискатель (рисунок 1) и камеры видеонаблюдения не позволяют обеспечить полную безопасность на спортивном объекте и предотвратить возможные угрозы и инциденты.



*Рисунок 1* Расположение металлоискателя на территории комплекса

В организации за допуск в здание отвечают администраторы (рисунок 2). Но наличие сотрудника, который следит за доступом на объект, не гарантирует организации отсутствие ошибок по допуску, что может привести к непредсказуемым последствиям.



*Рисунок 2* Рабочее место администратора комплекса

Поэтому спортивному комплексу «Темп» необходимо внедрение автоматизированной пропускной системы. Не только для безопасности занимающихся, но и для упрощения доступа и работы спортивного комплекса.

Внедрение автоматизированной пропускной системы стоит рассматривать как способ совершенствования деятельности спортивной организации. В рамках исследования разработан проект по внедрению автоматизированной пропускной системы на спортивный объект, а именно системы контроля и управления доступом.

Проект актуален в связи с необходимостью повышения безопасности и упрощения доступа в спортивный комплекс, который посещает более 500 человек каждый день, и большинство из них – дети.



Результаты исследования рынка систем показали, что на сегодняшний день существует достаточно СКУД от разных производителей, состоящих из различных компонентов, собранных в различные конфигурации в зависимости от предназначения системы и пожеланий клиента. При этом все системы контроля и управления доступом состоят из четырёх основных элементов: идентификатор пользователя, устройство идентификации (считыватели), управляющий контроллер, исполнительные устройства.

В рамках разработки проекта автоматизированной пропускной системы в МАУ «СК «Темп» выявлены наиболее эффективные и надежные решения. На данный момент лидирующими компаниями, предлагающими решения на рынке РФ, являются компании PERCo, Кодос, Bolid и ряд других, представляющих системы PERCo-Web, PERCo-S-20, Кодос-Оптимальный и Орион.

Таблица 1

**Сравнительный анализ СКУД**

Показатель	СКУД			
	PERCo	PERCo	Кодос	Bolid
Производитель	PERCo	PERCo	Кодос	Bolid
Название системы	PERCo-Web	PERCo-S-20	Кодос– Оптимальный	Орион-про
Количество работников	100000	100000	3000	Не ограничено
Количество зон охраны	1024	1024	40	16000
Возможность интеграции с БД	+	+	+	+
Возможность интеграции со сторонними сервисами	+	+	+	+
Дополнительные пакеты	+	+	+	+

По результатам анализа СКУД (таблица 1) принято решение о внедрении автоматизированной пропускной системы Орион-про компании Bolid. Данная

система способствует повышению уровня безопасности, разграничению прав доступа сотрудников и посетителей, автоматизации учета рабочего времени и контролю нарушений трудовой дисциплины. СКУД Орион-про позволяет применить для допуска на спортивный объект как магнитные карты, так и браслеты, что удобно для взрослых и детей [1].

Итоговая стоимость проекта, рассчитанная на основе предложенных услуг поставщика АВС Безопасность, составляет 3 052 494,4 рублей. Сумма расходов включает в себя необходимые материалы, стоимость оборудования и его установку, проведение работ по монтажу системы контроля и управления доступом, а также обучение персонала и гарантийное обслуживание оборудования на 1 год. Таким образом, для успешной реализации проекта необходимо обеспечить финансирование в указанном объеме.

Источники финансирования проекта:

1. Внебюджетные средства МАУ «СК «Темп»;
2. Софинансирование администрацией Чайковского городского округа.

В связи с тем, что на базе МАУ «СК «Темп» проходят большое количество мероприятий, для администрации города целесообразно вложить средства в данный проект;

3. Привлечение инвесторов, заинтересованных в развитии спортивных объектов и безопасности их посетителей.

Реализация проекта позволит улучшить безопасность и качество **обслуживания** посетителей, повысить имидж МАУ «СК «Темп» г. Чайковский и, возможно, стать отправной точкой для расширения применения системы СКУД на других спортивных объектах.

#### ***Список источников***

1. Козлов А.Е. Система контроля и управления доступом на предприятие: понятие, характеристика и основные требования». –Текст: электронный // CYBERLENINKA: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-kontrolya-i-upravleniya-dostupom-na->

[predpriyatie-ponyatie-harakteristika-i-osnovnye-trebovaniya](#) (дата обращения: 15.03.2023)

2. О противодействии терроризму: федеральный закон № 35-ФЗ от 06 марта 2006. – Текст: электронный // Консультант плюс: [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_58840/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58840/) (дата обращения 10.05.2023).

3. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — // Образовательная платформа Юрайт: [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514559>

4. Шуралева Н.Н. Факторы эффективного управления спортивными организациями // Менеджмент и предпринимательство в парадигме устойчивого развития: материалы III Международной научно-практической конференции. — Екатеринбург: УГЭУ, 2020. - С. 267-268.

## **ИЗ ИСТОРИИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ СРЕДИ АРМЕЙСКИХ ФОРМИРОВАНИЙ ХАБАРОВСКА В XX ВЕКЕ**

*Тесельская Ирина Павловна*

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Лукьянченко Егор Евгеньевич*

*Волошин Глеб Русланович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Один из старейших и титулованных профессиональных клубов по хоккею с мячом «СКА-Нефтяник» сегодня номинально продолжает считаться армейским. Официальной датой его основания считается 1947 г. Однако опыт формирования хоккейных дружин среди военнослужащих на советском Дальнем Востоке был и в первой половине XX столетия. В статье в ретроспективном анализе показан вклад хабаровских армейских хоккейных команд в развитие и популяризацию этого вида спорта.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, армейский спортивный клуб, ОКДВА, СКА, Дальний Восток, Хабаровск.

Хоккейные матчи в присутствии зрителей начали проводиться в Хабаровске с 1925 г. Первые спортивные команды региона, как и по всей стране

в то время, создавались по инициативе силовых структур – ОГПУ и армии<sup>1</sup> [5: с. 41]. Очевидно, что эти ведомства в большей степени были заинтересованы в повышении боевой подготовки своего личного состава и организации для него регулярных занятий спортом. Ведь во второй половине 1920-х гг. в СССР началась ускоренная модернизация экономики и создание индустриальной базы для развития вооруженных сил. В интересах повышения обороноспособности страны было принято решение максимально использовать физическую культуру для военной подготовки населения и укрепления боевой мощи армии. Вопросы развития спорта стали исключительным правом государства и в стране стала складываться национальная система управления физкультурно-спортивной сферой. Постановлением Президиума ЦИК от 30 апреля 1930 г. был учрежден Всесоюзный совет физической культуры, а на Народный комиссариат по военным и морским делам была возложена задача наряду с постановкой физической культуры в Красной армии, также и наблюдение за надлежащей физической подготовкой военнообязанных контингентов гражданского населения.

До начала 1930-х гг. хабаровские армейцы выступали в городе в составе полурегулярных команд разных войсковых групп Особой Краснознаменной Дальневосточной армии (ОКДВА)<sup>2</sup>. Хоккей с мячом оставался как средство

---

<sup>1</sup> Так, спортивное общество сотрудников государственной безопасности «Динамо» первым в Хабаровске построило собственный стадион и до конца 1930-х гг. удерживало титул сильнейшей команды по хоккею с мячом в регионе. Между спортивными клубами армейцев и общества «Динамо» в течение всей советской эпохи сохранялось противостояние. Оба силовых ведомства располагали самым широким спектром ресурсов для удержания своего престижа в спортивных состязаниях: высокие зарплаты и разнообразные формы соцобеспечения, развитая материально-техническая база, призыв на службу действующих спортсменов. В 1930-е – 1950-е гг. в стране создавались спортивные объединения на базе других коллективов: в 1935 г. – объединение спортсменов-производственников «Спартак» и добровольное спортивное общество железнодорожников «Локомотив», в 1936 г. – добровольное спортивное общество коллективов отраслей машиностроительной промышленности «Зенит», в 1957 г. – добровольное спортивное общество студентов и профессорско-преподавательского состава вузов СССР «Буревестник» и др. Однако в спортивном противостоянии с «Динамо» армейцы значительно уступали. Так, за историю чемпионатов СССР (РФ) по хоккею с мячом наибольшее количество побед (22) в период с 1936 по 2013 г. одержали спортсмены московского «Динамо».

<sup>2</sup> Особая Краснознаменная Дальневосточная армия (до января 1930 г. Особая Дальневосточная армия (ОДВА) в составе войск, располагавшихся на территории

общефизического развития бойцов и офицеров и один из способов проведения досуга красноармейцев. Так что на первом всесоюзном зимнем празднике РККА в 1933 г., в рамках которого был проведен турнир по хоккею с мячом, дальневосточники вообще не были представлены. Физкультурная работа в ОКДВА была признана как неудовлетворительная. Поступил приказ командующего войсками ОКДВА В. К. Блюхера организовать массовую физкультуру в воинских подразделениях и частях, сформировать команды по различным видам спорта, в т.ч. и по хоккею с мячом [1: с. 9]. Тем более, что игра получила в стране самое широкое признание и культивировалась практически во всех регионах страны, где это позволяли климатические условия. Повсеместно проводились свои городские и республиканские соревнования, а в спортивном сезоне 1936/37 гг. был проведен первый Кубок СССР. Поэтому и на ежегодных соревнованиях РККА и ВМФ хоккей с мячом был признан обязательной спортивной дисциплиной.

Для выступления в спортивном сезоне 1933/34 гг. из сотрудников и военнослужащих штаба ОКДВА в Хабаровске была сформирована сборная команда: П. Ведерников (играющий тренер), Г. Бакаляр (капитан), Г. Гончар, П. Грехов, М. Иванов, В. Стрижень, А. Науменко, Ф. Остафьев, Недоспасов, Никулин, Федоров, Гурин, Веселов [1: с. 13]. В феврале 1934 г. на первенстве ОКДВА в Иркутске сборная штаба из Хабаровска одержала победу, но на зимней Спартакиаде РККА в Свердловске она заняла лишь 9-е место. Сезон 1934/35 гг. хабаровские армейцы начали с прежними лидерами, но в обновленном составе (В. Жариков – вратарь, П. Грехов, Н. Игнатьев, А. Дидик, Е. Кузьменко, А. Корниненко, Г. Гончар, М. Иванов, Н. Игнатьев, Серов, Хмелев). Команда впервые приняла участие в соревнованиях на первенство Дальневосточного края в рамках Первой краевой зимней межведомственной Спартакиады и заняла 3-е

---

Дальневосточного края, Бурят-Монгольской АССР и Иркутского округа Сибирского края. В мае 1935 г. из состава ОКДВА выделена Забайкальская группа, преобразованная в Забайкальский военный округ. Приказом наркома обороны СССР от 28 июня 1938 г. на базе ОКДВА был создан Дальневосточный фронт. Армией в течение всего периода ее существования командовал В.К. Блюхер.

место [1: с. 14–17]. В спортивных сезонах 1935/36, 1936/37 и 1938/39 гг. Хабаровский городской и Дальневосточный краевой комитеты физкультуры и спорта также проводили межведомственные спартакиады и розыгрыши Кубка края по хоккею с мячом. Но армейские коллективы города не смогли занять в них призовые места, уступая динамовцам и «Спартаку». Лишь в 1937 г. мужская команда ОКДВА выиграла переходящий кубок местного чемпионата. Хабаровским армейцам не удавалось добиться победы и за звание чемпиона РККА.

1939–1941 гг. в истории армейского хоккея с мячом в Хабаровске были отмечены победами. В сезон 1939/40 гг. сборная команда 2-й отдельной Краснознаменной армии (со штабом в Хабаровске) возглавила турнирную таблицу всей Дальневосточной зоны на предварительном этапе чемпионата РККА и, выступив в финале в Москве, заняла 3-е место, уступив сборным командам Московского и Уральского военного округов. В седьмом довоенном спортивном сезоне 1940/41 гг. армейские хоккеисты Хабаровска, обойдя динамовцев и «Спартак», выиграла соревнования на Кубок Хабаровска и Хабаровского края<sup>3</sup>. Прорыв после двухлетнего «отступления» стал возможен во многом благодаря тому, что для прохождения военной службы на Дальний Восток были призваны И. И. Балдин<sup>4</sup> (свердловское «Динамо»), В. А. Меньшиков (московское «Динамо»)<sup>5</sup>, Н. Т. Борцов<sup>6</sup> [3]. Но дальнейшему участию команды во всесоюзных

---

<sup>3</sup> В июне 1938 г. оперативно-стратегическое объединение советских войск на Дальнем Востоке было переформировано: постановлением главного военного совета РККА и по приказу народного комиссара обороны СССР НКО СССР К.Е. Ворошилова на базе ОКДВА был создан Дальневосточный фронт (ДВФ). В его состав вошли 1-я и 2-я общевойсковые армии, Хабаровская группа войск. В июле-августе 1938 г. части ДВФ приняли участие в Хасанском конфликте. После окончания боевых действий управление ДВФ расформировали, а его войска сведены в 1-ю и 2-ю Отдельные Краснознаменные армии (ОКА), подчиненные непосредственно наркомату обороны СССР. А Дальневосточный край 20 октября 1938 г. правительственным указом был разделен на Хабаровский и Приморский.

<sup>4</sup> Балдин И.И. (1919–1988), мастер спорта СССР (1950), заслуженный тренер СССР (1957), главный тренер СКА–Свердловск по хоккею с мячом в 1949–1954 гг., и главный тренер сборной СССР по хоккею с мячом в 1959–1963 гг.

<sup>5</sup> Меньшиков В.А. (1920–2000), чемпион СССР 1948–1950 гг.

<sup>6</sup> Борцов Н.Т. (1920–1977), мастер спорта СССР (1950), чемпион СССР (1950, 1953).

соревнованиях помешала война. Следует подчеркнуть, что армейские хоккеисты Хабаровска, регулярно принимая участие в соревнованиях в пределах своего военного округа и на всесоюзном уровне, не освобождались от своих служебных обязанностей, ведь спорт еще не был профессиональным<sup>7</sup>. Конечно, с одной стороны, армейский спорт обладал таким преимуществом, как призыв, благодаря которому можно было заполучить в свои ряды того или иного спортсмена, но по этой же причине состав команд постоянно менялся. И уже демобилизованные пополняли актив конкурирующих с армейцами команд. Например, в сезоне 1938/39 гг. хабаровская армейская дружина лишилась нескольких своих лидеров, определявших игру команды – П. Ведерникова, П. Попова, Г. Гончара, которые перешли в «Спартак».

За период 1941–1945 гг. в условиях военного времени армейский хоккей отошел на второй план. Приоритет отдавался другим, военно-прикладным видам спорта: стрельбе, лыжным переходам, гребле, плаванию и др. Хотя краткие сведения об участии нескольких хабаровских армейских команд в хоккейных сезонах встречаются в местной прессе в 1943–1944 гг., и в зимнем сезоне победного 1945 г. в Хабаровске удалось провести небольшой блицтурнир (тогда команда Дома Красной армии завоевала первенство), но всё же война серьезно подорвала кадровый потенциал армейских дружин. Спорт лишился многих мастеровитых игроков, была сведена к минимуму соревновательная практика, разрушена система полноценных тренировок. Поэтому уже в сентябре 1945 г. СНК СССР принял постановление «Об оказании помощи комитетам по делам физической культуры и спорта и улучшении их работы». Началось восстановление разрушенной войной спортивной инфраструктуры, материальное поощрение спортсменов, в т.ч. стимулирование спорта высших достижений, что стало особенно актуально в условиях начинавшейся «холодной войны», когда спорт становился идеологическим инструментом внешней политики.

---

<sup>7</sup> В СССР только после 1946 г. советские спортсмены-любители негласно стали профессионалами, начав получать вознаграждения, заработную плату, пенсии по инвалидности, оплачиваемые отпуска. Спорт в СССР официально стал трудовой деятельностью лишь в конце 1980-х гг.

Кардинальные изменения затронули и спорт армейский. В 1946 г. приказом министра обороны СССР в крупных воинских формированиях стали создавать спортивные роты, а в группах войск и округах свои спортивные клубы, которым подчинялись отдельные спортивные роты. Своя клубная армейская команда появилась и в Хабаровске<sup>8</sup>. Весной 1947 г. главнокомандующий войсками Дальнего Востока маршал Р. Я. Малиновский, штаб которого размещался в краевой столице, издал распоряжение о создании при местном Доме офицеров Советской армии (ДОСА) футбольно-хоккейной команды на регулярной основе с полноценным штатным расписанием<sup>9</sup> [2]. В ее формировании самое деятельное участие приняли прикомандированные к Хабаровску из хоккейной команды Тихоокеанского флота (победитель чемпионата ВС СССР в 1947 г.) Г. И. Хрульков<sup>10</sup> (играющий тренер) и Н. Варзин (капитан). 10 декабря 1947 г. команда провела показательный матч против хабаровского «Динамо» в рамках спортивного праздника, посвященного открытию зимнего сезона. И хотя не сохранился результат той игры, но именно это событие принято считать точкой отсчета истории армейской клубной команды Хабаровска. Известно, что в том же месяце армейцы обыграли динамовцев со счетом 4:3, что дало им возможность пройти отбор для участия в розыгрыше Кубка РСФСР. С первой же попытки ДОСА дошла до четвертьфинала, уступив команде из Новосибирска (1:2). После возвращения с республиканских соревнований армейцы выиграли дома Кубок Хабаровского края. Сегодня имеющиеся в распоряжении исследователей архивные материалы не дают достаточных оснований утверждать, что команда, появившаяся на свет в 1947 г., является полноправной наследницей команды образца 1930-х гг. (их объединяет общий армейский профиль), но именно начиная

---

<sup>8</sup> 20-й спортивный клуб Дальневосточного округа имел в подчинении 47-ю роту.

<sup>9</sup> В СССР в 1920-е – 1940-е гг. у спортивных команд была очень распространена практика совмещать футбол и хоккей с мячом, тактика и правила которых во многом совпадали. Обе игры являются скоростными, комбинационными, менее контактными, схожи также размеры площадок, продолжительность периодов и др.

<sup>10</sup> Хрульков Г. И. (1920–1999), играющий тренер ДОСА / ОДО (Хабаровск) в 1947–1959 гг., главный тренер ОДО / СКА (Хабаровск) в 1959–1966 гг., мастер спорта (1955 г.); его внук Хрульков Максим выступает в составе сборной ДВЮИ МВД РФ в Хабаровской ночной студенческой лиге по хоккею с мячом.



с ДОСА хабаровская армейская хоккейная команда стала приобретать черты профессионального клуба [4].

В 1949 г. на должность старшего тренера ДОСА был приглашен Г. А. Сухов. В качестве начальника команды он, по воспоминаниям спортсменов, проявил себя как талантливый администратор и много сделал для снабжения спортсменов инвентарем, обеспечения их быта во время поездок и пр. Благодаря плодотворному тандему Г. А. Сухова и Г. И. Хрулькова хабаровская армейская команда в спортивном сезоне 1953/54 гг. уже с измененным названием – Окружной дом офицеров (ОДО) стала принимать участие в борьбе за розыгрыш Кубка СССР и вышла в финал соревнования<sup>11</sup>. Тогда впервые в истории национального соревнования команды, занявшие призовые места, награждались медалями. Бронза досталась хабаровской ОДО [4].

Вторая половина 1940-х–1950-е гг. в истории советского спорта – это время его выхода из изоляции, когда спортивные федерации страны по отдельным видам спорта стали вступать в международные федерации и союзы. В 1951 г. Международный олимпийский комитет признал созданный в СССР Национальный комитет и советские спортсмены начали принимать участие в олимпийских соревнованиях (в 1952 г. XV летние игры в Хельсинки, в 1956 г. VII зимние игры в Кортина-д’Ампеццо). Но хоккей с мячом не был включен в официальную олимпийскую программу, т.к. на тот момент не имел своей международной федерации. Однако на играх VI зимней Олимпиады 1952 г. в Осло он появился как показательная спортивная дисциплина. В однокруговом турнире приняли участие сборные Норвегии, Швеции и Финляндии<sup>12</sup>. В 1954 г. в Москве состоялся первый Международный турнир по хоккею с мячом. Выяснилось, что у национальных сборных имеются существенные различия в правилах: размеры ворот, параметры клюшки и мяча, расстояние до ворот для

---

<sup>11</sup> После 1954 г. Кубок СССР по хоккею с мячом перестал проводиться и возобновился только в 1983 г. (до 1992 г.).

<sup>12</sup> На играх VI зимней Олимпиады 1952 г. в Осло спортсмены из СССР не участвовали по причине неразвитости в стране некоторых спортивных дисциплин и из-за опасения очень высокой конкуренции со стороны сильных команд.

пробития пенальти и др. Только в 1955 г. СССР, Швеция, Норвегия и Финляндия организовали Международную федерацию (FIB; президент Гуннар Галин), которая унифицировала правила игры. Хоккей с мячом как вид спорта приобрел официальный статус. С 1957 г. стали проводиться чемпионаты мира (в 1961–2002 гг. один раз в 2 года, с 2003 г. – ежегодно)<sup>13</sup>. Но в программу Олимпийских игр хоккей с мячом по-прежнему не включен.

В составе олимпийских сборных, представлявших страну на международном уровне, были и спортсмены-армейцы. Во второй половине 1950-х гг. руководство военного ведомства СССР ставило задачу больше вовлекать воинов в массовый спорт, добиваться конкретных спортивных показателей от увеличения числа личного состава, сдавших нормативы ГТО на значки I и II ступени, до подготовки большего числа мастеров спорта и спортсменов-разрядников. В связи с этим была реформирована сеть армейских спортивных клубов и система физической подготовки военнослужащих. Так, в 1957 г. окружные спортивные клубы были переподчинены Управлениям (отделам) боевой и физической подготовки военных округов. ОДО были переименованы в СКВО (спортивный клуб Военного округа), позже – в Спортивные клубы армии (СКА) [2]. Управление хабаровского клуба, футбольно-хоккейная команда, а также многочисленные кружки и секции разместили в специально построенном здании Спортивного комбината на ул. Шевченко. В сентябре 1957 г. была открыта первая очередь строительства спортивного стадиона им. В. И. Ленина на 20 тыс. посадочных мест – домашняя арена хабаровских армейцев<sup>14</sup>. И в спортивном сезоне 1958/59 гг., на шестой год своего пребывания в высшей лиге, команда СКА впервые проводила официальный матч чемпионата страны на своем поле. Встреча

---

<sup>13</sup> За период с 1957 по 2016 гг. сборная СССР (РФ) 24 раза выигрывала чемпионат мира. Игроки хабаровской СКА А. Г. Комаров, И. С. Трегубов, А. И. Фролов, Н. И. Сологубов становились чемпионами мира в составе сборных команд СССР.

<sup>14</sup> К 1960 г. были построены ледовый дворец, 50-метровый плавательный и детский плескательный бассейны, волейбольная и баскетбольная площадки, теннисные корты, стрелковый тир. Появление в городе стадиона им. Ленина сыграло решающую роль в вопросе об основании в 1967 г. именно в Хабаровске первого на советском Дальнем Востоке института физической культуры.

со спортсменами из красноярского «Локомотива» закончилась ничьей (1:1). По итогам чемпионата команда смогла занять шестое место. Вновь выйти в призеры СКА удалось только в сезон 1963/64 гг. Тогда в состав команды входили такие звезды отечественного хоккея, как Е. В. Герасимов<sup>15</sup>, А. И. Фролов<sup>16</sup>, О. М. Биктогиров<sup>17</sup>, Ю. С. Лизавин<sup>18</sup> и др. Благодаря их таланту СКА резко поднялась в турнирной таблице и вплоть до 1972 г. ни разу не опускались в ней ниже 4-го места, дважды выигрывая при этом серебряные медали, и еще четырежды – бронзовые. С 1972 г. в СССР с периодичностью раз в два года стали проводиться международные турниры на приз газеты «Советская Россия». В 1976 г. этот «малый чемпионат мира» принимал у себя Хабаровск. По-прежнему победителя определяли сборные команды СССР (1 место), Швеции (2 место), Финляндии (3 место), Норвегии (4 место).

Спортивный сезон 1973/74гг. СКА (Хабаровск) начал с играющим тренером М. П. Ханиным<sup>19</sup>, коренным москвичом. Он оказался на Дальнем Востоке, как и большинство членов команды, по призыву. Это очевидное преимущество армейских спортивных клубов комплектоваться перспективными игроками посредством призыва их в армию порождало в то же время проблему текучести кадров по завершении их службы в спортивной роте. В истории хабаровского СКА М. П. Ханин стал первым наставником, кто кардинально

---

<sup>15</sup> Герасимов Е.В. (1939–2011), полузащитник СКА (Хабаровск) в 1959–1963 гг., заслуженный мастер спорта СССР, восьмикратный чемпион мира по хоккею с мячом (1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975, 1977 гг.)

<sup>16</sup> Фролов А. И. (род. в 1940 г.), нападающий СКА (Хабаровск) в 1960–1973 гг. и главный тренер команды с 1974 по 1977 гг. Чемпион мира 1969, 1971 и 1973 гг. Лучший бомбардир чемпионатов 1969, 1973 гг. Победитель международного турнира на приз газеты «Советская Россия» 1972 г.

<sup>17</sup> Биктогиров О.М. (1938–2017), защитник СКА (Хабаровск) в 1960–1971 гг. Серебряный призер чемпионатов СССР 1964, 1971гг. Бронзовый призер чемпионата СССР 1965, 1968, 1969 гг. В 1964 г. был включен в список лучших игроков страны. 4 матча провел за сборную СССР.

<sup>18</sup> Лизавин Ю.С. (1943–2010), нападающий СКА (Хабаровск) в 1963–1968 гг. и капитан команды (сезоны 1966/67 и 1967/68гг.). Семикратный чемпион СССР в 1969–1978 гг., 3-х кратный обладатель Кубка европейских чемпионов (1976, 1977, 1979 гг.).

<sup>19</sup> Ханин М.П. (род. в 1944 г.), играющий главный тренер СКА (Хабаровск) в 1973/74 гг., тренер 1974–1977 гг., главный тренер СКА (Хабаровск) 1977–1985 гг., июль–декабрь 1998 г., заслуженный тренер СССР (1977 г.).

изменил такую практику, активно привлекая в команду воспитанников местных хабаровских хоккейных школ. Так, со второй половины 1970-х и в 1980-е гг. в команде появились и выросли в ярких мастеров Н. С. Паздников<sup>20</sup>, С. А. Тисленко<sup>21</sup>, Е. В. Березовский<sup>22</sup>, С. П. Бурдюхов<sup>23</sup>, В.В. Соломатов<sup>24</sup> и многие другие [4].

За период тренерского руководства М. П. Ханина СКА (Хабаровск) трижды выходил в финал национального чемпионата и занимал призовые места: в сезонах 1978/79 гг. и 1984/85 гг. команда завоевала бронзовые медали, а в сезоне 1981/82 гг. – серебряные [4].

7–15 февраля 1981 г. в Хабаровске прошел XII чемпионат мира по хоккею с мячом. В состав сборной СССР вошли сразу три игрока хабаровского СКА: С. В. Лазарев<sup>25</sup>, А. А. Першин<sup>26</sup>, Н. С. Паздников. Впервые в истории чемпионата именно в Хабаровске сенсационную победу одержала сборная Швеции. Сборная Советского Союза заняла второе место.

В 1985 г. место главного тренера СКА (Хабаровск) занял один из ее лучших игроков хабаровчанин В. Б. Башан<sup>27</sup>. Команда уже практически сплошь состояла из хоккеистов высокого класса, находившихся в самом расцвете сил. Поэтому на чемпионатах страны СКА (Хабаровск) в 1986 и 1989 гг. становилась серебряным призером, в 1985 и 1988 гг. – бронзовым. А в 1988 г. хабаровские армейцы стали обладателем Кубка СССР [1: с. 126–143].

---

<sup>20</sup> Паздников Н.С. (род. в 1960 г.), нападающий СКА (Хабаровск) в 1977–1991 гг., мастер спорта СССР (1979 г.), чемпион мира (1985, 1989 гг.)

<sup>21</sup> Соломатов В.В. (род. в 1961 г.), защитник СКА (Хабаровск) в 1980–1991 гг.

<sup>22</sup> Березовский Е.В. (род. в 1962 г. – пропал без вести в 1993 г.), нападающий СКА (Хабаровск) в 1983–1992 гг.

<sup>23</sup> Бурдюхов С.П. (род. в 1960 г.), вратарь СКА (Хабаровск) в 1977–1999 гг., мастер спорта (1981 г.)

<sup>24</sup> Соломатов В.В. (род. в 1961 г.), полузащитник СКА (Хабаровск) в 1980–1993 гг.

<sup>25</sup> Лазарев С.В. (род. в 1954 г.), вратарь СКА (Хабаровск) в 1972–1983 гг., заслуженный мастер спорта СССР (1979)

<sup>26</sup> Першин А.А. (1953–2019), полузащитник СКА (Хабаровск) 1972–1989 гг., заслуженный мастер спорта (1989)

<sup>27</sup> Башан В.Б. (род. в 1948 г.), нападающий СКА (Хабаровск) в 1966–1980 гг., главный тренер команды в 1985–1990 гг.

В 1990-е г. финансирование СКА (Хабаровск) резко сократилось, шел массовый отъезд ведущих спортсменов за рубеж, матчи проходил при полупустых трибунах. Тогда в 1998 г. было принято решение об объединении СКА с командой нефтеперерабатывающего завода. Новая «СКА-Нефтяник» официально была провозглашена правопреемницей хоккейного клуба Дальневосточного военного круга. И сегодня в XXI в. она продолжает ассоциироваться с армейской командой, которая сохраняет популярность благодаря сложившимся традициям.

Несмотря на то, что хоккей с мячом ещё не включен в программу Олимпийских игр, всё же по популярности среди зимних видов спорта он занимает второе место в мире и третье в нашей стране, а Хабаровск признан первым среди российских городов – центров русского хоккея.

#### ***Список источников***

1. Авдеев В.А., Афанасьев В.В. В вихре армейских атак. – Хабаровск: Медиа-Мост, 2018. – 256 с.

2. Гаврилин В. М., Гулевич Д. И., Фирсов З. П. С эмблемой ЦСКА: [сборник] М.: Воениздат, 1973. - 191 с. – URL: <https://textarchive.ru/c-1998972-pall.html> (дата обращения: 10.09.2023).

3. История «СКА-Нефтяник» — легенды российского бенди: Текст: электронный // AURORA MEDIA: [сайт] – URL: <https://aurora.red/istoriya-ska-neftyanik-legendy-rossijskogo-bendi-2> (дата обращения: 20.08.2023).

4. СКА-Нефтяник : офиц. сайт клуба – URL: <http://skabandy.ru/> (дата обращения: 24.07.2023).

5. Шахворостов В.В. Русский хоккей по-дальневосточному: развитие бенди как спортивной дисциплины в Хабаровске и на Дальнем Востоке России (начало XX в. – 1941 г.). – Хабаровск: Омега-Пресс, 2014. – 287 с.

# АНАЛИЗ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОКСЕРОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ И СБОРНОЙ РОССИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Торохтун Константин Валерьевич*

*Агранат Олег Иванович*

*Колиненко Елена Александровна*

*Небураковский Александр Александрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Представлен сравнительный анализ психомоторных показателей, технико-тактического мастерства на предсоревновательном этапе подготовки перед чемпионатом России по боксу в г. Хабаровске в 2023 году среди спортсменов высокой квалификации: сборной команды Хабаровского края по боксу и представителей сборной команды России. Результаты исследования психомоторики спортсменов подтверждают, что данные показатели важны для характеристики структуры общих и специальных способностей спортсменов для решения индивидуальных тактических задач в предсоревновательный период. Также данные показатели важны при планировании физической нагрузки, так как направлены на совершенствование не только адаптационных возможностей боксеров к экстремальным условиям, но и воспитанию их волевых и физических качеств.

**Ключевые слова:** психомоторные показатели, боксеры, предсоревновательный этап подготовки, спортсмены высокой квалификации.

Технико-тактические действия боксеров высокой квалификации различаются разноплановостью элементов техники, которая формируется в течение нескольких лет до уровня высокого класса. В настоящее время существует достаточное количество школ бокса, и каждая школа имеет свою собственную специфику ведения боя. Все школы не только прошли сложный путь становления, но и привнесли в единоборства что-то новое, неповторимое. Например, считается, что английская школа сделала акцент на защитные действия спортсменов: в системе подготовки во главу изначальной ставилась защита спортсмена, и задача задавалась – победить нокаутом. При этом боксеры

примерно должны быть равнозначны по данным антропометрии и техническому арсеналу, следовательно, победу одержит тот, кто пропустит меньшее количество ударов. Американская школа акцентировала свою работу на зрелищность, при этом спортсмены данной школы имеют ряд преимуществ в физиологических показателях, а также богатая ударная техника, атлетическая мощь отличают этих боксеров на ринге. А советская школа подготовки боксеров сделала акцент на прагматизм и тактические действия, включая уловки спортсменов, связывая это с научно-физическими исследованиями [1].

Так как все спортивные школы характеризуются своей оригинальной системой подготовки спортсменов, отличаются системой тактической и атлетической подготовки, ставят в приоритет прагматизм, зрелищность или совмещение всех особенностей, то и спортсмены стараются и достигают значимых успехов. Разновидность методик и школ подготовки в боксе дает колоссальные возможности для конкуренции на соревнованиях различных уровней.

Конкурентная борьба в ринге заставляет тренеров ориентироваться на поиск новых подходов в технико-тактической подготовке спортсменов-боксеров. Можно рассматривать и изучать боксеров с разных научных точек зрения: анатомической, физиологической, биохимической, биомеханической, психологической, психомоторной. Исходя из того, что в последние десятилетия в боксе повышается быстрота нанесения ударов и появляются более сложные серийные комбинации в разных эпизодах боя, все чаще в системе подготовки спортсменов внедряются искусные передвижения на ногах, а также усиливаются защитные и контратакующие реакции в ответ на сложные двигательные действия соперника [2; 3].

Особо важное внимание в современном боксе все же стоит уделять сенсомоторным и психомоторным реакциям спортсменов. Такие показатели психомоторики, как реакция выбора, реакция на движущийся объект, помехоустойчивость влияют положительно на избирательность и применение рационального действия на сигналы соперника во время боксерского поединка. А

фактор времени и пространства особенно важен для синхронизации двигательной деятельности в боксе – это умение подстраиваться под параметры деятельности противника [3].

Нами проведены исследования на предсоревновательном этапе подготовки боксеров (по 10 человек сборной Хабаровского края и сборной России) таких психомоторных показателей, как: простая реакция выбора (ПРМЗ); реакция выбора (РВ); реакция на движущийся объект (РДО); помехоустойчивость (ПУ); теппинг-тест (ТТ) левой и правой руки; таблицы Шульте – Платонова; реакция различения (РР); критическая частота слияния мельканий (КЧСМ).

Так, показатели психомоторных способностей оценивались по средним значениям теста «простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР). У спортсменов-боксеров сборной Хабаровского края результат составил  $208,3 \pm 0,3$  мс, у спортсменов сборной России результат был  $199,8 \pm 0,4$  мс, что соответствовало средней скорости сенсомоторной реакции (показатель норма) у всех исследуемых. В тесте «реакция выбора» (РВ), где время реакции зависит от свойства концентрации внимания, показатель у сборной Хабаровского края составил 335,012 мс, а у спортсменов сборной России — 333,796 мс, что также соответствовало определению средней скорости сенсомоторной реакции в группах. Однако у представителей сборной России показатель был выше, следовательно, при высокой концентрации внимания время между воздействием раздражителя и выполнением ответного движения уменьшается, при низкой — увеличивается.

В тестовом задании «реакция на движущийся объект» (РДО) у спортсменов Хабаровского края результат был равен в среднем по группе 8,65 мс, а у сборной России — 14.56 мс. По полученным данным можно предположить, что у спортсменов-боксеров исследуемых групп сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процесса. Тест на «помехоустойчивость» показал результаты у сборной Хабаровского края значительно ниже (403,17 мс) в сравнении со спортсменами сборной (403 мс), что свидетельствует об инертном типе высшей нервной деятельности спортсменов сборной России, которые



обладают одинаково сильными и достаточно хорошо уравновешенными процессами возбуждения и торможения. Сниженный показатель может отрицательно сказываться в таких условиях для спортсменов, когда требуется быстрая смена нервных процессов. Оценка показателей мануальной асимметрии на основе теппинг-теста показала, что общее число ударов левой (202,6 р. и 201,3) и правой (207,4 и 206,01) руками у спортсменов исследуемых групп находятся примерно в равных значениях.

Объем внимания (ОВ) по карте Шульте – Платонова, с оценкой «время прохождения вариантов заданий»: вариант №1 (от 1 до 25), вариант №2 (от 25 до 1), вариант №3 — порядок нажатий смешанный (1–25, 2—24. 3–23). Результат у спортсменов сборной России соответствовал средним значениям, а у сборной Хабаровского края был ниже в среднем на 5 единиц, что может свидетельствовать о недостаточном периферическом зрительном восприятии и об отвлечении при переключении, распределении, сосредоточении внимания обследуемых, так как количество допущенных ошибок (пропущенных цифр) было больше. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Используемая для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест на реакцию различий (РР) 301,8 мс и 300,7 мс, а критическая частота слияния мельканий (КЧСМ) у исследуемых в группах составила 40,38 и 40.01, полученные показатели практически были одинаковы.

Проанализировав результаты соревновательной деятельности на чемпионате России 2023 в городе Хабаровске представителей команды Хабаровского края, мы получили следующие данные: в соответствии с протоколом командных результатов по регионам сборная Хабаровского края (ДФО) набрали всего 32 очка и заняли одно 1 место, 2 место заняли 3 спортсмена, 3 место – 2 спортсмена. Наиболее удачные удары были нанесены благодаря чувству дистанции, чувству антиципации (предугадыванию соперника), действиям, достигающими цели. Боксёры одержали победы за счет того, что акцентировали удары, чувствовали дистанцию, разрывали вовремя дистанцию на

ногах, подбирали нужные опережающие моменты, мгновенно отвечали после защиты, применяли тактическое разнообразие. Представители сборной России наоборот показали силовой бокс, где спортсмены редко придерживаются тактики, а стиль ведения боя больше соответствует мексиканскому, что не позволило достичь максимальных результатов в соревнованиях.

#### ***Список источников***

1. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.
2. Костюнина Л.И. Теоретико-методологические подходы к обеспечению согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: монография. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 228 с. — ISBN 978-5-907216-22-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171057> (дата обращения: 10.10.2023).
3. Озеров В.П., Тарасова О.Ю., Тарасов П.В., Шефатов О.И. Психодиагностика и развитие психомоторных способностей молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 11-13.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА В ОБУЧЕНИИ НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ**

*Устиловская Оксана Владимировна  
Яценко Анна Васильевна  
Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел  
Российской Федерации, г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье описана полезность использования электронных инновационных технологий для повышения физической подготовленности стрелка.

**Ключевые слова:** пулевая стрельба, электронный тренажер, результат, изготовка.

В современных реалиях при изучении спортивных регалий и достижений в пулевой стрельбе как в командных, так и в одиночных видах спорта на международном уровне, установлено, что наши российские спортсмены зачастую

показывают прекрасные результаты на международной арене. Даже при поверхностном изучении, не вдаваясь в детали данного вида спорта, основополагающим и, пожалуй, базирующим залогом успеха является качественно проведённый тренировочный процесс и высокий уровень физической подготовки спортсмена-пулевика. Ни для кого не секрет, что именно во время тренировочного процесса спортсмен оттачивает и усовершенствует свои практические навыки в более благоприятных и спокойных условиях, чтобы в последующем продемонстрировать их в соревновательном процессе.

Большое количество изнурительных тренировок профессионального спортсмена, занимающегося пулевой стрельбой (иногда их количество доходит до 5-6 раз в неделю), зачастую непосредственным образом проецируется на здоровье спортсмена. Дабы избежать неблагоприятных последствий (сбоев организма, травм, повреждений и т.д.), активный тренировочный процесс по повышению уровня и показателей физической составляющей спортсмена-пулевика имеет первостепенное значение. Иногда в процессе одной тренировки стрелок может принять до 200 мишеней [4].

В настоящее время инновационные технологии получили масштабное распространение и применяются в различных секторах жизни общества. Практические особенности применения инновационных технологий в процессе освоения навыков пулевой стрельбы показали, что использование электронных тренажеров для повышения качества владения пулевой стрельбой вызывает повышенный интерес среди спортсменов.

Несомненным плюсом электронного тренажера является то, что во время тренировки спортсмен полностью фокусируется на результате пулевой стрельбы, не обращая внимания на внешние факторы. Его психологическое состояние в процессе обучения непоколебимо, в отличие от соревновательных условий, что в свою очередь существенно сказывается как на самом процессе обучения и улучшения качества навыков и умений ведения пулевой стрельбы, так и на результате.

Также в процессе осуществления пулевой стрельбы на электронном

тренажере запрограммированная компьютерная программа выявляет, подсказывает и корректирует ошибки спортсмена. Неоднократное систематическое повторение определенных действий пробуждают на подсознательном уровне мышечную память, что в свою очередь позволяет стрелку запомнить определенную комбинацию действий, которая и будет способствовать улучшению качества пулевой стрельбы [1].

Следует отметить, что в профессиональной карьере спортсмена-пулевика спортивные соревнования не проходят в один день, а имеют весьма продолжительный и затяжной характер. Участие в таких многодневных спортивных мероприятиях сопряжено с повышенной физической и моральной нагрузкой, и, как следствие, влечет быструю утомляемость и изнуренность. Чтобы минимизировать риски и легче переносить накопленную усталость в процессе соревновательного процесса, необходимо улучшать свои показатели в области физической составляющей.

Как правило, низкая физическая форма спортсмена-пулевика зачастую является причиной, по которой не получается достичь желаемого результата, участвуя в многодневных спортивных мероприятиях. Именно поэтому к стрелкам, практикующим пулевую стрельбу, предъявляются повышенные требования в области физической подготовленности. Также наличие высокого уровня физической подготовленности спортсмена способствует укреплению его здоровья в целом, вне зависимости от достижения спортивных результатов. Систематические и правильно сбалансированные упражнения, направленные на повышение физической подготовленности спортсмена-пулевика, положительно влияют на сон, нервную систему и позволяют быстрее восстанавливаться после тренировочного процесса.

В результате проведенных неоднократных научных исследований в данной области учеными было установлено, что у спортсмена, обладающего определённо высоким уровнем физической подготовленности, в условиях соревновательного режима и активного тренировочного цикла (подготовительного к соревнованиям) процесс восстановления занимает намного меньше времени, нежели у его

соперника с меньшей физической подготовленностью.

У стрелков, обладающих высоким уровнем физической подготовленности, при длительном тренировочном процессе согласованность движений и принятие изготровки происходит на подсознательном уровне.

Сам термин «изготровка» следует толковать как комплексное действие стрелка при принятии определённого положения для производства выстрела. Главное в подборе изготровки – минимизировать расход физической энергии и обеспечить благоприятные условия для стрельбы. То есть, создать необходимое равновесие стрелка с оружием с оптимальным для этого напряжением мышечного аппарата и обеспечение нормального функционирования зрительного аппарата, внутренних органов и кровообращения.

В основные положения для стрельбы входят три изготровки: лежа, стоя, с колена. В практической деятельности встречается много вариантов изготровки с частными отличиями в деталях. Для каждого спортсмена характерны индивидуальные особенности строения организма, учитывая рост, пропорции тела, подвижность в суставах, развитие мускулатуры, что, естественно, накладывает отпечаток в выборе приемов изготровки. Здесь не может быть стандартных шаблонов, тренер совместно со спортсменом должен учитывать индивидуальные данные стрелка и подбирать наиболее рациональный вариант изготровки.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что наличие определенных навыков и умений по ведению пулевой стрельбы играет важное, а порой и ключевое значение. Даже при поверхностном изучении, не вдаваясь в детали данного вида спорта, основополагающим и, пожалуй, базирующим залогом успеха является качественно проведённый тренировочный процесс и высокий уровень физической подготовки спортсмена-пулевика.

#### ***Список источников***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания / сост. Д. П. Киселев. – Ульяновск: УлГТУ, 2018. – 19 с.

3. Пулевая стрельба: меткость, выдержка и уравновешенность. [Электронный ресурс]. – URL: <https://alvin-almazov.ru/rules/pulevaya-strelba-metkost-vyderzhka-i-uravnoveshennost/> (дата обращения 03.12.2022).

4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

*Харитонов Павел Андреевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос об особенностях процесса физической подготовки слушателей факультетов профессиональной подготовки (далее – слушатели ФПП) образовательных организаций МВД России, а также проведено исследование типовых характеристик и их функциональной обстановки в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности. Также подчеркивается важность изучения и улучшения функционального состояния слушателей ФПП в контексте их физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, служебные обязанности, слушатель, выносливость, особенности, работоспособность.

Служба в органах внутренних дел предъявляет высокие физические требования к сотрудникам. В работе сотрудников полиции и других подразделений МВД часто встречаются физические нагрузки, требующие хорошей физической формы и подготовки.

Одним из главных аспектов физической подготовки слушателей ФПП ДВЮИ МВД России является комплексный подход, который включает в себя развитие различных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость, координация и реакция. Такой подход позволяет создать физическую базу, которая обеспечивает слушателям возможность эффективно выполнять свои служебные обязанности в различных ситуациях. Особое внимание также уделяется таким аспектам, как управление стрессом, работа в команде, адаптация к экстремальным условиям и преодоление трудностей.

Цель исследования: изучить и улучшить физическое состояние слушателей ФПП.

Задачи исследования:

1. Изучить поведение и функциональное состояние сотрудников полиции в экстремальных условиях.
2. Проанализировать факторы физической подготовки сотрудников МВД.
3. Разработать комплексные средства для улучшения показателей работоспособности слушателей ФПП.

Объект исследования — процесс физической подготовки слушателей ФПП.

Предмет исследования — особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России.

Гипотеза исследования — предполагалось, что исследование особенностей физической подготовки слушателей ФПП, их функционального состояния позволит усовершенствовать процесс физической подготовки, что в итоге повысит развитие основных физических качеств.

Методы исследования:

- анализ информационных источников;
- педагогические наблюдения;
- метод ситуационного моделирования соревновательной деятельности.

Для решения первой задачи стоит отметить тот факт, что физическая подготовка сотрудников МВД и слушателей ФПП непосредственно связана с их оперативно-служебной деятельностью, включающей в себя применение мер для обеспечения порядка в рамках соблюдения закона. Безусловно, данная деятельность включает в себя не только оперативно-розыскной вид, но и участие в обеспечении общественного порядка. С такими случаями по статистике встречается каждый пятый слушатель ФПП.

Среди основных физических качеств, которыми должны обладать слушатели ФПП, выделяются:

– сила — для ношения тяжелого снаряжения, выполнения задержания преступников;

– быстрота — для осуществления преследования нарушителя;

– выносливость — для продолжительной физической активности или патрулирования на больших расстояниях;

– ловкость — для решения новых двигательных задач в соответствии с изменяющимися условиями;

– гибкость — для эффективного выполнения различных двигательных действий в тесных пространствах;

– координация — при оперативных действиях, преследованиях, задержаниях.

В целях выполнения второй задачи исследования, повышенное внимание в модификации функционального состояния участников физической подготовки необходимо обратить на следующее:

1) анализ факторов физической подготовки сотрудников МВД доказал, что наибольший уровень функционального развития организма проявляется при одновременной тренировке разных физических качеств — чем выше становится уровень функциональной готовности сотрудников, тем эффективнее они справляются со своими профессиональными задачами, направленными на борьбу с лицами, нарушающими общественный порядок;

2) проверки физической подготовленности подразделений полиции показали, что несмотря на высокий уровень отдельных физических качеств сотрудников, при выполнении, например, полосы препятствий, включающей в себя сочетания разных видов физических нагрузок, сотрудники не смогли пройти ее полностью. Данная проверка показала, что имеется необходимость в развитии различных видов физических качеств комплексно;

Для выполнения третьей задачи исследования были проанализированы информационные источники [1–4]. Результаты анализа показали важность не только видов упражнений для развития физических качеств по отдельности, но и их объединение в единые нормативы с применением ограничения по времени,



схожие с ситуацией, складывающейся при преследовании, задержании и борьбе с правонарушителями.

Из этого следует, что слушателям ФПП и сотрудникам МВД необходимо подбирать упражнения, ориентированные на повышение способности анаэробно-гликолитических механизмов энергообеспечения к психологической устойчивости и выносливости.

В соответствии с методологическими исследованиями, в случае развития анаэробной гликолитической работоспособности или специфической выносливости слушателей ФПП, рекомендуется следующая структура учебного занятия:

- 1) интенсивная разминка в парах;
- 2) выполнение специальных действий (например, приемы самозащиты, удары, броски) в максимально быстром темпе;
- 3) силовые тренировки, включающие спарринги или соревнования;
- 4) преодоление специальных полос препятствий;
- 5) контактная игра в стиле регби.

Эта последовательность позволит эффективно развивать необходимые физические качества и повысить уровень анаэробной гликолитической работоспособности у слушателей ФПП.

Для достижения желаемых характеристик физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел важно разработать методические подходы к организации тренировочных нагрузок и структурировать учебные занятия. Один из эффективных подходов — это использование «комплексного метода», который предусматривает сочетание различных типов тренировок с разной интенсивностью в рамках одного занятия. Другой подход — «метод моделирования соревновательной деятельности», который предполагает проведение тренировок, максимально приближенных к реальным условиям оперативно-служебной деятельности. Такие подходы позволят развить необходимые физические и функциональные качества, а также адаптировать обучающегося слушателя ФПП к требованиям профессиональной деятельности.

В контексте физической подготовки слушателей ФПП использование различных методов борьбы, самозащиты и преодоления препятствий являются ключевыми. Их выполнение наиболее эффективно в формате круговых тренировок и обеспечит разностороннее и интенсивное воздействие на организм. Организационно это может быть представлено в виде преодоления полосы препятствий с элементами силовых единоборств с партнерами. Такие полосы можно рассматривать как средство развития специфической выносливости.

Таким образом, подводя итоги по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы:

1. Особенности физической подготовки слушателей ФПП являются неотъемлемой частью их профессионального развития, способствуя достижению высокого уровня физической подготовленности и эффективному выполнению служебных обязанностей.

2. Развитие функционального состояния лиц, занимающихся физической подготовкой, имеет важное значение для обеспечения эффективности и успешности исполнения профессиональных обязанностей в сфере борьбы с правонарушениями и задержанием преступников.

3. Разработка комплексных средств, связанных с специфической работоспособностью слушателей ФПП, основанных на комплексном подходе и структурировании учебных занятий, в результате педагогических наблюдений позволяет улучшить профессионально-важные физические качества обучающихся слушателей.

#### ***Список источников***

1. Андреев Е.Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2020.

2. Андреев Е.Э., Смирнов А.В. Специальные средства индивидуальной защиты и активной обороны, используемые в органах внутренних дел: учебно-наглядное пособие / Дальневост. Юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 68 с.

3. Добровольский С.С., Андреев Е.Э., Пальчикова Н.Ю. Мониторинг физической подготовленности и психоэмоционального состояния сотрудников

оперативных подразделений // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 50–57.

4. Шилакин В.Б. Методика применения комплекса специальных физических упражнений для сотрудников ОВД в профессиональной служебной деятельности // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. – С. 352-355.

## **НАПРАВЛЕНИЯ И МОДЕЛИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Черенёва Софья Романовна  
Вишнякова Ольга Николаевна  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
г. Казань,*

**Аннотация.** В статье проанализирована динамика изменения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, выявлены демотивирующие факторы, предложены и обоснованы мероприятия, формирующие положительную мотивацию школьников посредством проведения спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** мотивация школьников, физическая культура, спорт, спортивные мероприятия.

Физическая активность играет важную роль в жизни школьников, поскольку она способствует их физическому и психологическому развитию. Однако в последнее время уменьшилось количество систематически занимающихся школьников в спортивных секциях по разным видам спорта, на уроках по физической культуре посещения становятся все меньше. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта, доля детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи должна составлять в 2030 году 90%.

По мнению Панферовой Т.Н. [2], главным уроком остается физическая культура, которая совершенствует и формирует физическое воспитание школьников. Многие недооценивают урок по физической культуре, хотя он тесно связан с комплексным воздействием на психофизическое и морфофункциональное состояние и здоровье человека. Учитель по физической культуре должен применять в своих уроках разнообразные и интересные методы, которые вызовут увлечение и заинтересованность школьников. Так же важным аспектом является применение индивидуальных подходов к каждому ученику. Необходимо поощрять достижения и успехи школьников, это может быть выражено в виде похвалы, награды и участия в соревнованиях по разным видам спорта.

Необходимо понимать, что сами родители играют важную роль в мотивации ребенка. Они должны поддерживать его начинания и участвовать в его физической активности [4].

Для того, чтобы заинтересовать школьников, поднять их уровень физической активности и замотивировать к занятиям физической культурой, следует проводить спортивные мероприятия [3,5].

Важным аспектом является оценка мотивации и участие школьников в занятиях физической культурой и спортом. Проведён опрос с учащимися, в ходе которого выяснено, насколько они заинтересованы и мотивированы заниматься физической культурой и спортом, а также выявлены причины, мешающие школьникам участвовать в спортивных мероприятиях и посещать спортивные секции. Так понимание причин мотивации и демотивирующие факторы могут способствовать дальнейшему анализу для проведения уроков по физической культуре и в спортивных секциях.

Исследование проводилось на базе Понинской средней общеобразовательной школы Глазовского района Удмуртской республики среди учащихся 5 класса с апреля по июнь 2023 года. В эксперименте участвовали учащиеся 5 «а» класса — экспериментальная группа, и 5 «б» — контрольная группа, в каждом классе по 15 человек. В апреле 2023 года было проведено

анкетирование среди учащихся 5 классов, где были определены мотивы и отношение к физической культуре и спорту.

Таблица 1

**«Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Ежедневно	15%	25%
2-3 раза в неделю	50%	50%
Реже 1 раза в неделю	35%	25%

Контрольная группа занимается физическими упражнениями чаще, чем экспериментальная, ежедневно физическими упражнениями в контрольной группе занимаются 25%, а в экспериментальной только 15% (таблица 1), это все потому, что в контрольной группе половина учеников посещают танцевальный кружок и с физическими упражнениями они сталкиваются практически каждый день.

В результате анкетирования мы выявили мотивы к занятиям физической культурой и спортом для лучшего понимания респондентов (таблица 2).

Таблица 2

**«Что для Вас является главной мотивацией для занятий физической культурой и спортом?»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Хорошее здоровье	40%	40%
Красивая фигура	5%	10%
Улучшение физических способностей	25%	30%
Приобретение новых знаний	10%	10%
Отдых, отвлечение от умственной нагрузки	20%	10%

Таким образом, результаты показали, что у экспериментальной и контрольной группы главным мотивом для занятий физической культурой и спортом является «хорошее здоровье» — 40%, далее респонденты отметили «улучшение физических способностей», экспериментальная группа — 25%, контрольная группа — 30%.

На данном этапе нашего исследования нам так же было необходимо узнать, какие мотивы мешают занятиям физической культурой и спортом (таблица 3).

Таблица 3

**«Какие мотивы мешают занятиям по физической культуре и спорту»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Нет интереса, мотивации	30	25
Лень	40	40
Нет физических данных, способностей	5	5
Мало времени	20	20
Нет единомышленников, компании	5	10

Мотивы, мешающие занятиям физической культурой и спортом: большее число респондентов отметили «Лень» — 40%, на втором месте «Нет интереса, мотивации», и так же учащиеся отметили недостаток времени. Если же провести хорошие спортивные мероприятия, то у школьников повысился бы интерес и процент ответов «Лень» был бы меньше, так как дети вовлечены в процесс.

Для формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом нами проводились игры соревновательного характера в рамках секционных занятий по общефизической подготовке во внеурочное время для экспериментальной группы. Ребята отметили высокую организацию, появление заинтересованности к физической культуре и спорту.

В мае 2023 года была проведена русская народная игра лапта, в которой приняла участие экспериментальная группа. В данном мероприятии участвовало 5 команд Понинской средней школы.

1 июня 2023 года, в день защиты детей, была проведена матчевая встреча по футболу среди учеников Понинской средней школы, где приняли участие 5–7 классы. Всего было представлено 4 команды. Ребята ощутили положительный настрой на игру, стремление к победе и повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В конце данного этапа исследования, которое проводилось с 14 по 18 июня 2023 года, в целях прослеживания изменений в мотивации к занятиям физической

культурой было поведено повторное анкетирование учащихся 5 «а» класса — экспериментальной группы.

Учащиеся экспериментальной группы начали ежедневно заниматься физическими упражнениями. После эксперимента число ежедневно занимающихся школьников выросло на 10%. До эксперимента 35% занимались реже 1 раза в неделю, а после эксперимента респонденты отметили 25% (таблица 4). Таким образом, учащиеся замотивировались и начали ежедневно заниматься физическими упражнениями.

*Таблица 4*

**«Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента
Ежедневно	15%	25%
2-3 раза в неделю	50%	50%
Реже 1 раза в неделю	35%	25%

Главной мотивацией для занятий физической культурой и спортом респонденты посчитали также хорошее здоровье, улучшение физических способностей. На 5 % увеличился ответ по «красивой фигуре», и «улучшении физических способностей» (таблица 5).

*Таблица 5*

**«Что для Вас является главной мотивацией для занятий физической культурой и спортом?»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента
Хорошее здоровье	40%	40%
Красивая фигура	5%	10%
Улучшение физических способностей	25%	30%
Приобретение новых знаний	10%	10%
Отдых, отвлечение от умственной нагрузки	20%	10%

После проведенных спортивных мероприятий респонденты отметили то, что у них появилась мотивация и интерес к физическим упражнениям и спорту, ответ «нет интереса и мотивации» уменьшился на 5% (таблица 6). Таким образом,

можно сделать вывод, что проведенный эксперимент показал, что интерес и мотивация пусть и не на много, но увеличились, и ребята начали заниматься физической культурой.

Таблица 6

**«Какие мотивы мешают занятиям по физической культуре и спорту?»**

Варианты ответа/ группа	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента
Нет интереса, мотивации	30%	25%
Лень	30%	30%
Нет физических данных, способностей	5%	5%
Мало времени	30%	30%
Нет единомышленников, компании	5%	10%

Таким образом, можно сделать вывод, что у экспериментальной группы повысились интерес и мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Респонденты начали больше заниматься физической культурой и спортом, поняли, что физические упражнения влияют на здоровье, улучшают фигуру и все состояние в целом. Предложенные нами спортивные мероприятия, такие как русская народная игра лапта и соревнования по футболу, смогли повысить мотивацию школьников, физическую активность и привлечь ребят к занятиям по физической культуре и спорту.

**Список источников**

1. Вишнякова О.Н. Спорт как социально-экономическая практика эффективного управления и государственно-частного партнерства // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 103-112.
2. Парфенова Т.Н. Проектный менеджмент: организация педагогического обеспечения для физкультурно-оздоровительных клубов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2014. – 26 с.
3. Репникова Е.А., Миронова Ю.А., Сулова В.А. Основы технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий: учебно-методическое пособие / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. - 88 с.
4. Столяров В.И., Окуньков Ю.В. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников. – Москва: Спорт, 2019. – 320 с.



5. Черенёва С.Р., Вишнякова О.Н. Роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании школьников в сельской местности // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Казань, 02 июня 2023 года. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2023. – С. 222-224.

## **БЕГ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Шалавина Юлия Владиславовна*

*Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань*

*Шалавина Анна Сергеевна*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань*

**Аннотация.** В статье проанализировано отношение студентов высших учебных заведений к бегу как одному из доступных видов самостоятельной двигательной активности. Представлен анализ свободного времени студентов и использование ими беговой нагрузки как инструмента снятия нервного напряжения, улучшения самочувствия и работоспособности. Анализируются возможности студентов для определения дистанции бегом без появления чувства сильной усталости и дискомфорта. Рассматривается вопрос приобщения к здоровому образу жизни студенческой молодежи посредством использования оздоровительного бега во время массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, студенты, здоровый образ жизни, физическая активность.

**Введение.** Малоподвижный образ жизни современного человека приводит к тому, что большая часть даже молодых людей испытывают дефицит двигательной активности. Гиподинамия, стрессы, технический прогресс, неправильный режим дня, вредные привычки неблагоприятно влияют на состояние здоровья молодежи [1, 2]. Одним из самых доступных видов физической активности для поддержания должного уровня здоровья является

оздоровительный бег. Множество научных исследований и медицинская практика подтверждают его положительное влияние на организм человека. Во время бега улучшаются адаптивные механизмы организма, снижается нервное напряжение, ускоряется обмен веществ и кровоснабжение тканей и органов. Все эти факторы приводят к улучшению физического состояния, самочувствия и работоспособности. Бег все чаще используется в качестве профилактического и лечебного средства при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Тренировка улучшает различные функциональные особенности организма, снижает уровень психического напряжения и оказывает положительное воздействие на общее состояние организма [1].

Бег не только способствует улучшению физического и психического здоровья, но также помогает людям добиваться значимых результатов, таких как достижение личных целей, улучшение физической формы, участие в общественной жизни и получение удовольствия [4]. В связи с этим считаем необходимым пропагандировать данный вид двигательной активности среди молодежи. Относительно других средств приобщения к ЗОЖ оздоровительный бег имеет ряд преимуществ:

- является естественным физиологическим локомоторным актом;
- легко дозируется и практически не имеет противопоказаний;
- не требует специальных условий, доступен в любое время года.

Увеличение числа студентов, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом, вне зависимости от его интенсивности, несомненно приведет к существенному улучшению здоровья молодежи. Однако многим трудно заставить себя регулярно заниматься бегом или другими видами физической активности. Многие студенты отмечают нехватку времени, недостаток мотивации [3] или комфортных условий для пробежки.

**Цель исследования.** Проанализировать отношение студентов к бегу как одному из доступных видов двигательной активности. В качестве метода исследования использовалось анкетирование. Документ состоял из нескольких

вопросов, касающихся здоровья, двигательной активности, анализа предпочтений к проведению свободного времени и описания состояния после бега. В исследованиях приняли участие 213 студентов разного возраста.

**Результаты исследований.** Результаты анкетирования показали, что в целом, общее представление о возможности сохранения своего здоровья с использованием средств легкой атлетики, в том числе оздоровительного бега, у молодого поколения сформировано. В основном студенты используют этот локомоторный акт в качестве разминки. Бег как самостоятельное занятие не совсем популярен среди молодежи. Любителей вечерами совершать пробежки тоже оказалось совсем не много, 15% от общего числа опрошенных. Только 14 студентов занимались в секциях по виду спорта «легкая атлетика». В качестве зарядки бег используют в своем ежедневном режиме дня еще меньше участников опроса, всего лишь 3%.

Анализ результатов ответов на вопрос о формах проведения досуга показал отсутствие у студентов привычки двигаться в свободное время. Из общего количества опрошенных предпочитают пешие прогулки по парку или пробежки в компании друзей только 70 человек, что составляет 33%. Остальные же чаще выбирают пассивное времяпрепровождение.

В то же время большое количество обучающихся положительно отзываются о влиянии бега на их самочувствие и здоровье в целом 68% (145 человек). Некоторые студенты считают, что беговая активность либо никак на них не влияет (42 человека), либо несет негативные последствия для их организма (26 человек). Возможно, что последнее две категории студентов не смогли правильно подобрать дистанцию и интенсивность бега, в результате чего физическая нагрузка для состояния их организма оказалась в первом случае недостаточной, во втором – чрезмерной. Все это говорит о необходимости обучения правильному дозированию беговых упражнений с учетом индивидуальных особенностей.

Результаты анкетирования выявили низкий уровень выносливости и функциональной подготовленности студентов. Анализ возможностей студентов

по прохождению отрезка пути без чувства сильной усталости и дискомфорта представлен на рис.1.

Большинство студентов признались, что могут преодолеть дистанцию не более 2000 м. От 2000 до 3000 м спокойно пробегают 74 студента, их физическую работоспособность можно оценить как среднюю.

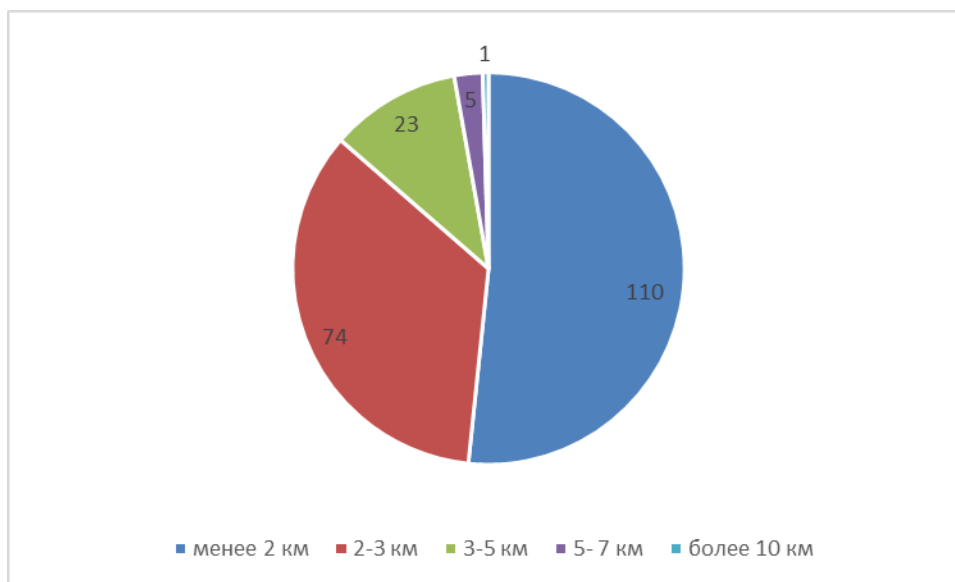


Рисунок 1 Дистанция, преодолеваемая студентами без чувства дискомфорта

Готовых к значительным беговым физическим нагрузкам оказалось только 6 человек, 4 из которых юноши 22-23 летнего возраста и 2 девушки 20-ти лет.

Дискомфорт во время бега, проявляющийся в виде боли в боку, груди, нехватки кислорода, чрезмерного напряжения мышц отмечают значительное количество опрошенных (39%). Несмотря на то, что у студентов иногда присутствуют такие признаки как одышка, боль и другие неудобства, 94 человека отметили, что испытывают удовольствие от занятий бегом.

Нами проанализирован вопрос приобщения к здоровому образу жизни посредством использования оздоровительного бега во время спортивно-массовых мероприятий и праздников. Выяснилось, что проводимые ежегодно в г. Казани оздоровительные акции имеют положительный эффект. Так во Всероссийской физкультурно-оздоровительной акции «Кросс наций» хотя бы раз участвовали 194 студента высших учебных заведений. Из них посещали данное мероприятие

под руководством преподавателей физической культуры 103 человека, с семьей 8 человек, с друзьями 83. Планируют принять участие в соревнованиях по бегу в ближайшее время 28 опрошенных молодых людей.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что все большее количество молодых людей проявляют интерес к оздоровительному бегу как способу увеличения своей двигательной активности. В то же время, понимая, что даже небольшое количество пробежек, хотя бы несколько раз в неделю, может благотворно повлиять на самочувствие, и в целом улучшить их состояние здоровья, студенты редко используют бег как самостоятельный вид физической активности. Надо отметить, что физически большинство из них не готовы к интенсивным беговым нагрузкам, испытывают дискомфорт при беге. Все это говорит о необходимости популяризации оздоровительного бега в качестве самостоятельного занятия, обучения правильной технике передвижения, повышения знаний о методах использования различных видов бега с учетом индивидуальной физической подготовленности, а также о повышении пропаганды оздоровительного бега как доступного средства увеличения двигательной активности.

#### *Список источников*

1. Балакин Ю.П. Оздоровительный бег как эффективное средство в оздоровительной и адаптивной физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 108-110.

2. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. – Т.10, № 5.

3. Шалавина А.С., Урбанов А.Ю. Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни // Ученые записки КФРГУП - 2016. - Т.12. - С. 463-469.

4. How do new runners maintain their running, and what leads to others stopping? A qualitative, longitudinal study [electronic resource] / A. McCormick, P. Pedmanson, B. Jane, P. Watson // Psychology of Sport and Exercise. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029223001395>. – Date of publication: 23.08.2023. (Date of treatment: 11.11.2023)

## Оглавление

<i>Белан Р.А., Шнейдер О.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ХОЛОДОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ .....	3
<i>Белецкая А.П., Ишкинина Т.В., Шмонина О.Н., Ветошкина Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕВЕРНЫХ СЕЛЬСКИХ РАЙОНАХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ .....	8
<i>Бояринцева А.А., Пайгунова Ю.В.</i> РОЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА .....	12
<i>Брагин Э.С.</i> ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ СО ШТАНГОЙ .....	17
<i>Брусов М.А.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	23
<i>Бубненко О.М., Лебедь Е.И.</i> БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ .....	28
<i>Васюков Г.К.</i> ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАПРАВЛЕНИЯ RYUGITAL – БОЕВОЕ САМБО .....	34
<i>Вдовина В.В., Сапунова Е.Ю.</i> РАЗВИТИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ .....	37
<i>Вечеренко А.П., Еремкин Н.А.</i> О ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ЧЕМПИОНА 1976 ГОДА САВЕЛЬЕВА СЕРГЕЯ ПЕТРОВИЧА .....	42
<i>Власенко Т.В., Королева Н.В.</i> ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС ОБ ЭТАПАХ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА В РОССИИ .....	46
<i>Войтова А.В., Бянкина Л.В.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ГУМАНИТАРНОЙ МЫСЛИ.....	52
<i>Волошин Г.Р., Костин К.Н., Довгань П.М. Иценко Б.В.</i> К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА .....	57
<i>Волошин Г.Р., Костин К.Н., Лукьянченко Е.Е., Попов П.Д.</i> ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ НА ОЛИМПЕЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ.....	63
<i>Волошин Г.Р., Стельмах С.С., Евграфов А.О.</i> К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ .....	68

<i>Гаврилова М.А., Абдрахманова Д.Р.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	73
<i>Гаврилова М.А., Абдрахманова Д.Р.</i> РАБОТА ПОДГОТОВЩИКА ТРАСС КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УСЛУГ СКАЛОДРОМА .....	78
<i>Дарвиш Т.А., Херувимова С.А., Воробьева Д.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ .....	81
<i>Денисова О.И., Дурсенева Л.Е.</i> АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ БИОИМПЕДАНСНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ВГУЮ РПА МИНЮСТА РОССИИ .....	88
<i>Добровольский С.С., Илемков Г.Г., Лисов В.Г., Лемешев В.А.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧНОЙ ТЕХНИКИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЕМОЙ СРЕДЫ .....	91
<i>Елохов И.В.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО «ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ».....	95
<i>Захаров П.С., Луганская М.В., Прохорова К.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ- ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	100
<i>Зиганишин О.З., Костин К.Н., Попов П.Д., Файзульянов В.И.</i> О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САХАЛИНСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ В ПЕРИОД С 2019 ПО 2023 ГОДЫ .....	105
<i>Зиганишин О.З., Попов П.Д., Лукьянченко Е.Е., Бондарь И.С.</i> ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СОЮЗА СОВЕТСКИХ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ РЕСПУБЛИК ПО ФУТБОЛУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	110
<i>Зиганишин О.З., Попов П.Д., Шищенко В.М.</i> ВАЛИДНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ТЕСТОВ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ .....	116
<i>Карпова С.Н., Журавлев А.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ .....	120
<i>Катькина Н.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	124
<i>Королева Н.В., Власенко Т.В.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ХАБАРОВСКА .....	128

<i>Королёва А.С., Ветошкина Е.А., Гревцов В.С.</i> ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ – СТАРТ НА ОЛИМПИЙСКИЙ ПЬЕДЕСТАЛ .....	133
<i>Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В., Волчек А.А., Зданевич А.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	138
<i>Лепешев В.П., Галицын С.В.</i> ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СФЕРЫ ФКИС ХАБАРОВСКОГО И ПРИМОРСКОГО КРАЁВ В 2021 ГОДУ .....	146
<i>Лифарь Е.В., Вдовина В.В., Попова А.В.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ДВГАФК.....	152
<i>Маковеева Е.Л., Орлова М.М.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ .....	158
<i>Меньшикова П.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	162
<i>Норик В.В., Хромина Т.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА ЗАЩИТНИКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ .....	170
<i>Орлова Н.В., Куделевич М.Л., Семенчук М.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	174
<i>Павлюк Г.Б., Семенчуков Ю.Н., Горностаева Н.В.</i> СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....	179
<i>Першина С.В.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ .....	182
<i>Петров Ю.Ю., Малыгина Е.Н.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ДВГАФК ...	189
<i>Полынцева Н.Н., Бянкина Л.В.</i> ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.....	195
<i>Попова А.В., Лифарь Е.В., Вдовина В.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО РЕГИОНА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	198
<i>Попова А.В., Лифарь Е.В., Вдовина В.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ .....	202



<i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.</i> ВНЕДРЕНИЕ НАУЧНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ БАЗЫ В ПОДГОТОВКУ КРОЛИСТОВ-СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	206
<i>Прокопенко В.И., Бойко Ю.И., Лысиков В.И.</i> СПОРТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРАДИЦИОННЫХ НИВХСКИХ ПРАЗДНИКОВ.....	212
<i>Прокопенко В.И., Бойко Ю.И., Лысиков В.И.</i> ТРАДИЦИОННОЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ НИВХСКИХ ДЕТЕЙ .....	218
<i>Прохорова О.И., Давыдова Е.Ю., Быкова Л.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА С МЯЧАМИ В ЧИР СПОРТЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.....	223
<i>Пьянзин А.И., Крылова А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРЫЖКА .....	227
<i>Сидоренко А.С.</i> ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЕПАКТАКРАУ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА.....	233
<i>Симановская Н.С., Дрокова В.А.</i> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ С ВРОЖДЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ КРИВОШЕЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГРУДНИЧКОВОГО ПЛАВАНИЯ .....	240
<i>Солдатенков С.А., Куделин А.Б.</i> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ...	245
<i>Степанова Н.П., Хабиров Р.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМ ДОПОЛНЕННОЙ И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ.....	250
<i>Стукова Е.А., Бянкина Л.В., Ковалев А.В.</i> ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	254
<i>Стукова Е.А., Ковалев А.В.</i> СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	258
<i>Сумина И.Т., Кылосова В.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	261
<i>Тесельская И.П., Зиганишин О.З., Лукьянченко Е.Е., Волошин Г.Р.</i> ИЗ ИСТОРИИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ СРЕДИ АРМЕЙСКИХ ФОРМИРОВАНИЙ ХАБАРОВСКА В XX ВЕКЕ .....	267

<i>Торохтун К.В., Агранат О.И., Колинченко Е.А., Небураковский А.А.</i> АНАЛИЗ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОКСЕРОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ И СБОРНОЙ РОССИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	278
<i>Устиловская О.В., Яценко А.В.</i> ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА В ОБУЧЕНИИ НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ .....	282
<i>Харитонов П.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ .	286
<i>Черенёва С.Р., Вишнякова О.Н.</i> НАПРАВЛЕНИЯ И МОДЕЛИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	291
<i>Шалавина Ю.В., Шалавина А.С.</i> БЕГ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	297

План 2023

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции  
24-25 ноября 2023 года

Под редакцией Д.А. Жевтун

Технический редактор Г.Ю. Карабутина

Корректор Е.Э. Филенко

Компьютерная верстка Г.Ю. Карабутина

Статьи публикуются в авторской редакции

