



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2019

Том 4, № 3

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **С. А. Ярушин**

Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент **В. Д. Иванов**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

Р. Павлович, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Н. Н. Сентябрьев, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Сняевский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

С. Н. Талызов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

И. Ю. Швеиц, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

С. А. Ярушин, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес издателя:
Россия, 454001, Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

Адрес редакции:
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57а,
каб. 213
Тел.: (351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129,
редакция журнала «Физическая
культура. Спорт. Туризм.
Двигательная рекреация»

С требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
www.vestnik-fvis.jimdo.com

Журнал зарегистрирован
в Роскомнадзоре.
Свидетельство
ПИ № ФС 77-64247

Редакция журнала может
не разделять точку зрения
авторов публикаций.

Ответственность за содержание
статей и качество
перевода аннотаций несут
авторы публикаций.

Корректра **Е. С. Меньшенина**
Вёрстка **Е. С. Меньшениной**

Подписано в печать 10.07.19.
Выход в свет 10.08.19.
Формат 60×84 1/8.
Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 11,7.
Уч.-изд. л. 12,5.
Тираж 200 экз. Заказ 297.
Цена свободная

Отпечатано
в издательстве Челябинского
государственного университета
Россия, 454021, Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57б

Журнал включён в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней кандидата наук, доктора наук, распоряжением Минобрнауки России от 12 февраля 2019 г. № 21-р. (Источник: <http://vak.ed.gov.ru/87>)

Научные специальности и соответствующие им отрасли науки, по которым издание включено в Перечень:

13.00.01 — Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки).

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

13.00.08 — Теория и методика профессионального образования (педагогические науки).



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019

Volume 4, no. 3

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

V.M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow state regional University, (Moscow, Russia)

G.N. Maksimenko, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

R. Pavlović, Doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture, Regular Professor, University of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina))

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

N.N. Sentiabrev, Doctor of Biology, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

S.N. Talyzov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economy, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The journal is published
four times per year

Address of Publisher:
129 Bratiev Kashirinykh St.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

Editorial office's address:
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia
Telephone: + 7(351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st., Chely-
abinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture.
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>

Academic periodical
is registered
in Federal Supervision Agency
for Information Technologies
and Communications Certificate
ПН № ФС 77-64247

Proofreader *E. Menshenuina*
Imposition by *E. Menshenina*

Passed for printing 10.07.19.
Date of publication 10.08.19.
Format 60×84 1/4. Litho paper.
Font Times New Roman.
Conventional print. sh. 11,7.
Ac.-publ. sh. 12,5.
Circulation 200 copies. Order 297.
Open price

Printed:
Publishing Office
of Chelyabinsk State University
57b Molodogvardeitsev St.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

The Editorial Board may not share the views of the authors.

Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

<i>Yaroshenko D.V., Yarushin S.A.</i> Management of the specialized martial arts school as a culture of process management	7
--	---

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

<i>Фалькова Н. И., Ушаков А. В.</i> Исследование взаимосвязи индивидуальных особенностей нервной системы и развития силовой выносливости студентов.....	13
---	----

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

<i>Алвим В. Р., Жийяр М. В.</i> Анализ соревновательной деятельности юных футболистов Бразилии 14—16 лет	17
<i>Андреанова Р. И., Ленкина М. В.</i> Подготовка к финалу и результаты XVI Кубка России по баскетболу среди женских команд	22
<i>Гизатулина А. А., Лисовол В. В.</i> Комплексы формальных упражнений как эффективное средство совершенствования навыков рукопашного боя и физического состояния	30
<i>Иванов В. Д.</i> Олимпийские игры: исторический экскурс	39
<i>Мяконинов В. Б., Копылова Т. В.</i> Формирование имиджа спорта на современном этапе развития общества (на примере популяризации городского спорта).....	46
<i>Румянцев Н. В.</i> Социализация воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, посредством занятий боксом	52
<i>Темиргалиев Т. А., Сибгатов М. А., Куштаев Е. В., Согрин Е. А.</i> Военно-спортивные многоборья в системе подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений	58

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<i>Енченко И. В.</i> Анализ показателей развития физической культуры и спорта в регионах России	63
<i>Ерохова Н. В., Киевская О. Г.</i> Развитие скоростных и силовых качеств баскетболисток посредством роуп-скиппинга.....	72
<i>Зиннатнуров А. З., Болтиков Ю. В., Абрамов Н. А.</i> Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров	76
<i>Мартьянов И. В.</i> Динамика показателей переносимости специфических нагрузок на различных этапах подготовки конькобежцев, специализирующихся в многоборье.....	80
<i>Маслова И. Н., Ефремов М. А.</i> Развитие специальной выносливости борцов-самбистов: влияние на состояние кровообращения	87
<i>Облезова Т. А., Пухов А. М.</i> Взаимосвязь психофизиологических показателей и специальной физической подготовленности юных баскетболистов	91
<i>Олжминская П. М.</i> Интерактивные компьютерные игры в подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в стрельбе из лука	97
<i>Тарасова Л. В., Тарасов П. Ю., Гомбожапова Х-Ц. Д., Зубарев Ю. Н.</i> Соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука на этапе их соревновательной подготовки	101

<i>Черных А. В., Седоченко С. В.</i> Применение рекреационно-реабилитационных средств при пояснично-крестцовом остеохондрозе на поликлиническом этапе	106
---	-----

ТУРИЗМ

<i>Малафий А. С.</i> Методика педагогической подготовки экскурсоводов к работе с людьми с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата в условиях инклюзивного туризма	112
---	-----

<i>Печерица Е. В.</i> Теоретические аспекты развития спортивно-событийного туризма	118
--	-----

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

<i>Бацунов С. Н., Александрова Н. А., Цапов Е. Г.</i> Применение элементов телесно-ориентированной терапии в тренировочном процессе для снижения агрессивности подростков	124
---	-----

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

<i>Жмыхова А. Ю., Смагина И. А., Федорова Т. А., Рыбникова О. Л., Жафярова И. В.</i> Программа физической реабилитации восстановительного периода лиц, перенесших ишемический инсульт	130
---	-----

<i>Пястолова Н. Б.</i> Оздоровительная гимнастика	135
---	-----

<i>Pyastolova N.B.</i> Maintaining the health of students as a necessary condition for the formation of the educational environment	140
---	-----

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

<i>Балуев С. А.</i> Информационно-коммуникационные технологии при организации соревновательной деятельности в общеобразовательной школе	144
---	-----

CONTENTS

ADVANCED

<i>Yaroshenko D.V., Yarushin S.A.</i> Management of the specialized martial arts school as a culture of process management	7
--	---

TOPIC ISSUE

<i>Falkova N.I., Ushakov A.V.</i> Research interactions of the individual peculiarities of the nervous system and the development of the power durability of students	13
---	----

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

<i>Alvim R.V., Gillard M.V.</i> Analysis of competitive activity of young Brazilian football players of 14—16 years	17
<i>Andrianova R.I., Lenshina M.V.</i> The preparation for the Final stage and the results of the XVI Russian Basketball Cup among women's teams	22
<i>Gizatulina A.A., Lisovol V.V.</i> Formal exercises complexes as an effective means of improving of the hand-to-hand combat skills and physical condition	30
<i>Ivanov V.D.</i> The Olympic games: a historical perspective	39
<i>Myakonkov V. B., Kopylova T. V.</i> Formation of the image of sports at the present stage of development of society (by the example of popularizing urban sports)	46
<i>Rumiantseva N.V.</i> Socialization of pupils of the centers of assistance to children left without parental care through boxing	52
<i>Temirkhanov T.A., Sibogatov M.A., Kushtaev E.V., Sogrishin E.A.</i> Military-sports-round in the training of soldiers of mountain and alpine units	58

EXPERIMENTAL MATERIALS

<i>Enchenko I.V.</i> Analysis of physical culture and sports development indicators in the regions of Russia	63
<i>Erokhova N.V., Kievskaya O.G.</i> The development of high-speed and power qualities of basketball players by jumping through a skipping rope	72
<i>Zinnaturov A.Z., Boltikov Y.V., Abramov N.A.</i> Options of the organization of the training process of boxers	76
<i>Martynenko I.V.</i> The dynamics of the tolerance parameters of the special physical loads at the different training stages of speed skaters all-rounders	80
<i>Maslova I.N., Efremov M.A.</i> Development of special endurance of sambo wrestlers: influence on the state of blood circulation	87
<i>Oblecova T.A., Pukhov A.M.</i> The relationship of psychophysiological parameters and special physical preparedness of young basketball players	91
<i>Olyokminskaya P.M.</i> Interactive computer games in training of sportsmen with damage to the musculoskeletal system in arhery	97
<i>Tarasova L.V., Tarasov P.Yu., Gombozhapov X-C.D., Zubarev Yu.N.</i> Competitive implementation of skilled archers during competitive training	101

<i>Chernykh A.V., Sedochenko S.V.</i> Application of recreational-rehabilitation facilities at the explanatory and crestis osteochondrosis at the polyclinical stage.....	106
---	-----

TURISM

<i>Malafiy A.S.</i> Methods of pedagogical training of a guide for working with people with disturbances of the musculoskeletal system in conditions of inclusive tourism.....	112
--	-----

<i>Pecheritsa E.V.</i> Theoretical aspects of the sports and events tourism development	118
---	-----

SPORTS PSYCHOLOGY

<i>Batsunov S.N., Alexandrova N.A., Tsapov E.G.</i> Use of Body-Oriented Therapy in the Training Process to Reduce the Aggressiveness of the Teenagers	124
--	-----

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

<i>Zhmykhova A.Y., Smagina I.A., Fedorova T.A., Rybnikova O.L., Zhafyarova I.V.</i> The program of physical rehabilitation for the recovery period of persons who have had ischemic stroke.....	130
--	-----

<i>Pyastolova N.B.</i> Health gymnastics	135
--	-----

<i>Pyastolova N.B.</i> Maintaining the health of students as a necessary condition for the formation of the educational environment	140
---	-----

PEDAGOGICAL EXPERIENCE

<i>Baluev S.A.</i> Information and communication technologies in the organization of competitive activities in secondary school	144
---	-----

УДК 796.853.262
ББК 75.71

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14301

MANAGEMENT OF THE SPECIALIZED MARTIAL ARTS SCHOOL AS A CULTURE OF PROCESS MANAGEMENT

D.V. Yaroshenko¹, S.A. Yarushin²

¹ *Ekaterinburg Institute of physical culture (branch of Ural state University of physical culture),
Ekaterinburg, Russia. danil_yaroshenko@mail.ru*

² *Chelyabinsk state University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com*

The authors consider the use of the Pareto principle in management in a specialized school of martial arts in process management.

High competitiveness on the international level, the steady increase in training loads, the increase in the dynamics of competitive fights put forward the task of further improving in the field of sports training, its means and methods before the specialists. The main methodical and practical recommendations offered in work can be used in practical activity of the sports organizations.

Keywords: *management culture, organizational changes; organizational development; innovative development; strategic management; reorganization; Pareto principle.*

Relevance of the problem and research topics. High competitiveness on the international arena, steady increase of training loads, increase of dynamics of competitive duels put forward the task of further improvement in the field of sports training, of its means and methods before the experts [7].

The problem of initial training of athletes, including karate kids, is one of the most relevant in the theory and methodology of physical education, sports training and adaptive physical culture. At the same time scientifically based method of initial training in the system of national martial arts (Sambo, karate, judo, kickboxing, Greco-Roman wrestling, etc.) is an important condition for improving the level of technical preparedness and performance of young athletes in competitions [8].

Preparation of a young athlete from a beginner to a master of sports able to win socially significant competitions is a long time laborious process. Increasing competitiveness requires new solutions in management, new and progressive methods of training, leading to the lowest financial costs and minimizing of training time for highly qualified athletes [1; 2].

The main task modern managers of physical culture and sports have is the improvement of the

management system of organizations in market conditions in order to improve the level of sports training, achieve significant results on the national and international arenas [9]. Traditional approaches to management, based on rationalistical methods of analysis and problem solving, clear formulation of the vision and direction of action, become insufficient, impeding the success of the enterprise. An important scientific and practical task is to find effective strategies and mechanisms of organizational changes and changes that will enhance the activities of organizations, increase their competitiveness, will raise the ratings of athletes at national and international competitions [5; 6].

The task of improvement of management culture of preparation of athletes in specialized school of single combats (SSSC), its means and methods is up-to-date since there is an increase in dynamism of competitive duels, the level of competition in the arena grows steadily, and accordingly there is a steady increase in training loadings. Optimization of all components of sports training of athletes in SSMA is one of the effective tools for the formation and development of culture of data management by economic entities in the sphere of physical culture

and sports of the economy of the Russian Federation [9; 10]. However, there are many such processes in SSSC, they are not equivalent in their contribution to the final result.

If you consider the Pareto principle in business process management, you firstly need to focus on the most critical processes to achieve strategic goals of SSSC, leaving then, perhaps, problematic, but not key business processes [1].

The aim of the study was to develop practical recommendations for managing organizational changes in sports organizations such as the specialized school of martial arts (SSSC).

As a methodological base of the study, General scientific methods were used, including a systematic approach and dialectical method of studying complex economic processes; methods of fundamental Sciences (comparative analytical, situation-centered); methods of studying of management systems (method of questioning, sociological analysis of problems of enterprises functioning, method of expert assessments). To solve the problems in the work also used economic and statistical methods, methods of modeling of economic processes.

The article proposes the conditions of effective reorganization of companies identified in the course of the study. The conditions having the greatest weight at implementation of projects of organizational changes are allocated. It is proved that one of the ways of transition of organizations to a highly effective level is the development of a new strategy or policy based on the use of new campaigns, a new way of thinking, new management models, a new vision of SSSC management culture.

One of the most important tasks for modern managers of sports organizations is to improve the management system of organizations in market conditions. There is no universal algorithm for creating such systems, but it is possible to develop General principles for building control systems [7; 9]. The most well-known method of modern management is the so-called process approach to management. It is known that its main essence is in the allocation of a network of processes and the subsequent management of them for the purpose of achievement of the most effective functioning of the sports organization [3].

As a result of the activities of most sports organizations, there is a significant increase in fixed costs per unit of production. The process of formation of organizations capable of development in the market environment, is developing slowly, namely observed [8]:

- unwillingness of organizations to change their activities at all levels of management leads to

a lack of interest of managers in improving of existing business processes;

- lack of change management process (especially noticeable in financially independent organizations);
- only few organizations prioritize innovation and improvement proposals, and then through the change management process are implemented in their activities;
- no introduction of process management and continuous improvement of the fundamental business processes of organizations.

An important scientific and practical task today is to find effective strategies and mechanisms of organizational changes and changes that will enable organizations to intensify their activities, increase their competitiveness [3].

One way to overcome this situation is to develop a new strategy or policy of organizations based on the use of new approaches, a new way of thinking, new schemes of understanding of reality — new management models [1—10].

Managers of different levels and ranks are likely to face a situation of acute shortage of time, effort and resources. Traditionally, many of them believe that everything that happens affects the result of the Manager's activity to the respective extent. However, according to the Pareto rule 20 % of efforts are responsible for 80 % of the result. What does that mean? This means that the result is influenced by processes in varying degrees and only 20 % are decisive in obtaining the result of the economic entity, including SSSC.

Keeping this distribution in mind, in the list of 10 completed cases only 2 will provide 80 % of the result. The most important is to correctly identify and perform them in the first place. And the value of the results of the eight uncompleted will be less, so we can postpone them or pay less attention to them.

The Pareto principle is universal and applicable to any field of activity. Is it possible to apply the Pareto principle in business process management? Very often we have to deal with how the head of the company, interested in the idea of process management, comes to one's employees with a new vision: we need to formalize our business processes. Business trainings are organized and experts, consultants or hired staff business analysts are invited, etc. At first, ordinary employees and staff members are interested in participating in working groups, interviews are conducted, processes are modeled, instructions are issued. But after a couple of months the interest fades, the operational activity is delayed, and the

end result becomes less tangible. Sooner or later, the project is completed. As a result, the organization receives a solid package of regulations and models of business processes, but often after the completion of the project, the company's activities do not undergo serious changes. Moreover, after 3—4 months the managers realize that the regulations begin to become outdated, as the processes by their nature change. The Manager has an alarm: the investments do not correspond to the result.

What should we do to get a tangible return for investment in business process management?

Applying the Pareto principle, we can say: 20 % of business processes give 80 % of the contribution to the achievement of strategic goals of the company. Among the proposals of the authors of the article is the statement that the first stage should focus all the forces, attention and resources on 3—5 key processes for the organization and run a cycle of process management (modeling, analysis, optimization, transformation, measurement, control).

Thus, the use of Pareto principle in business process management means that first of all you need to focus on the most critical processes to achieve strategic goals, leaving behind, perhaps, problematic, but not key business processes.

Organizational changes have a philosophical orientation, focused on the process of renewal (transformation) of the organization, based on the introduction of innovations in organizational processes. The relevance of the study of changes is due to the need to adapt organizations to the requirements of the external and internal environment, the development of new technologies, obtaining new knowledge, which is especially important in a market economy. The amount of information possessed by mankind doubles on average every 10 years, and accordingly doubles the number of situations that require adequate solutions.

This increases the importance of change management tasks. Small changes in the basic parameters of the organizational environment (goals, objectives, structure, processes, human resources, etc.) are recommended to be carried out in the organization regularly, significant — at intervals of once every five years [4].

In the well-known work “the Art of Japanese management: a guide for American managers” the authors of this approach indicated that the most effective activity of managers will take place when they take into account the interaction of the seven components of management. It:

1) SSSC strategy;

2) SSSC structure;

3) SSSC control system;

4) personnel of the enterprise, personnel, athletes;

5) management style and organizational culture;

6) qualification of employees (trainers);

7) organizational values.

Any changes to one of the related elements affect the others. Therefore, it is necessary to maintain a harmonious state of all these components, maintain the necessary balance between them, take into account that 20 % of the elements solve 80 % of the result. According to the Pareto principle, it is necessary to identify 2 elements that can improve the level of preparation of athletes for competitions and focus on the management of these elements.

These elements are: the qualification of the coach and athletes. Scientific and methodological training of the coach is the basis of the training process. The understanding of methods and techniques of studying competitive activity (CA). Some of them are more, others are less accurate, and each of them solves the same problem. We can distinguish the following methods: filming, shorthand, biomechanical analysis, filmstrips, questioning. A number of researchers in their investigations assess competitive activity use the method of self-assessment.

In pedagogy, self-esteem refers to the assessment of the personality itself, its capabilities, qualities and place among other people. Referring to the core of personality, self-esteem is an important regulator of its behavior. Self-esteem depends on the relationship of a person with others, his ability to criticism, demands on himself, attitude to successes and failures.

On the owning of scientific and methodological ways to study the progress of the training process depends the mobility of the coach in building and reorganization of the sports training process.

It is important to have a coach and psychological and pedagogical methods of interaction with the athlete. Organization of communication is in this dyad. The ability to organize effective communication depends on the readiness of the athlete to the training process, to comply with and perform all necessary actions, the organization of his life.

The athlete oneself is an important component as well. His physical and mental state, way of thinking, the willingness for self-improvement of both physical and spiritual spheres, which is important in achieving of the goals.

An increasing of the level of scientific and methodological support of the coach and the athlete — gives the desired result. Therefore, SSSC management should be directed at the level of qualification

of the coach and one's improvement, familiarity with the advanced innovative technologies of the sports and training process, equipping the coach with the necessary material resources.

The athlete — as the most important element in SSSC — is subjected to the selection based on physical and psycho-emotional indicators, and provided with necessary material and technical conditions of the training organization and competitive process. Ensuring unity with the SSSC team — corporate thinking.

The coaching staff and athletes together should check the effectiveness of certain innovations in the field of training and education in SSSC, compare the importance of various factors in the structure of the pedagogical process and choose the best (optimal) for the appropriate situations, their combination, to identify the necessary conditions for the implementation of certain pedagogical tasks. The interaction of the coach and the athlete allows to detect repetitive, stable, necessary connections between the phenomena, i.e. to study the laws of the pedagogical process, allowing to improve the preparation of the athlete for the competitive period.

However, it should be said that sports management in Russia is at the initial stage of its development, this is confirmed by the presence, for example, of the low level of managers qualification, the lack of social responsibility of business, the frequent change of management personnel, which ultimately does not allow to achieve the goals. All this indicates the need for further study of sports management as a public institution.

It's impossible to imagine the modern society without sports and the healthy lifestyle. The relevance of the development of sports management is determined by the need for rational management in sports organizations in order to maximize their profits, as sport has become one of the types of commercial activity.

The inclusion of sports organizations in market relations has revealed the need to create a new management system for this service sector — sports management.

Sports management is a system of methodological provisions and measures aimed at the effective management of sports organizations.

Sports management is a social process in the field of sports and physical culture, aimed at effective management of sports organizations in modern conditions [3].

The fundamental task of sports management is to create conditions for the preservation and improvement of physical and spiritual health of citizens [4].

Management of sports organizations is large-scale and includes various goals. Therefore, the use of

management allows you to systematize the goals of the organization, choose the most significant and offer a program of achieving the ultimate goal at the optimal ratio of costs, risks and results.

References

1. Blinov A.O. Protsessnoe upravlenie v postroenii effektivnoy organizatsii [Process management in building an effective organization]. *Vestnik finansovogo universiteta* [Bulletin of the financial University], 2015, no. 4, pp. 38—44. (In Russ.).
2. Gerasimov B.N. *Teoriya menedzhmenta* [Management theory]. Samara, 2015. 225 p. (In Russ.).
3. Gritsenko N.A. Sportivnyi menedzhment: ponyatie, rol, sostoyanie v Rossii [Sports management: concept, role, state in Russia]. *Molodezh i nauka : sbornik materialov* [Youth and science]. Krasnoyarsk, 2013. (In Russ.).
4. Dashiev A.B. K voprosu o suschnosti i roli sportivnogo menedzhmenta v fizkulturno-sportivnykh organizatsiyakh [About the nature and role of sports management in sports organizations]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2014 no. 2, pp. 147—150. (In Russ.).
5. Dyilenova I.I. Stanovlenie sportivnogo menedzhmenta kak sotsialnogo instituta v usloviyakh sovremennogo obshchestva [The Development of sports management as a social institution in modern society]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2014 no. 2, pp. 147—150. (In Russ.).
6. Izmalkova S.A., Nikitin S.A., Kononova E. E., Magomedalieva O.V., Tronina I.A. *Teoriya menedzhmenta* [Theory of management]. Orel, 2013. 314 p. (In Russ.).
7. Krivonos I.N., Drobikova I.Yu. Menedzhment v organizatsii sportivnogo kluba universiteta [Management in the organization of the University sports club]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov* [Physical education and university sport through the eyes of students]. Kazan, 2015. Pp. 367—368. (In Russ.).
8. Kudryavtsev V.V. Ob ob''ekte i predmete issledovaniy v sportivnom menedzhmente [About the object and subject of research in sports management]. *Vestnik Rossiyskogo Mezhdunarodnogo Olimpiyskogo Universiteta* [Bulletin of the Russian International Olympic University], 2014, no. 4 (13), pp. 50—57. (In Russ.).
9. Kuzmicheva E.V. Novyye idei v sportivnom menedzhmente [New ideas in sports management]. *Sovremennyy menedzhment v igrovyykh vidakh sporta*

[Modern management in game sports]. Moscow, 2018. Pp. 180—183. (In Russ.).

10. Shamhalov A.M. O primenenii instrumentov marketinga v professionalnom sportivnom menedzh-

mente [About the application of marketing tools in a professional sports management]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2016, no. 5 (11), pp. 315—317. (In Russ.).

Поступила в редакцию 25 марта 2019 г.

Для цитирования: Yaroshenko D. V. Management of the specialized school of martial arts as a culture of process management / D. V. Yaroshenko, S. A. Yarushin // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 7—12.

About the author

Yaroshenko Danil Viktorovich — Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of Theory and methodology of physical culture and sports. Ekaterinburg Institute of physical culture (branch of Ural state University of physical culture), Ekaterinburg, Russia. danil_yaroshenko@mail.ru

Yarushin Sergey Alekseevich — Ph.D. in Pedagogy, associate Professor, head of the Department of physical education and sports. Chelyabinsk state University. Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 7—12.

Менеджмент специализированной школы единоборств как культура управления процессами

Д. В. Ярошенко¹, С. А. Ярушин²

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал Уральского государственного университета физической культуры), Екатеринбург, Россия. danil_yaroshenko@mail.ru

² Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. yarushinsa@gmail.com

Авторы рассматривают использование принципа Парето в менеджменте в специализированной школе единоборств в управлении процессами.

Высокая конкуренция на международной арене, неуклонное повышение тренировочных нагрузок, возрастание динамичности соревновательных поединков выдвигают перед специалистами, работающими в области спортивной тренировки, задачу дальнейшего совершенствования ее средств и методов.

Основные методические и практические рекомендации, предложенные в работе, могут быть использованы в практической деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: культура управления, организационные изменения; организационное развитие; инновационное развитие; стратегический менеджмент; реорганизация; принцип Парето.

Список литературы

1. Блинов, А. О. Процессное управление в построении эффективной организации / А. О. Блинов // Вестник финансового университета. — 2015. — № 4. — С. 38—44.

2. Герасимов, Б. Н. Теория менеджмента : учеб. пособие по практикуму / Б. Н. Герасимов. — Самара, 2015. — 225 с.

3. Гриценко, Н. А. Спортивный менеджмент: понятие, роль, состояние в России / Н. А. Гриценко // Молодежь и наука : сб. материалов IX Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых с международ. участием,

посвящ. 385-летию со дня основания г. Красноярска. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013.

4. Дашиев, А. Б. К вопросу о сущности и роли спортивного менеджмента в физкультурно-спортивных организациях / А. Б. Дашиев // Вестник Бурятского государственного университета. — 2014. — № 2. — С. 147—150.

5. Дыленова, И. И. Становление спортивного менеджмента как социального института в условиях современного общества / И. И. Дыленова // Вестник Бурятского государственного университета. — 2014. — № 2. — С. 147—150.

6. Теория менеджмента : учеб. пособие для высш. профессион. образования / С. А. Измалкова,

С. А. Никитин, Е. Е. Кононова и др. — Орел, 2013. — 314 с.

7. Кривонос, И. Н. Менеджмент в организации спортивного клуба университета / И. Н. Кривонос, И. Ю. Дробикова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Казань, 2015. — С. 367—368.

8. Кудрявцев, В. В. Об объекте и предмете исследований в спортивном менеджменте / В. В. Кудрявцев // Вестник Российского Междуна-

родного Олимпийского Университета. — 2014. — № 4 (13). — С. 50—57.

9. Кузьмичева, Е. В. Новые идеи в спортивном менеджменте / Е. В. Кузьмичева // Современный менеджмент в игровых видах спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2018. — С. 180—183.

10. Шамхалов, А. М. О применении инструментов маркетинга в профессиональном спортивном менеджменте / А. М. Шамхалов // Наука-2020. — 2016. — № 5 (11). — С. 315—317.

УДК 796.062
ББК 88.6

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14302

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков

Донбасская юридическая академия, Донецк, Донецкая Народная Республика

Авторы рассматривают типологические свойства нейропсихологической стабильности с точки зрения системного подхода и исследуют функциональную взаимосвязь между типом темперамента и развитием силовой выносливости студентов Донбасской юридической академии.

Проведенные исследования показали разную степень функциональной взаимосвязи между типом темперамента и развитием силовой выносливости, положительную корреляционную зависимость влияния «экстраверсии», «интроверсии» на развитие физического качества.

Использование результатов исследований дает возможность оптимизировать профессиональный отбор студентов и совершенствовать процесс подготовки студентов к профессиональной деятельности средствами прикладной физической культуры.

Ключевые слова: *силовая выносливость, уровень развития, тип темперамента, взаимосвязь, системный подход.*

Актуальность. Типологические свойства нервной системы являются важными при профессиональном отборе на некоторые специальности. Так, абитуриенты Донбасской юридической академии в обязательном порядке проходят психологическое тестирование на стадии подачи документов в приемную комиссию. Это тестирование включает ряд вопросов и тестов, которые устанавливают разные психофизиологические характеристики, в том числе и степень нейропсихологической стабильности.

Для современного этапа изучения двигательной активности человека характерна интеграция информации из разных областей знаний. Научные исследования стали рассматривать структуру и функцию изучаемых объектов как сложных системных образований. Системный подход способствует повышению управления, что, в свою очередь? позволяет оперативно вносить коррективы в деятельность педагогической системы.

Выносливость как физическое качество играет ведущую роль в определении работоспособности человека [1; 3; 4]. Выносливость как прикладное физическое качество является одним из

интегративных показателей профессиональной работоспособности и поэтому относится к числу объективных факторов, которые в целом устанавливают продуктивность работы во многих сферах человеческой деятельности. Решая задачи наиболее эффективных путей развития и воспитания разных видов выносливости, можно добиться гармоничного и разностороннего развития двигательных способностей, что, в свою очередь, будет благоприятно влиять на физическую и умственную работоспособность студента [4].

В свою очередь, работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы.

Как показывают некоторые исследования, у представителей разных типологических свойств нервной системы процесс физической работоспособности проходит по-разному, что в значительной степени влияет на усвоение техники упражнений и выполнением их в усложненных условиях. Учащиеся с сильным подвижным типом нервной системы проявляют наибольшую работоспособность при выполнении скоростных динамичных

упражнений, а также при частой смене двигательных задач. В то же время индивиды с сильным инертным типом нервной системы лучшую работоспособность показывают при выполнении статических и медленных упражнений [6].

Цель и задачи исследования. Установить функциональную взаимосвязь между типологическими особенностями нервной системы и развитием силовой выносливости.

Материалы и методы исследования. В экспериментальном исследовании принимали участие 60 студентов 1—2-го курса Донбасской юридической академии. Испытуемые были отобраны после психодиагностического исследования, проводимого при помощи опросника Г. Ю. Айзенка [2], по 15 человек сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического типа темперамента. Уровень развития силовой выносливости определялся с помощью комплексно-силового упражнения (КСУ). Испытуемый за 1 минуту, без перерыва, выполнял поднимание туловища из положения лежа (30 с) и сгибание, разгибание рук в упоре лежа (30 с). Подсчитывалось общее количество выполнение упражнений и выводилась оценка по 5 балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

**Критерии оценки
комплексно-силового упражнения**

№ п/п	Количество (раз)	Балл
1	60	5
2	50	4
3	40	3
4	34	2

Результаты исследований обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что средний уровень развития силовой выносливости составляет 3 балла, но имеются существенные отличия этого показателя относительно типов темперамента (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели развития
силовой выносливости
по типам темперамента**

Тип темперамента	Количество, (раз)	Балл
Сангвинический	49	4
Холерический	40	3
Меланхолический	42	3
Флегматический	54	4

Анализ взаимосвязи между типом темперамента и развитием силовой выносливости показал прямую взаимосвязь у всех испытуемых. Данные представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Показатели взаимосвязи
силовой выносливости
и типа темперамента**

Тип темперамента	Коэффициент корреляции r	Коэффициент детерминации r^2 , %
Сангвинический	0,463	24,8
Холерический	0,242	15,1
Меланхолический	0,511	38,4
Флегматический	0,534	60,7

Показатели положительной взаимосвязи свидетельствуют о прямом влиянии типов нервной системы студентов на развитие силовой выносливости.

Показатели влияния различаются относительно типов темперамента.

Рассматривая показатели «экстраверсии» и «интроверсии» в определении типа темперамента, утверждается, что тип поведения у людей выраженного экстравертного характера определяется внешними обстоятельствами, а интровертного — внутренними [5; 6]. У экстравертов доминирующее значение имеет энергия из внешних источников, интроверты используют энергию из внутренних источников, которая формируется наличием мотивации к выполнению физических упражнений.

Поэтому у студентов холерического типа темперамента с высоким показателем шкалы нейротизма невысокие показатели тестирования вызваны внешними сбивающими факторами, которые сопровождали выполнение упражнения. В то время, как студенты флегматического типа темперамента с низкими значениями по шкале нейротизм, показали наилучшие результаты с достаточно высокой степенью детерминации.

Вывод. Результаты данных исследований можно учитывать при профессиональном отборе абитуриентов, уже на стадии подачи документов в приемную комиссию, во время прохождения психологического тестирования, что позволит проводить отбор на более качественном уровне. Наши исследования показали функциональные различия между индивидуальными особенностями нервной системы и уровнем развития силовой выносливости. Интерпретация результатов исследования

способствует разработке отдельных методик развития этого физического качества относительно типов темперамента, что в высокой степени будет индивидуализировать процесс подготовки будущих специалистов средствами прикладной физической культуры.

Список литературы

1. Аверьянова, Н. А. Развитие силовой выносливости / Н. А. Аверьянова, Е. С. Саблина // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки. — Самара, 2016. — С. 134—136.
2. Айзенк, Г. Парадоксы психологии / Г. Айзенк. — М. : Эксмо, 2009. — 352 с.
3. Васильев, Н. Н. К вопросу о развитии выносливости у студентов, занимающихся на уро-

ках физической культуры в вузе / Н. Н. Васильев, И. Н. Филинберг, С. А. Ефимова, С. В. Кузеванов // Современные теории и практики обучения в вузе. — 2012. — № 15. — С. 122—128.

4. Кудинова Е. В. Проблемы развития общей выносливости у студентов вуза на занятиях физической культуры / Е. В. Кудинова, Г. В. Кудинов // Наука. Искусство. Культура. — 2016. — № 2 (10). — С. 171—175.

5. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник / Д. М. Рамендик. — М. : Юрайт, 2016. — 303 с.

6. Ревенко, Е. М. Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Образование и наука. — 2017. — Т. 19. — № 2. — С. 160—179.

Поступила в редакцию 05 марта 2019 г.

Для цитирования: Фалькова, Н. И. Исследование взаимосвязи индивидуальных особенностей нервной системы и развития силовой выносливости студентов / Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 13—16.

Сведения об авторах

Фалькова Наталья Ивановна — кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор кафедры физического воспитания. Донбасская юридическая академия. Донецк, Донецкая Народная Республика. falkova_n@mail.ru

Ушаков Андрей Владимирович — кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания. Донбасская юридическая академия. Донецк, Донецкая Народная Республика. myrza2006@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 13—16.

Research interactions of the individual peculiarities of the nervous system and the development of the power durability of students

Falkova N.I.¹, Ushakov A.V.²

¹ Donbass Law Academy, Donetsk People's Republic, Donetsk. falkova_n@mail.ru

² Donbass Law Academy, Donetsk People's Republic, Donetsk. myrza2006@mail.ru

The typological properties of neuropsychological stability are considered from the point of view of the systems approach, and the functional relationship between the type of temperament and the development of strength endurance of students of the Donbass Law Academy is studied.

The topic of studying the relationship of typological features of the nervous system and the development of physical qualities in terms of a systematic approach is relevant for improving the process of professional selection and management of students' physical fitness.

The aim of the study was to analyze the functional relationship between the type of temperament and the development of strength endurance.

To determine the types of temperament, a questionnaire was used by G. Y. Ayzenk, the level of strength endurance was established using complex strength exercises.

Studies have shown a different degree of functional relationship between the type of temperament and the development

of strength endurance, the positive correlation dependence of the influence of “extraversion”, “introversion” on the development of physical quality.

The use of research results makes it possible to optimize the professional selection of students and improve the process of preparing students for professional activity by means of applied physical culture.

Keywords: *strength endurance, level of development, type of temperament, interrelation, systematic approach.*

References

1. Averyanova N.A., Sablina E.S. Razvitie silovoj vynoslivosti [The development of strength endurance]. *Tradicii i innovacii v stroitel'stve i arhitekture. Social'no-gumanitarnye i ehkonomicheskie nauki* [Traditions and innovations in construction and architecture. Socio-humanitarian and economic sciences]. Samara, 2016. Pp. 134—136. (In Russ.).
2. Aizenk G. *Paradoksy psihologii* [Paradoxes of psychology]. Moscow, 2009. 352 p. (In Russ.).
3. Vasilev N.N., Filinberg I.N., Efimova S.A., Kuzevanov S.V. K voprosu o razvitii vynoslivosti u studentov, zanimayushchihsya na urokah fizicheskoy kul'tury v Vuze [On the question of the development of endurance in students engaged in physical education classes in high school]. *Sovremennye teorii i praktiki obucheniya v Vuze* [Modern theories and practices of education in high school], 2012, no. 15, pp. 122—128. (In Russ.).
4. Kudinova E.V., Kudinov G.V. Problemy razvitiya obshchej vynoslivosti u studentov vuza na zanyatiyah fizicheskoy kultury [Problems of development of general endurance among university students in physical education classes] *Nauka. Iskusstvo. Kultura*. [Science. Art. Culture.], 2016, no. 2(10), pp. 171—175. (In Russ.).
5. Ramendik D.M. *Obshchaya psihologiya i psichologicheskij praktikum* [General psychology and psychological workshop] Moscow, 2016. 303 p. (In Russ.).
6. Revenko E.M., Salnikov V.A. Fizicheskoe vospitanie i individualnye osobennosti voznostnogo razvitiya [Physical education and individual characteristics of age development]. *Obrazovanie i nauka* [Education and science], 2017, vol. 19, no. 2, pp. 160—179. (In Russ.).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

УДК 796.332.4
ББК 75.578

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14303

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ БРАЗИЛИИ 14—16 ЛЕТ

В. Р. Алвим, М. В. Жийяр

*Российский государственный университет физической культуры, спорта
молодёжи и туризма, Москва, Россия*

Результаты данного исследования позволяют выдвинуть определенные требования к построению модели содержания и структуры технико-тактической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных бразильских футболистов 14—16 лет.

В ходе проведенного исследования были получены результаты для обоснования ряда критериев, позволяющих разработать модель содержания и структуры технико-тактической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных бразильских футболистов 14—16 лет. Исследование показало, на что особо следует обратить внимание, над чем необходимо преимущественно работать в учебно-тренировочном процессе юных футболистов Бразилии. Поэтому особенно важным для тренеров в подготовке футболистов 14—16 лет является наличие объективной информации об уровне их подготовленности на каждом из этапов годичного макроцикла.

Исследование показало, на что особо следует обратить внимание, над чем необходимо работать в учебно-тренировочном процессе юных футболистов в Бразилии.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, юные футболисты, соревнование, бразильский футбол, результативность.

Актуальность. Система подготовки футболистов характеризуется сочетанием системы тренировок и системы соревнований, а также той или иной степенью воздействия системы внешних факторов (экзофакторов). Этот факт оказывает существенное влияние на построение подготовки спортсменов в межигровые интервалы и требует особого подхода к планированию тренировочных средств, методов и выбора компонентов тренировочной нагрузки.

В ходе проведенного исследования были получены результаты для обоснования ряда критериев, позволяющих разработать модель содержания и структуры технико-тактической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе

юных бразильских футболистов 14—16 лет. Исследование показало, на что особо следует обратить внимание, над чем необходимо преимущественно работать в учебно-тренировочном процессе юных футболистов Бразилии. Поэтому особенно важным для тренеров в подготовке футболистов 14—16 лет является наличие объективной информации об уровне их подготовленности на каждом из этапов годичного макроцикла.

Дальнейшему совершенствованию структуры и содержания тренировочных программ для юных футболистов Бразилии препятствует отсутствие научных данных о качественных и количественных составляющих соревновательной деятельности спортсменов, ее модельных характеристик

в данном возрастном диапазоне. Безусловно, необходимо проводить гораздо больше исследований по данной теме.

Одной из больших проблем бразильского футбола становится отъезд игроков из страны все в более юном возрасте с целью карьерного роста, чтобы играть за сборные и клубы других стран. Во многих бразильских клубах не существует научно обоснованная система физической подготовки молодых игроков. Большая часть финансов уходит в профессиональный футбол, в результате чего футболистам других категорий явно не хватает денежных средств.

Эффективная система подготовки спортсменов базируется на знании содержания и специфики соревновательной деятельности конкретного вида спорта [5]. Вне всякого сомнения, соревнования, направленные на эффективную реализацию физических и интеллектуальных возможностей спортсмена или команды, демонстрируют уровень подготовленности, показывают достижение высших результатов при наличии специальных правил и в условиях спортивного соперничества [6; 7].

Техника каждого вида спорта отличается своей специализированностью [2; 5].

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе пяти клубов наиболее развитых футбольных регионов Бразилии. Нами был использован метод педагогического наблюдения для фиксирования отдельных параметров нагрузки юных футболистов в ходе тренировочного процесса. Для выявления факторов, определяющих структуру и содержание тренировочного процесса подготовки юных футболистов 14—16 лет в футбольных клубах Бразилии, нами была разработана анкета для опроса специалистов.

Для оценки достоверности значений согласованности мнений экспертов рассчитывался критерий хи-квадрат (X^2) с 5 %-м уровнем значимости их согласованности. В ходе анализа результатов

значений хи-квадрата была отмечена статистическая значимость ($X^2 = 11,89^*$).

При обработке исследовательских данных использовались общепринятые методы математической статистики, практикующиеся в исследовательских работах по спорту [4].

Результаты исследования и их обсуждение. К ведущим факторам, обуславливающим эффективность соревновательной деятельности в командных спортивных играх, по мнению специалистов [2; 7], принято относить высокий уровень технико-тактической, общей и специальной физической подготовленности. Предварительный анализ соревновательной деятельности Чемпионата штата 2016 г. команд юных футболистов в различных регионах Бразилии позволил выявить усредненные общие показатели соревновательной нагрузки и результативности команд.

Как видно по данным таблицы, чемпионат штата в различных регионах Бразилии составляет от 20 до 28 официальных матчей для каждой из команд. Лишь одному из клубов (№ 3) удалось пройти чемпионат без поражений — из 20 матчей команда выиграла 16 и 4 провела в ничью. Эта же команда имеет наивысший показатель результативности игр — 86,6 %. Наиболее слабые показатели демонстрирует клуб № 1: из 22 матчей всего лишь 6 побед и при этом — 11 поражений. Анализ тренировочной работы этих контрастных по результатам команд позволяет понять причины имеющихся различий в результативности действий команд в матчах (см. таблицу).

Эти данные помогают составить общее представление о различиях между усредненными данными результатов клубов юных футболистов и реализацией их технико-тактических действий. Согласно данным, приведённым на рисунке, также наблюдаются отличия между командами: больший общий объем недельных тренировочных нагрузок связанных повышением уровня технико-тактической подготовленности футболистов.

**Чемпионат штата 2016 г.
элиты юных футболистов (14—16 лет)
в различных регионах Бразилии**

Показатель	Клуб 1	Клуб 2	Клуб 3	Клуб 4	Клуб 5	Средний
Кол-во игр	22	26	20	20	28	23,2 ± 3,6
Победы	6	16	16	14	18	14 ± 4,7
Ничьи	5	3	4	3	4	3,8 ± 0,8
Поражения	11	7	0	3	6	5,4 ± 4,2
Результативность игр, %	34,8	65,3	86,6*	75*	69*	66,1 ± 19,3
Место в турнирной таблице	11	5	1*	2*	2*	
Кол-во команд в чемпионате	17	66	18	10	16	



*Результаты анкеты по вопросам требований к работе
по технико-тактическим действиям в тренировочном процессе (минуты за неделю)*

Эта тенденция проявляется в том, что объем технико-тактической подготовки в недельном микроцикле клуба 3 (результативность игр 86,6 %), клуба 4 (результативность игр 75 %), и клуба 5 (результативность игр 69 %), больше чем у других (клуб 1 и клуб 2), что, возможно, будет определяет результативность и эффективность игры в соревнованиях. Без сомнения, игры чемпионата проходят с различной степенью напряженности в зависимости от различных регионов, уровня подготовленности и соревновательного состава игроков. Это позволяет в соревновательном периоде построить настоящую и конкретную тренировочную работу, делая акцент на воспитании необходимых физических качеств и отработки технико-тактических действий.

В командно-игровых видах спорта структура соревновательной деятельности включает компоненты, иерархически расположенные на нескольких уровнях [7]. В данной структуре все ученые используют следующие показатели: физические, психические качества и свойства личности игроков, их функциональные возможности [1; 3; 7; 8]. Однако в нашем исследовании мы учитывали лишь часть представленных компонентов.

Выводы. Дефицит научно-методических и литературных данных о системе подготовки бразильских футболистов, в большей степени, объясняется достаточно недавним развитием футбола как профессионального вида спорта в Бразилии. Новые научные данные и результаты большого числа исследований в области теории и методики спортивной подготовки в футболе, анализ соревновательной деятельности ведущих бразильских клубов позволяют определить основные тенденции развития игры, выявить наиболее успешные тактические решения для игры в обороне и нападении против конкретного соперника, а также

выявить требования соревновательной деятельности к физической, технической, тактической и психологической подготовленности футболистов различного возраста.

Эффективность реализации намеченных тренером тактических вариантов игры в условиях соревнований напрямую зависит от уровня исполнительского мастерства футболистов, уровня их физической подготовленности к демонстрации технико-тактических навыков, психологической устойчивостью к сбивающим факторам.

Поэтому изучение общих и парциальных показателей соревновательной деятельности футболистов является важной предпосылкой для планирования подготовки как в целом годичном макроцикле, так и в межигровые интервалы тренировочного процесса.

Список литературы

1. Губа, В. Подготовка в ведущих клубах Европы : монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. — М. : Спорт, 2017. — 272 с.
2. Золотарев, А. П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов : учеб.-метод. пособие / А. П. Золотарев, А. И. Шамардин. — Волгоград : ВГИФК, 1993. — 33 с.
3. Золотарев, А. П. Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий / А. П. Золотарев // Физическая культура и спорт в жизни общества : материалы междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 30-летию-Урал ГАФК. — Ч. II. — Челябинск, 2006. — С. 52—55.
4. Иванова, В. С. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В. С. Иванова. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 176 с.

5. Конуров, Д. М., Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта (на примере мини-футбола) : дис. ... канд. пед. наук / Д. М. Конуров. — М., 2002. — 153 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

7. Сахарова, М. В. Проектирование макроцикла подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология / М. В. Сахарова. — М. : Компания Спутник, 2005. — 309 с.

8. Costa, I. Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos táticos-técnicos no futebol / I. Costa // Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. — 2010. — № 2. — Pp. 34—43.

Поступила в редакцию 24 апреля 2019 г.

Для цитирования: Алвим, Р. В. Анализ соревновательной деятельности юных футболистов Бразилии 14—16 лет / Р. В. Алвим, М. В. Жийяр // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 17—21.

Сведения об авторах

Алвим де Резенде Виктор — аспирант кафедры теории и методики гандбола. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, Россия. victor.edfsica@gmail.com

Жийяр Марина Владимировна — доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гандбола. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, Россия. doctorsahar2@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 17—21.

Analysis of competitive activity of young Brazilian football players of 14—16 years

Alvim R.V.¹, Gillard M.V.²

¹ Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. victor.edfsica@gmail.com

² Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. doctorsahar2@mail.ru

The results of this study make it possible to put forward certain requirements for the construction of a model of the content and structure of technical-tactical and physical training in the training process of young Brazilian players of 14—16 years. In the course of the study, the results were obtained to justify a number of criteria that allow to develop a model of the content and structure of technical, tactical and physical training in the training process of young Brazilian players 14—16 years. The study showed that special attention should be paid to what it is necessary to work mainly in the training process of young players in Brazil. Therefore, it is especially important for coaches in the training of players 14-16 years old to make the objective information about the level of their preparedness at each stage of the annual macrocycle available.

The study showed that special the attention should be paid to what it is necessary in the training process of young players in Brazil and how to help them perform effectively.

Keywords: training process, young football players, competition, Brazilian football, performance.

References

1. Guba V., Stula A., Kromke K. *Podgotovka v vedushchikh klubakh Yevropy* [Training in the leading clubs of Europe]. Moscow, Sport Publ., 2017. 272 p. (In Russ.).

2. Zolotarev A.P., Shamardin A.I. *Struktura osnovnykh komponentov sorevnovatel'noy deyatel'nosti*

yunikh futbolistov [The structure of the main components of the competitive activities of young football players: teaching and methodological manual]. Volgograd, Volgograd State Institute of Physical Culture Publ., 1993. 33 p. (In Russ.).

3. Zolotarev A.P. *Podgotovka yunikh futbolistov na osnove ucheta raznostoronnosti tekhniko-*

takticheskikh deystviy [Training of young football players based on the consideration of technical and tactical actions] *Fizicheskaya kultura i sport v zhizni obshchestva* [Physical culture and sport in society]. Chelyabinsk, 2006. Pp. 52—55. (In Russ.).

4. Ivanova V.S. Osnovy matematicheskoy statistiki [Fundamentals of mathematical statistics]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1990. 176 p. (In Russ.).

5. Konurov D.M. *Svyaz fizicheskoy i takticheskoy podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta (na primere mini-futbola)* [Connection of physical and tactical training of athletes in team sports (for example: futsal)]. Thesis. Moscow, 2002. 153 p. (In Russ.).

6. Matveyev L.P. *Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty* [The general theory of sports and

its applied aspects]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2010. 340 p. (In Russ.).

7. Sakharova M.V. *Proyektirovaniye trenirovok po makrotsiklu v komandnykh vidakh sporta: znacheniyе, sushchnost', tekhnologiya* [Designing a macrocycle training in team sports: meaning, essence, technology]. Moscow, Kompaniya Sputnik Publ., 2005. 309 p. (In Russ.).

8. Costa I. Prepodavaniye-obucheniye i trenirovka taktiko-tekhnicheskogo povedeniya v futbole [Teaching-learning and training of tactical-technical behaviors in football]. *Zhurnal Makkenzi po fizkul'ture i sportu* [Journal Mackenzie of Physical Education and Sport], 2010, no. 2, vol. 9, pp. 87—92. (In Engl.).

ПОДГОТОВКА К ФИНАЛУ И РЕЗУЛЬТАТЫ XVI КУБКА РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ ЖЕНСКИХ КОМАНД

Р. И. Андрианова¹, М. В. Леньшина²

¹ Баскетбольный клуб «Спартак», Ногинск, Россия

² Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

Статья рассказывает особенности и содержание непосредственной подготовки к Кубку России — 2018 гг. команды Динамо (Курск), которая одновременно выступает в Чемпионате России, Кубке России и Евролиге, причём за последние годы команда неоднократно становилась победителем и призёром этих соревнований.

Важной составляющей подготовки к играм в современном баскетболе является скаутинг. В статье дана ретроспектива того, как проводился скаутинг решающих матчей между сильнейшими женскими командами в финальных играх Кубка России 2018 гг. Обладатель Кубка России был выявлен в игре между командами Динамо (Курск) и УГМК (Екатеринбург), где судьбу матча решило точное пробитие штрафных бросков после финального свистка.

Ключевые слова: Финал четырёх Кубка России, женские команды по баскетболу, результаты соревнований, особенности подготовки к главным стартам, скаутинг, скаут-отчёт.

Многие годы наблюдается жесточайшая конкуренция, как в Чемпионате России, так и на играх Кубка России, двух лидеров женского отечественного баскетбола — команд УГМК (Екатеринбург) и Динамо (Курск). Но в играх Премьер-лиги Чемпионата России и Евролиги основной вклад в результат игры вносят легионеры, большинство которых — сильнейшие игроки мирового баскетбола. В Кубке России принимают участие российские игроки, соревнование приобретает статус отборочных для комплектования в сборную команду России, тем более принципиальной становится борьба между двумя клубами.

Несомненно, особую нишу в системе соревнований, проводимых среди профессиональных женских баскетбольных отечественных клубов, занимает Кубок России [1]. Наибольшее количество раз на пьедестал Кубка России поднималась команда УГМК (9 золотых и 3 бронзовых медалей). В последнее время конкуренцию лидерам удается составить курскому Динамо (3 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль).

Шестнадцатый по счету Кубок России по баскетболу сезона 2018—2019 гг. стартовал 20 сентября и финишировал 23 декабря. Все команды были поделены на две группы: А и Б. В группу А вошли: Ника (Сыктывкар), Вологда-Чеваката (Вологда), Черные Медведи — Политех (Санкт-Петербург), Енисей-2 (Красноярский край) и Спартак (Санкт-Петербург). Группу Б составили: Ставропольчанка-СКФУ (Ставрополь),

Политех-СамГТУ (Самара), Шахты-ЮРГПУ (НПИ) (Шахты), Спартак-2 (Ногинск) и Юность (Пензенская область). После первого раунда игр определился состав пар, которые сыграли в 1/8 финала. На этом этапе к турниру присоединились команды Премьер-лиги российского чемпионата. После 1/4 определился состав участниц финала четырех, который прошел в Курске 22—23 декабря. В нем приняли участие Динамо (Курск), Надежда (Оренбургская область), УГМК (Екатеринбург) и Спарта энд К° (Видное). В полуфинале встречались Динамо (Курск) — Надежда (Оренбургская область) — 84:71 и УГМК (Екатеринбург) — Спарта энд К° (Видное) — 83:68. В матче за 3-е место играли Надежда (Оренбургская область) — Спарта энд К (Видное) — 76:60. В финале хозяева турнира уступили 1 очко после окончания основного игрового времени: Динамо (Курск) — УГМК (Екатеринбург) — 65:66.

Результаты Кубка России приведены в табл. 1.

Команде Динамо (Курск) приходилось совмещать подготовку к Финалу четырех с плотным графиком игр чемпионата России и Евролиги. Так, 16 декабря состоялась одна из важнейших игр первой половины сезона с УГМК, по итогам которой должен был определиться лидер первого круга Чемпионата России. По результатам матча курская команда уступила со счетом 64:96. И уже 19 декабря состоялась не менее важная встреча в Евролиге с турецкой командой Хатай (Антакья, Турция) (табл. 2).

Таблица 1

Результаты Кубка России — 2018 по баскетболу среди женских команд

Этап	Команды	Счет
1/8	«Казаночка» (Казань) — «Динамо» (Новосибирская область)	77:50
	«Политех-СамГТУ» (Самара) — «Динамо» (Москва)	79:68
	«Ростов-Дон-ЮФУ» (Ростов-на-Дону) — УГМК (Екатеринбург)	60:91
	«Ставропольчанка-СКФУ» (Ставрополь) — «Спарта энд К» (Видное)	51:87
	«Вологда-Чеваката» (Вологда) — «Инвента» (Курск)	44:86
	«Надежда» (Оренбург) — «Ника» (Сыктывкар)	85:35
	«Черные Медведи — Политех» (Санкт-Петербург) — МБА (Москва)	53:118
	«Нефтяник» (Омская область) — «Динамо» (Курск)	65:89
1/4	«Казаночка» (Казань) — «Спарта энд К» (Видное)	71:82
	«Политех-СамГТУ» (Самара) — «Динамо» (Курск)	53:100
	«Инвента» (Курск) — «Надежда» (Оренбургская область)	58:70
	МБА (Москва) — УГМК (Екатеринбург)	74:99
1/2	«Динамо» (Курск) — «Надежда» (Оренбургская область)	84:71
	УГМК (Екатеринбург) — «Спарта энд К» (Видное)	83:68
3-е место	«Надежда» (Оренбургская область) — «Спарта энд К» (Видное)	76:60
Финал	«Динамо» (Курск) — УГМК (Екатеринбург)	65:66

Таблица 2

**Содержание непосредственной подготовки к финалу
Кубка России— 2018 женской баскетбольной команды Динамо (Курск)**

Дата	Время	Содержание
14 декабря	16:00—18:00	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; броски в парах с перемещением; 5 на 5 на 1 кольцо; 5 на 5 с прорывом; 5 на 5 — двухсторонняя игра
15 декабря	17:00—17:30	Видеопросмотр.
	17:30—19:00	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; 5 на 5 на 1 кольцо. Разбор своего нападения; броски; 5 на 5 на 1 кольцо. Разбор защиты против УГМК; броски
16 декабря	11:00—12:30	Свободное ведение по залу с атакой; разбор нападения УГМК, 5 на 5 на 1 кольцо; броски
	19:00	Игра с УГМК
17 декабря	11:00—12:30	Командные броски; стретчинг; броски в движении в группах — большие и маленькие; повтор комбинаций. 2 команды. Русские и легионеры отдельно на каждом кольце.
	18:00—19:30	5 в 0 — ситуации с быстрым прорывом; стретчинг; в четверках — игра прорыва с догоняющим; в четверках — игра прорыва челноком; 2 команды. 3 в 2, 3 в 3, 4 в 3, 4 на 4, 5 на 4, 5 на 5; игра 5 на 5
18 декабря	10:30—12:00	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; бросковая работа в группах — большие и маленькие.
	17:30—18:00	Видеопросмотр.
	18:00—19:30	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; в четверках — игра челноком, отработка защиты; броски; 5 на 5 на 1 кольцо. Отработка нападения; игра 5 на 5.
19 декабря	10:00—11:00	Свободное ведение по залу с атакой; разбор нападения Хатай (Турция), 5 на 5 на 1 кольцо; броски.
	19:00	Игра с Хатай (Турция)
20 декабря	10:00—11:30	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; командные броски; 5 на 5 на 1 кольцо. Отработка комбинаций.
	6:00—17:30	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; 5 на 5 на 1 кольцо. Разбор нападения; броски; 5 на 5 на 1 кольцо. Разбор защиты; броски
21 декабря	17:00—17:30	Видеопросмотр.
	17:30—19:00	Свободное ведение по залу с атакой; стретчинг; игра 3 на 2; 5 на 5 на 1 кольцо. Отработка комбинаций против личной защиты; 5 на 5 на 1 кольцо. Отработка комбинаций против зонной защиты; Отработка защиты против Оренбурга
22 декабря	15:00	Игра с Оренбургом
23 декабря	11:00—12:00	Свободное ведение по залу с атакой; разбор нападения УГМК, 5 на 5 на 1 кольцо; броски.
	18:00	Игра с УГМК

Несмотря на то что команда соперников из Турции занимала одну из последних строчек в группе перед предстоящим матчем, она всегда оказывала достойное сопротивление и проигрывала с маленькой разницей в счете. В итоге в напряженной борьбе курскому Динамо удалось одержать важную победу со счетом 85:71. После этого матча легионеры основного состава отправились на новогодние каникулы.

Тренерам команды и российским игрокам пришлось сконцентрироваться и мобилизовать силы для тренировочного процесса и предстоящих игр финала четырех Кубка России в составе без иностранных.

Перед Финалом четырех игроки тренировались 8 дней подряд без выходных. Такой тренировочный график связан прежде всего с важностью предстоящих игр, недостаточным количеством времени для подготовки и тем, что в российском чемпионате и Евролиге русским игрокам предоставляется гораздо меньше игрового времени в сравнении с легионерами. Поэтому тренировки в большей степени имели технико-тактическую направленность с использованием специализированных упражнений игры в нападении и защите.

На физическую подготовку фактически времени не отводилось, кондиции и функциональная подготовка поддерживалась за счёт режима ежедневных двухразовых тренировок, которые проводились в том числе в день игры.

Нужно отметить, что внимание тренерского штаба было обращено на формирование комбинационной игры и новых связей между игроками, замены позиции легионеров на российских игроков. Кубок России — это соревнования, в которых отечественным баскетболистам предоставляется хорошая возможность проявить свои способности и заявить о себе в игре.

Подходы тренерского штаба к организации и планированию подготовки несколько отличаются от традиционных схем, это связано с тем, что тренерский состав команды в основном состоит из испанских специалистов. В команде профессионально используется технология скаутинга — обработка, анализ и предоставление информации о сопернике. Совместно с главным тренером готовятся варианты технико-тактического и психологического противодействия команде-противнику, и далее они отрабатываются в тренировочном процессе.

Общепринятый скаутинг включает разбор системы игры соперника [3]: способы перехода от защиты к нападению и наоборот, варианты по-

зиционного нападения, комбинации при вводе мяча из-за боковых и лицевых линий, виды применяемого прессинга, сильные и слабые стороны защитных действий. Затем проводится индивидуальный анализ игроков: характеризуются его физические кондиции, анализируется статистика каждого игрока, выделяются особенности индивидуальных действий. После обработки полученной информации составляется план на игру — возможные варианты нападения и защиты против соперника.

Финал четырех Кубка России 2018—2019 по баскетболу среди женских команд оказался чрезвычайно напряженным. Так, исход матча за первое место решался уже после окончания игрового времени. Команда УГМК завоевала титул чемпионки с перевесом всего в одно очко. Результат таких матчей во многом предопределяет качество тренировочного процесса, определяющее значение имеет теоретическая подготовка команды на основе скаутинга.

Теоретическая подготовка игроков к матчам Кубка России строилась следующим образом: за день до игры перед вечерней тренировкой игроки получали письменный скаут-отчет, который изучали во время видеопросмотра. После чего на тренировке отрабатывались основные правила, которые были сформулированы на видеопросмотре.

Скаут-отчет состоял из двух страниц. Первая содержала основную идею нападения, отражающую стратегию тренерского штаба, которой необходимо было придерживаться для достижения необходимого результата. Затем перечислялись комбинации и выносы, которые, по мнению тренеров, будут наиболее эффективны в игре. Особое внимание уделялось защитным действиям. Формулировались правила защиты в отношении лидеров команды соперника и общие принципы игры в обороне (табл. 3).

Вторая страница отчета содержала индивидуальный анализ игроков: антропометрические данные, результативность, подборки. Затем разбирались сильные и слабые стороны каждого отдельно взятого игрока (табл. 4).

Игра с «Надеждой» закончилась в пользу курской команды со счетом 84:71. Во многом игрокам Динамо удалось выполнить тренерскую установку и выиграть матч. Благодаря плотной защите получилось сдержать основных снайперов. За матч было реализовано всего 5 дальних бросков. Удалось выключить из борьбы основного лидера команды — Анастасию Шилову. Кроме того, агрессивная игра в защите и постоянное давление

Таблица 3

**Скаут-отчет команды Динамо-Курск
к игре с командой Надежда Оренбург**

Нападение	
Основная идея	Четкое выполнение комбинационных взаимодействий (ускорения в хорошем темпе, постановка качественных заслонов, хороший тайминг). Агрессивная игра на пик энд ролах (со стороны как игрока с мячом, так и со стороны заслоняющего). Розыгрыши с хорошим спейсингом и игра без мяча особенно со слабой стороны. Активная игра на подборе в нападении
Комбинации, которые необходимо играть	HEAD, HORNS SIDE (Motion), PIO PIO (Step up) — все перечисленные сетты являются короткими взаимодействиями, подразумевающими агрессивную игру
Выносы	CHEST, PIO PIO SIDE, 4, 5 — короткие взаимодействия
Защита	
Основная идея	Быть сфокусированным на правильном выполнении простых вещей: давление на мяч, сопровождение нападающего игрока, защита 1 в 1. Игра в защите на опережение. Контроль подборов в защите — отсечение нападающих, особенно игроков в посту. Противники обладают хорошими снайперскими качествами. Мы не хотим, чтобы они реализовывали трехочковые броски. Мы хотим, чтобы они атаковали после дриблинга. От нас требуется хорошая игра в защите 1 на 1 без ненужных подстраховок
Правила	С игроком № 5 — направляем в слабую сторону. С игроком №10 — играть смену. Со всеми остальными игроками: при игре пик энд рола в центральном коридоре применять флэт, при пик энд ролах в боковых коридорах — играть айс

Таблица 4

Отчёт об индивидуальных действиях игроков команды Надежда Оренбург

№ 5 Рост — 1,77 — 25 лет. Результативность — 3,1; подборы — 2,1. 1. Хороший трехочковый бросок. 2. Сильная правая рука. 3. Агрессивная игра в быстром прорыве. 4. Хорошо разыгрывает ситуации 1×1; 2×2. 5. Сильный защитник	№ 10 Рост — 1,86 — 28 лет. Результативность — 10,8; подборы — 2,5 1. Очень хороший трехочковый бросок. 2. Сильная левая рука. 3. Хорошо играет в посту. 4. Опасна в быстром прорыве
№ 91 Рост — 1,83 — 25 лет Результативность — 8,6; подборы — 4,1. 1. Хороший средний и дальний бросок. 2. Результативно играет 1×1. 3. Сильная левая рука. 4. Агрессивно играет в быстром прорыве. 5. Активна на подборе в нападении	№ 32 Рост — 1,93 — 22 года Результативность — 8,7; подборы — 5,7 1. Очень хороший средний бросок. 2. Активна на чужом щите. 3. Жестко играет в защите. 4. Опасна в розыгрыше пик энд ролов.
№ 12 Рост — 1,92 — 25 лет. Результативность — 8,7; подборы — 5,7. 1. Хороший средний бросок. 2. Делает большое количество подборов. 3. Игра в посту 1×1. 4. Хорошо занимает позицию без мяча	№ 22 Рост — 1,80 — 24 года. Результативность — 2,8. 1. Хороший трехочковый бросок. 2. Жестко играет в защите. 3. Хорошо врывается без мяча. 4. Уверенно чувствует себя в розыгрыше 2×2

на мяч привело к 14 потерям мяча у Надежды в сравнении с 8 у Динамо, что во многом позволило создать перевес в счете.

Перед финальной игрой, перед утренней тренировки игроки просмотрели видео и получи-

ли скаут-отчет об игре с УГМК. Основная идея тренера заключалась в том, чтобы заставить по максимуму работать команде соперника в защите за счет игры длинных комбинаций и проведения атак на последних секундах. Цель защиты —

не дать разыграться и убежать в быстрый прорыв. В итоге команде удалось навязать УГМК затяжной баскетбол (табл. 5).

Несмотря на то что в игре курское Динамо придерживалась выбранной тактики, сдерживать лидеров УГМК не получилось. Как отмечалось в скаут-отчете, Мусина Раиса уверенно чувствовала себя в игре 1 на 1, была активна на подборе, что помогло ей набрать 24 очка и сделать 11 подборов. Большой вклад в победу внесла и Вадеева Мария, которая результативно играла под кольцом и провоцировала защитников на фолы (18 очков, 12 подборов). Итоговый результат 65:66 в пользу УГМК (табл. 6).

По статистическим показателям можно проследить преимущество команд финалистов, которое прежде всего выражается в большей результативности (84,8 очка у УГМК и 84,5 очка у Динамо (Курск), в сравнении с 75,5 очками у Надежды и 74,3 очками у Спарты и лучшим показателем процента двухочковых попаданий (51 % и 53 %, и соответственно 48 % и 47 %). Несмотря на достаточно схожие показатели команд УГМК и Динамо (Курск), отражением чего является минимальная разница в счете, команда из Екатеринбурга на финале четырех подавляла соперников игрой на

щите (43,5 подбора), что во многом способствовало победе на турнире. Следует отметить достаточно высокий процент попадания из-за дуги у УГМК (37 %), что является немаловажным преимуществом при игре с соперником очко в очко (табл. 7).

Таким образом, нужно отметить напряженный календарь участия в соревнованиях ведущих команд Премьер-лиги, большинство команд которой, выступают в Чемпионате и Кубке России, в Еврокубке или Евролиге. Поэтому подготовка к финалам соревнований является сугубо индивидуальной по объему времени, направленности, содержанию и интенсивности воздействий [2]. Так, в команде Динамо (Курск), одном из лидеров российского и европейского чемпионатов, на подготовку к Кубку России было отведено чуть больше недели. Направленность подготовки носила технико-тактический характер с преобладанием теоретического раздела, который реализовывался в форме скаутинга.

Скаутинг-тренинг включал три этапа. На первом этапе предварительно каждый игрок команды получает письменный отчет о действиях соперника и план действий своей команды в предстоящей игре, что активизирует тактическое мышление

Таблица 5

Скаут-отчет команды Динамо-Курск к игре с УГМК

Нападение	
Основная идея	Мы хотим заставить их как можно больше работать в защите за счет игры длинных взаимодействий с возможным движением мяча и агрессивной игрой. Без глупых потерь — играть за счет простых передач и держать мяч, длинные розыгрыши. Если есть возможность забить в быстром прорыве, то необходимо делать это, но если такой возможности нет — стоит перейти к позиционной игре в атаке. Если комбинация не дает результат, в конце атаки следует играть пик энд ролл в центральном коридоре
Комбинации, которые необходимо играть	HEAD, HORNS CIDE, PIO PIO — все перечисленные сетты являются короткими взаимодействиями, подразумевающими агрессивную игру
Выносы	CHEST, PIO PIO SIDE, 4, 5 — короткие взаимодействия
Защита	
Основная идея	Быть сфокусированными на остановке мяча в быстром прорыве, (особенно на 13 номере) контроль игрока с мячом. Пресс на мяч без открывания какой-либо стороны. Провоцировать передачи по периметру. Подбор мяча в защите — отсечение и помощь. Когда соперник играет комбинацию 5 — выстраиваться в зонную защиту 2-1-2. Не играть подстраховку от бросающих игроков
Правила	Пик энд роллы в центральном и боковых коридорах проходить флетом. С номером 5 — направлять в слабую сторону, вправо. При репиках и двойных заслонах — играть смену. При хенд офах — проходить верхом

Таблица 6

Отчёт об индивидуальных действиях игроков УГМК Екатеринбург

№ 13 Рост — 1,75 — 30 лет. Результативность — 7,2. 1. Хороший трехочковый бросок. 2. Сильная правая рука. 3. Агрессивная игра в быстром прорыве	№ 5 Рост — 1,84 — 32 года. Результативность — 10,4; подборы — 3,9. 1. Хороший средний и дальний бросок. 2. Сильная левая рука. 3. Идет на щит. 4. Много водит мяч
№ 21 Рост — 1,85 — 28 лет. Результативность — 9,7; подборы — 2,3 1. Уверенно чувствует себя в игре 1×1. 2. Сильная правая рука. 3. Хороший дальний и средний бросок. 4. Неактивна в защите	№ 44 Рост — 1,92 — 20 лет. Результативность — 11,2; подборы — 7,1. 1. Уверенно чувствует себя в игре 1×1. 2. Хорошо идет на подбор. 3. Хороший средний бросок и проход. 4. Очень активный игрок
№ 77 Рост — 192 — 20 лет. Результативность — 11,4; подборы — 7,2. 1. Хорошо играет в посту. 2. Хороший средний бросок. 3. Результативно играет в ситуациях 2×2. 4. Делает глубокий заступ	№ 15 Рост — 200 см — 29 года. Результативность — 11,6; подборы — 5,0. 1. Хорошо занимает место. 2. Результативно играет 1×1 в посту. 3. Подборы в нападении. 4. Хороший средний бросок. 5. Опасна на подстраховке

и усиливает настрой на будущий матч. На видеопросмотр игроки приходят, зная определённую информацию о сопернике, получают словесную и наглядную информацию от главного тренера.

Второй этап — видеопросмотр отдельных фрагментов — нарезок матчей противоборствующей команды, где фиксируется внимание на игре команды в целом с выделением фрагментов нападения и защиты, осуществляется теоретическая подготовка с определением технико-тактических «ключей», вскрывающих действия соперника. Далее происходит анализ и разбор особенностей и манеры игры каждого игрока, особенно лидеров, обсуждается, за кем закрепляется персональная опека и каким образом она будет осуществляться.

Третьим этапом технико-тактической подготовки к конкретному матчу является выполнение практических заданий, комбинаций в нападении и защите в ходе тренировочного занятия, где в движении, с кинестезическими ощущениями проигрываются основные моменты игры, формируются принципы игровых взаимодействий с членами команды и противодействия сопернику.

По итогам соревнований в финале курское «Динамо» уступило 1 очко после окончания основного игрового времени команде УГМК, тем самым продемонстрировав качественный высококлассный баскетбол, в том числе благодаря скаутинг-технологии и серьёзной аналитической работе тренерского штаба и игроков команды.

Таблица 7

Статистические показатели соревновательной деятельности команд-финалистов Кубка России — 2018 по баскетболу

Команда	Игры	Очки	% двухочковых	% трехочковых	% штрафных	Передачи	Подборы	Перехваты	Потери	Блокшоты	Фолы
УГМК	4	84,8	51	37	74	21,0	43,5	9,5	17,3	3,8	16,5
Динамо	4	84,5	53	35	72	23,8	38,5	9,8	11,5	5,5	19,5
Надежда	4	75,5	48	37	91	21,5	39,5	7,3	14,0	4,3	19,5
Спарта энд Ко	4	74,3	47	28	77	16,8	34,3	8,5	13,4	4,0	14,5

Список литературы

1. Кубок России по баскетболу среди женских команд как проба сил для российских игроков / Р. И. Андрианова, М. В. Леньшина, Т. С. Абрикосова, Д. В. Федосеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — Т. 11 (165). — С. 19—22.
2. Непосредственная подготовка женской команды Премьер-лиги к финалу Кубка России-2017 по баскетболу / Р. И. Андрианова, М. В. Леньшина, А. А. Андрущенко, А. А. Смык // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — Т. 11 (165). — С. 23—26.
3. Андрианова, Р. И. Технология скаутинга для анализа и планирования соревновательной деятельности в баскетбольной команде Премьер-лиги / Р. И. Андрианова, М. В. Леньшина, В. М. Сгонникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — Т. 2 (168). — С. 14—18.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Андрианова, Р. И. Подготовка к финалу и результаты XVI Кубка России по баскетболу среди женских команд / Р. И. Андрианова, М. В. Леньшина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 22—29.

Сведения об авторах

Андрианова Раиса Игоревна — кандидат педагогических наук, МС, серебряный призёр Кубка России-18 по баскетболу в составе команды Динамо (Курск). Спортсмен-инструктор баскетбольный клуб «Спартак», Ногинск. Россия. Rausha9number@mail.ru

Леньшина Марина Витальевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии. Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж. Россия. Lmv05@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 22—29.

The preparation for the Final stage and the results of The XVI Russian Basketball Cup among women's teams

Andrianova R.I.¹, Lenshina M.V.²

¹ *Basketball club «Spartak» Noginsk, Russia, Rausha9number@mail.ru*

² *Voronezh state Institute of physical culture, Voronezh, Russia, Lmv05@mail.ru*

The article is the study of the features and content of the direct preparation for the Cup of Russia 2018. Dynamo (Kursk) team, which simultaneously performs in the Russian Championship, Russian Cup and Euroleague, and in recent years has repeatedly become the winner and prize winner of these competitions.

An important component of preparing for games in modern basketball is scouting. The article provides a retrospective of how scouting of the decisive matches between the strongest women's teams was held in the final games of the Russian Cup in 2018. The winner of the Russian Cup was identified in the game between Dynamo (Kursk) and UMMC (Yekaterinburg), where the fate of the match was decided by an exact breakthrough of free throws after the final whistle.

Keywords: *Final Four of the Russian Cup, women's basketball teams, results of competitions, features of preparation for the main starts, scouting, scout report.*

References

1. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Abrikosova T.S., Fedoseyev D.V. Kubok Rossii po basketbolu sredi zhenskikh komand kak proba sil dlya rossiyskikh igrokov [Russian basketball Cup among women's teams as a test of strength for Russian players] *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Sci-

entific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2018, no. 11, pp. 19—22. (In Russ.).

2. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Andrushchenko A.A., Smyk A.A. Neposredstvennaya podgotovka zhenskoy komandy Premyer-ligi k finalu Kubka Rossii-2017 po basketbolu [Direct preparation of the women's team of the Premier League to the final of

the Cup of Russia-2017 basketball]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2018, no. 11, pp. 23—26. (In Russ.).

3. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Sgonnikova V.M. Tekhnologiya skautinga dlya analiza i planiro-

vaniya sorevnovatelnoy deyatel'nosti v basketbolnoy komande Premyer-ligi [Scouting technology for analysis and planning of competitive activity in the Premier League basketball team]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2019, no. 2, pp. 14—18. (In Russ.).

КОМПЛЕКСЫ ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

А. А. Гизатулина¹, В. В. Лисовол²

¹ Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

² Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Челябинск, Россия

Рассмотрены теоретические и практические методики формирования и совершенствования двигательных навыков рукопашного боя. Предложена оригинальная авторская методика по формированию двигательных навыков в единоборствах и совершенствованию физического состояния в системе массового обучения на основе комплексов формальных упражнений рукопашного боя.

Ключевые слова: *двигательные навыки, комплексы упражнений рукопашного боя, рукопашный бой.*

В недалеком прошлом многие виды единоборств как травмоопасные, агрессивные и нежелательные были запрещены в нашей стране, но жизненный опыт показал неоправданность этих решений. В последнее время отношение к рукопашному бою изменилось в лучшую сторону. Но и сейчас изучение и подготовка к ведению ближнего боя носят поверхностный характер. Методика обучения малоэффективна, уровень подготовки тренеров оставляет желать лучшего, нет методик массового обучения для различных возрастных групп, большой процент травматизма. Назрела необходимость в разработке новых эффективных средств и методов обучения рукопашному бою с соблюдением мер безопасности и предупреждением травматизма.

Специалистами физической подготовки и спорта немало разработано упражнений, инструкций и методических рекомендаций по их выполнению для поддержания здоровья людей, улучшения и совершенствования их физического состояния. Но практика показывает, что не все упражнения дают ожидаемого эффекта и в практике массового обучения они подходят не для всех категорий и возрастных групп населения. Каким же образом можно использовать физические упражнения, чтобы они могли приносить максимум эффекта?

Одним из методов решения этой проблемы является использование в учебно-тренировочном процессе специальных упражнений рукопашного боя, представляющих собой комплексы формальных упражнений рукопашного боя (КФУ РБ) на 8 (16) счетов [3]. Комплексы формальных упражнений рукопашного боя — это исторически устоявшиеся средства обучения, представляющие собой набор приемов (блоков, ударов), которые

выполняются на месте или в движении с различной скоростью и силой, имитирующие бой в различных ситуациях. В различных странах они носят название как комплексы приемов: «ката», «пумсе», «тао», «хеян», «фап», «кюйен». Эти комплексы не только являются эффективным средством совершенствования прикладных двигательных навыков рукопашного боя (РБ), практически исключая травматизм, но и способствуют физическому развитию, улучшению функционального состояния, совершенствованию физических и психических качеств человека [3].

Таким образом, **актуальность статьи обусловлена:**

- усилением требований руководящих документов правительства нашей страны по вопросам совершенствования физического состояния населения;
- необходимостью разработки эффективных средств и методов по совершенствованию физического состояния населения всех возрастных групп;
- низкой эффективностью существующей системы подготовки населения к массовому обучению различным видам единоборств.

Проблемная ситуация обусловлена, с одной стороны, повышением требований к качеству физического состояния населения всех возрастных групп, с другой — отсутствием научно обоснованного метода массового обучения единоборствам как одному из средств совершенствования физического состояния, укрепления здоровья.

Целью нашего исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование внедрения в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений РБ как эффективных средств

улучшения и совершенствования физического состояния людей. В исследованиях мы поставили следующие **задачи**:

1. Исследовать эффективность применения специальных упражнений рукопашного боя для улучшения и совершенствования физического состояния людей всех возрастных групп.
2. Обосновать и экспериментально доказать, что применение специальных упражнений рукопашного боя является эффективным средством совершенствования физического состояния занимающихся людей всех возрастных групп.

Методы исследования. Для определения наиболее часто встречающихся основных видов атакующих действий нами были проведены следующие исследования:

- видеосъемка и анализ 300 поединков рукопашного боя в соревнованиях различного ранга и классификации;
- анализ 36 видеокассет по различным видам единоборств;
- обобщение мнений тренеров по рукопашному бою и другим видам единоборств;
- анкетирование более 200 спортсменов.

Проводя анализ и обобщение статистических данных, мы классифицировали атакующие действия по их направленности следующим образом (табл. 1).

Из проведенных исследований нами было установлено, что удары руками составляют 70 %, ногами — 30 %. Из них: удары руками в голову — 60 %, удары по туловищу — 20 %, удары ногами в голову — 5 %, по туловищу — 15 %.

Множество приемов защитных действий можно классифицировать с учетом целого ряда исходных признаков, из числа которых считаем целесообразным определить основные направления атакующих действий, от которых необходимо защищаться. В соответствии с этим, мы из общей массы приемов нападения выделили семь групп

сходных базовых атакующих действий, рассматриваемых нами по направленности движений к партнеру.

В результате проведенного исследования нами были определены семь наиболее часто встречающихся атакующих действий: удары руками — сверху, прямой в голову, боковой в голову, живот, туловище; удары ногами — в живот прямо, снизу, по ногам. Из наиболее часто применяемые защитных действий в рукопашных поединках нами были сформированы комбинации (защитно-ответные действия) (табл. 2).

При подборе защитных действий мы руководствовались:

1. При защите от ударов в голову сверху, сбоку (слева-справа) необходимо ставить блок из двух рук, т. к. атакующие действия обладают достаточной силой за счет амплитуды (дуги замаха) движения. Кроме того, атакующий противник по отношению к тому, кто защищается, может значительно превосходить по весу и росту. Поэтому нецелесообразно проводить блокировку одной рукой.

2. При защите от прямого удара в голову большое значение имеет быстрота движений, т. к. атака выполняется по кратчайшему расстоянию, а значит, и время на реакцию, ответные действия ограничено. В этом случае, по мнению многих специалистов по РБ, защита — отбив основанием ладони — является наиболее эффективным средством защиты. Тем более что этот прием наиболее прост в техническом исполнении и является естественным ответным действием.

3. При защите туловища мы используем наружную сторону предплечья руки. Мы исходим из того, что данная сторона руки наименее чувствительна к боли, т. е. сильная, а также, используя поворот корпуса при защите, мы успешно отразим атаку противника ногами. Блок двух скрещенных предплечий еще более усиливает надежность блокировки и позволяет сразу перейти в контратаку с ударами или захватами ног противника.

Таблица 1

Классификация основных статистических направлений атакующих действий

Виды боя	Направленность атакующих действий			
	Прямо	Сверху	Сбоку	Снизу
Приемы боя без оружия	Удары рукой, ногой	Удары рукой, ногой	Удары рукой, ногой	Удары рукой, ногой
Приемы боя ножом	Коллющие удары	Удары на замахе	Удар, укол сбоку, наотмашь	Удары с замахом
Приемы боя палкой	Укол, тычок	Удар сверху	Удары наотмашь	Укол, тычок

Таблица 2

Защитно-ответных действий комплекса формальных упражнений РБ

Направленность атакующих действий и зоны атаки	Защитно-ответные действия КФУ РБ			
	Без оружия	Против вооруженного ножом	Против вооруженного палкой	Другие подручные средства
Сверху	Крестообразный блок с уходом с линии атаки влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой, болевой прием, бросок)			
Прямо в лицо	Отбив основанием ладони внутрь с уходом с линии атаки влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой, болевой прием) бросок)			
Сбоку (слева-справа)	Защита подставкой предплечья и основанием ладони наружу — влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой, болевой прием) бросок)			
Прямо в грудь	Защита подставкой предплечья внутрь — влево-вправо с уходом с линии атаки влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой)			
Прямо в живот	Отбив предплечьем внутрь — влево-вправо с уходом с линии атаки влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой)			
Снизу в живот	Крестообразный блок с уходом с линии атаки влево-вправо и контратака (удары рукой, ногой, болевой прием)			
По ногам	Резко согнуть ногу левую-правую в коленном суставе, внешней стороной голени защитить опорную ногу, а бедром паховую область и контратака (удары рукой, ногой)			

Особенностью рассматриваемых защитных действий в КФУ РБ является неизменная ориентация рабочей точки ударного звена в пространстве. Другими словами, защитное движение характеризуется неизменным алгоритмом его выполнения независимо от применяемого вида оружия и направленности атакующих действий.

Таким образом, классифицируя защитные действия в зависимости от направленности атакующих действий и основываясь на наших исследованиях в вопросах унификации техники защитно-ответных действий рукопашного боя, а также проведя личный анализ и исследования эффективности применения специальных КФУ, мы выявили закономерности ряда сходных признаков многих защитно-ответных действий. Это имеет принципиальное значение для совершенствования содержания и методики обучения рукопашному бою на основе применения КФУ, так как:

- во-первых, КФУ РБ эффективны не только для спортсменов единоборств, но и для массового обучения всех возрастных групп, что позволит дифференцировано распределять время на обучение и совершенствование приемов, выполняемых одновременно всеми занимающимися, а это значительно сократит временные затраты на обучение;
- во-вторых, занятия по предлагаемой методике практически исключают возможность получения травм занимающимися;
- в-третьих, тренировка в выполнении специальных КФУ РБ и переносе унифицированных защитно-ответных действий на

реальную боевую обстановку будет способствовать эффективному закреплению других защитно-ответных действий с различными видами оружия.

Фактически мы постоянно будем отрабатывать одну двигательную программу защитно-ответного действия в постоянно меняющихся вариативных условиях поединка с противниками, вооруженными самыми различными видами оружия. Следовательно, лежащие в основе разработанных различных комбинаций КФУ РБ двигательные действия являются унифицированными элементами, которые могут быть положены в основу техники защитно-ответных действий с невооруженным противником или вооруженным практически любым видом оружия или подручными средствами.

Для эффективности процесса их совершенствования данные КФУ РБ были апробированы в серии экспериментов. Техника приемов КФУ РБ базируется на едином базовом комплексе, состоящем из семи защитно-ответных комбинаций приемов, применяемых при атаке как вооруженного, так и невооруженного противника.

Все двигательные действия базового комплекса КФУ РБ представляют собой естественные движения, которые чаще всего выполняет человек, подвергнувшийся нападению. Приемы в КФУ РБ подбирались исходя из основных требований процесса эффективности обучения:

- минимум требований к физической подготовке обучаемого;
- минимум информационной нагрузки обучаемого;

- отсутствие сложных приемов и действий в КФУ;
- исключение травматизма в процессе обучения;
- отсутствие ограничений по возрасту;
- высокая эмоциональность занятий.

При разучивании и совершенствовании приемов и действий в виде комбинаций КФУ РБ у обучаемых формировалась практика реального поединка, где часто бывает недостаточно нанесения одного удара, чтобы одержать победу над противником. Поэтому нами и были разработаны КФУ РБ, состоящие из комбинаций приемов, и даны рекомендации спортсменам и всем занимающимся единоборствами применять такие связки приемов в комбинации защитно-атакующих действий.

Эффективность защитных действий позволяет быстро от обороны перейти в контратаку. Тренируемые связки комбинаций приемов в составе КФУ вырабатывают у занимающихся рефлексные связи (на действия противника — незамедлительно следуют ответные действия). Эти рефлексные связи совершенствуются по мере тренированности КФУ. Другими словами, успех защитно-ответных действий напрямую зависит от тренированности данных КФУ РБ. Процесс комбинирования движений практически безграничен. Разучивая комбинации приемов, занимающиеся РБ тем самым развивают способность координировать и совершенствовать движения. Каким бы богатым ни был фонд приобретенных двигательных умений и навыков, в интересах неуклонного совершенствования необходимо регулярно обновлять его, иначе возникает своего рода координационный барьер, ограничивающий возможности в реальном бою.

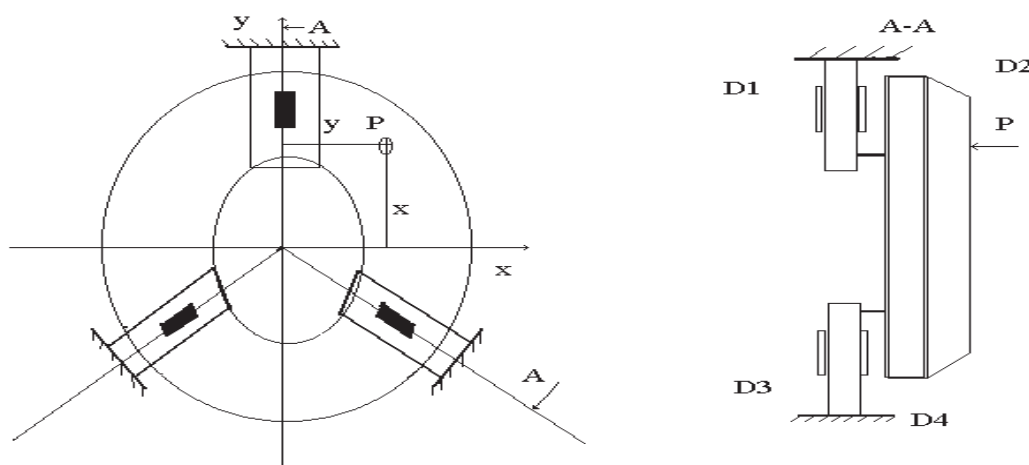
В процессе проведенного исследования нами был проведен эксперимент с целью определения эффективности применения КФУ РБ для тренировки силы и точности удара. Удар с позиции системно-структурного подхода можно рассматривать как систему взаимосвязанных кинематических и динамических аспектов движения, причем интегративным критерием степени техничности выполнения изучаемого действия является сила удара. Примечательно, что практически в любом руководстве по рукопашному бою при изложении техники приемов и методики обучения приводится оговорка, что удары в болевую точку необходимо только обозначать. Это является вполне естественным, исходя из мер безопасности в условиях тренировки. Эти движения имитации в какой-то степени при переносе навыков сформиро-

ванных в такой обстановке на боевые условия или приближенные к боевым, могут проявляться негативным образом. Это, на наш взгляд, существенно тормозит дальнейшее совершенствование техники защитно-ответных действий РБ. Таким образом, для эффективного выполнения защитно-ответных действий необходимы два условия:

- 1) правильно и быстро провести защиту (отбив, блокировку);
- 2) нанести противнику ответный удар сильно и точно в уязвимое место.

Для эффективности тренировки защитно-ответных действий и переноса тренированности на реальные условия поединка необходимо найти такие методы и средства подготовки к РБ, которые решали бы поставленные задачи. Для решения этих задач нами предлагается использование в тренировочном процессе КФУ РБ. Для проведения исследования нами использовалась специальная установка (рис. 1), предназначенная для изучения импульсных нагрузок, линия действия которых перпендикулярна плоскости удара, а величина силы $[P]$ и координаты точки ее приложения $[X, Y]$ изменяются случайным образом. Измерительное устройство позволяет регистрировать три независимых параметра (деформации упругих элементов $\varepsilon_1, \varepsilon_2, \varepsilon_3$), связанных с исследуемыми величинами P, X, Y функционально. Деформации возникают в трех несвязанных упругих элементах, воспринимающих исследуемую нагрузку. Конструкция установки состоит из мишени (платформы 1), трех упругих элементов, выполненных в виде консольных балок 2. Один конец упругого элемента закреплён в основании устройства 3 посредством прокладок 4, второй конец свободный и связан с мишенью (платформой) посредством шарнирной опоры.

Таким образом, мишень оказывается установленной на трех упругих несвязанных элементах. В качестве измеряемых параметров приняты деформации ($\varepsilon_1, \varepsilon_2, \varepsilon_3$), возникающие в трех несвязанных элементах, воспринимающих исследуемую нагрузку. Измерение деформаций упругих элементов, работающих на изгиб, выполняют с помощью тензометрических датчиков 3, наклеенных на балки и собранных в полумостовые тензометрические схемы, обеспечивающие температурную компенсацию и удвоенную чувствительность. Тензорезисторные преобразователи типа ПКБ-100-10-БГ подключаются к тензоусилителю типа 8АНЧ-26, регистрация сигналов измерительной информации осуществляется с использованием светолучевого осциллографа НО.71.4 (рис. 2).



D1, D3 — упругие элементы; D2 — мишень (платформа); D4 — основание.

Рис. 1. Установка для изучения импульсных нагрузок

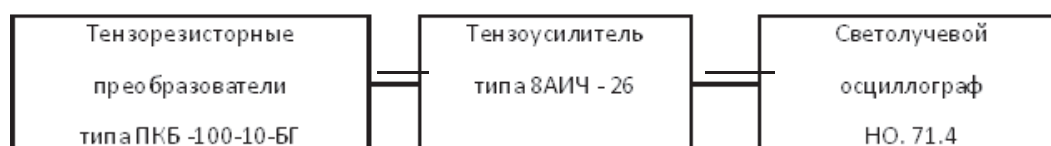


Рис. 2. Принципиальная схема передачи измерительной информации

Определение исследуемых параметров основано на одновременном измерении деформаций в упругих элементах ($\varepsilon_1, \varepsilon_2, \varepsilon_3$) и последующем их пересчете в значения P, X, Y . Исследуемые параметры P, X, Y связаны с усилиями, действующими на каждый упругий элемент следующими соотношениями:

$$P = \sum_{i=1}^3 F_i, P = \sum_{i=1}^3 F_i, X = \frac{(F_2 - F_3) \cdot R \cdot \sin 120^\circ}{\sum_{i=1}^3 F_i},$$

$$Y = \frac{F_1 \cdot R - (F_2 + F_3) \cdot R \cdot \cos 120^\circ}{\sum_{i=1}^3 F_i}.$$

В свою очередь, усилия F связаны с измеряемыми деформациями:

$$F = \frac{E \cdot W_x}{L} \cdot \varepsilon_i,$$

где W — момент сопротивления сечения; E — модуль упругости I рода; L — расстояние от шарнирной опоры до места наклейки тензорезистора.

Собственная частота измерительного устройства значительно (в 10—15 раз) выше частоты прикладываемой нагрузки. Это обеспечивает достаточно высокие динамические характеристики

системы и незначительные величины динамических погрешностей. Повышение точности измерений достигается также путем непосредственной градуировки измерительных каналов. Оценка погрешности измерительного тракта выполнена в широком диапазоне изменения регистрируемых параметров. Установлено, что относительная погрешность измерения усилия составляет не более 0,6 %, а смещения относительно центра — не более 1,5 %.

Описанное выше измерительное устройство было использовано для оценки степени подготовленности спортсменов, обучающихся боевым единоборствам. С целью выявления наиболее перспективных методик для тренировки силы и точности ударов в РБ нами были сформированы две группы по 10 человек в каждой. Критериями отбора были однородные показатели, такие как вес, степень физического развития, рост и т. д. Группа, в которой занятия проводились по обычной тренировочной программе РБ, получила название контрольной (КГ), а группа, в которой применялись в тренировочном процессе КФУ РБ, — экспериментальной (ЭГ).

На начальном этапе подготовки обе группы прошли через тестирование на измерительном устройстве. Здесь за ограниченный отрезок времени (30 с) каждый испытуемый наносил удары

по мишени. При этом осуществлялась непрерывная запись осциллограммы процесса для участников контрольной и экспериментальной групп. Аналогичные испытания на измерительном устройстве были проведены после выполнения серии тренировок: в контрольной группе — по обычной программе, в экспериментальной — по методике специальных КФУ рукопашного боя. В качестве критериев оценки уровня подготовленности контрольной и экспериментальной групп были выбраны параметры: сила удара по мишени; точность приложения силы относительно центра мишени. Полученные данные по каждому участнику двух групп были подвергнуты статистиче-

ской обработке с использованием компьютерной техники. Для лучшего восприятия результатов были определены обобщенные характеристики оценок математического ожидания и среднеквадратичного отклонения исследуемых параметров для всей группы в целом в начале и в конце исследования (табл. 3).

По данным обработки результатов измерений выведены два «среднестатистических» участника, по одному из каждой группы. Для их данных построены основные графические зависимости, такие как гистограммы распределения силы удара (рис. 3) и гистограммы смещения точки приложения силы относительно центра мишени (рис. 4).

Таблица 3

Обобщенная таблица результатов «среднестатистических» участников контрольной и экспериментальной групп

Среднестатистический участник	В начале исследования				В конце исследования			
	Мр	с.к.о. Р	Мг	с.к.о. R	Мр	с.к.о. Р	Мг	с.к.о. R
КГ	126.9	16.4	37.8	23.5	180.2	19.3	22.6	14.1
ЭГ	128.1	15.37	36.6	23.6	212.0	12.8	12.0	7.9

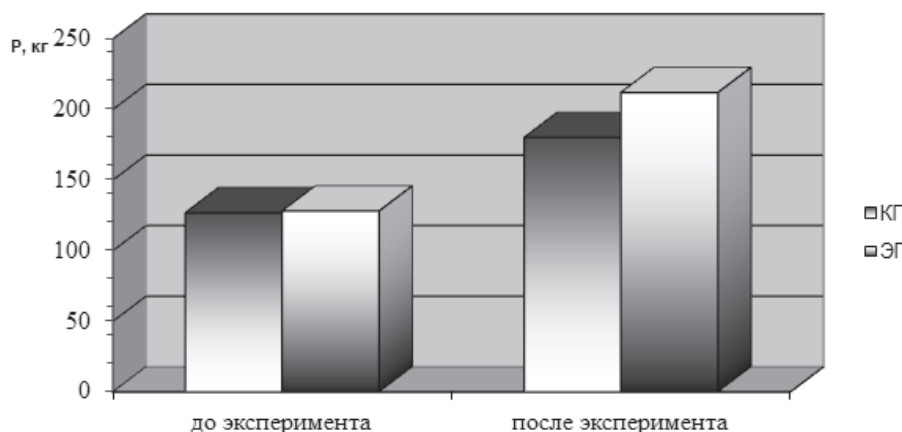


Рис. 3. Изменение силы удара в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

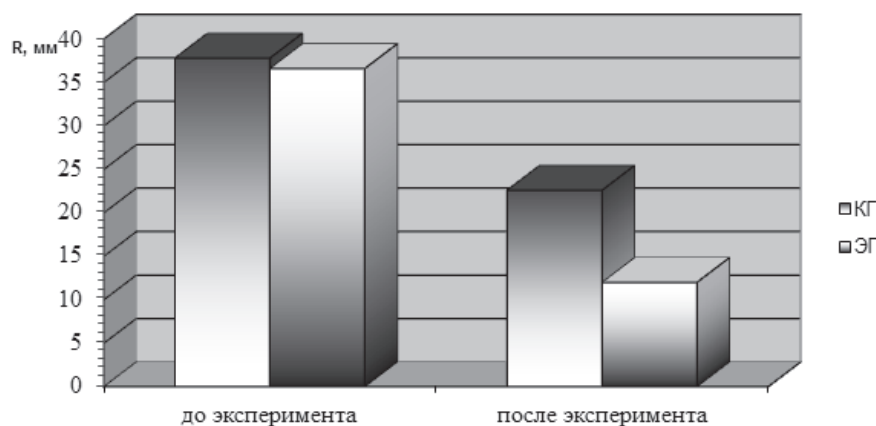


Рис. 4. Изменение смещения точки приложения силы удара относительно центра мишени в контрольной и экспериментальной группах

Анализ приведенных результатов позволяет сделать вывод о том, что в группе, обучавшейся по специальной методике (КФУ), по критериям силы удара и точности его нанесения наблюдается улучшение результатов от 20 до 30 % по сравнению с группой, обучавшейся по обычной методике. По результатам опроса, после тренировок в КГ у 80 % испытуемых первые попытки выполнить прием с ударом в полную силу по платформе вызвали определенное неудобство, которое проявилось в акцентировании внимания на ударе рукой, а у ЭГ — 95 % спортсмены высказали, что чувствовали уверенность в своих силах и положительный эмоциональный интерес к занятиям. Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что приемы и действия, в парах, в процессе которых ударные действия обозначаются (имитируются), не в полной мере выполняют роль подготовительных средств к ведению РБ. В плане совершенствования обучения и поддержания готовности к РБ необходимо использовать КФУ РБ, при выполнении которых обучаемые могут с полной силой и концентрацией осуществлять защитно-ответные действия с реальными кинематическими и динамическими характеристиками и, что самое главное, избежать травм.

С этой целью можно использовать ряд педагогических приемов, например ставить обучаемых напротив мишени для ударов или стенки с мягким покрытием и выполнять КФУ РБ рядом с «манекеном» или «грушей», имитировать защиту и атаковать в полную силу руками и ногами. В отличие от обычной методики отработки — «шлифовки» отдельных приемов РБ, комплексы выполняются в лучших условиях эмоционального подъема, с большим интересом, менее утомительны и не так травмоопасны, как при работе в паре. Также удары можно наносить в полную силу по воображаемому противнику или наносить удары по блокам, «грушам» и другим приспособлениям, стоя на расстоянии удара от них при выполнении КФУ РБ.

Выводы. Исходя из анализа литературных источников [1; 2; 5] и проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что комплексы формальных упражнений являются эффективным и необходимым средством изучения рукопашного боя. Практика убедительно свидетельствует о необходимости смещения акцента в обучении от владения отдельными приемами в сторону освоения комбинационной техники, включающей передвижение, атакующие и защитные действия.

Помимо боевой ценности, КФУ РБ имеют большое оздоровительное значение. Составляющие его приемы и действия хорошо развивают основные группы мышц и связки, улучшают гибкость, подвижность суставов, координацию движений.

Комплексы дают хорошую возможность для реализации многих тех принципов, о которых вели речь старые мастера восточных единоборств, говоря, что ушу — «это путь взаимного развития внутреннего и внешнего в человеке». Во многих странах комплексы формальных упражнений используются с оздоровительной направленностью, с целью укрепления организма человека и его внутренних функций.

Традиционные КФУ РБ были искусством, предназначенным для реального боя. Но в современный период оно претерпело ряд изменений, в результате которых большинство его разновидностей стали лечебно-оздоровительными или спортивно-состязательными. И лишь немногие из них сохранили свой прикладной характер, используются для обучения РБ в войсках. Термины «ушу», «ката», «пумсе», «хеян» и др. являются КФУ, они означают буквально «воинские искусства», т. е. приемы обращения с различными видами оружия, а также искусство рукопашного боя или, как говорили в Китае, «искусство кулака». Эти КФУ придают эластичность мышцам плечевого пояса, увеличивают подвижность плечевых суставов, быстроту движений и силу рук.

Практически все движения в комплексе выполняются при участии мышц брюшного пресса и поясницы. Кроме этого, эти упражнения направлены на развитие гибкости талии и силы мышц, что позволит быстро и резко совершать повороты корпуса. Как гласит китайская легенда, создавая комплексы формальных упражнений, мастера восточных единоборств взяли за основу движения, при помощи которых народ издревле укреплял здоровье и поддерживал «спортивную форму». Внимательно изучая повадки диких животных, птиц, рыб, насекомых, они создали систему упражнений, которая помогала им сохранять бодрость и силы; эта система была применима и для целей самообороны.

Жесткость стиля всегда сочетается с мягкостью, резкость — с плавностью, внешняя ярость — с внутренним спокойствием. Какой бы молниеносной ни была цепочка приемов, ум должен оставаться холодным и рассудительным, а дух — чистым и светлым. Руки, ноги, корпус и глаза — главные участники действия — работают в высшей степени согласованно, сопровождая и дополняя друг друга.

Оздоровительный аспект присутствует в КФУ всегда. Пожалуй, главное преимущество КФУ состоит в том, что в его упражнениях задействованы практически все мышечные группы и системы организма, а это обеспечивает гармоническое физическое развитие человека. Статические и динамические упражнения КФУ положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма.

Регулярные тренировки постепенно прививают привычку правильно дышать. Высокий темп, рваный ритм комплексов, большая амплитуда движений — все это предъявляет к дыхательной системе особые требования. Соблюдение их способствует увеличению объема легких.

Кроме того, глубокое диафрагмальное дыхание обеспечивает внутренний массаж внутренних органов и улучшает кровообращение в органах малого таза. Обилие выпадов, отступлений, уходов в сторону помогает развить быстроту движений, реакцию и ловкость. С другой стороны, частая смена состояний движения и покоя делает человека более уравновешенным в повседневной жизни, позволяет лучше контролировать свои чувства.

Благотворное влияние на нервную систему оказывает необходимость сосредотачивать внимание при выполнении упражнений — без этого невозможно достичь хорошей координации движений и до конца прочувствовать внутреннюю логику комплекса. Регулярные занятия КФУ укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Исследования ученых показали, что у занимающихся восточными единоборствами сердечная мышца гипертрофирована. Такое сердце, как

известно, при каждом сокращении выталкивает больше крови; если резко прекратить упражнение, нормальный ритм его работы восстанавливается очень быстро.

Выполнение КФУ рекомендуется для занимающихся всех возрастных групп. Нужно только выбрать оптимальный темп выполнения КФУ и установить разумную нагрузку.

Одним словом, заниматься КФУ РБ могут все желающие, независимо от возраста, пола и физических данных, в любое время года, в любой час и в любую погоду, в одиночку, парами и группами, со снарядами и без них. К месту занятий никаких особых требований не предъявляется.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : Медгиз, 1947. — 252 с.
2. Боген, М. М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 7. — С. 6—9.
3. Гизатулина А. А. Формирование двигательных навыков рукопашного боя / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 19—24.
4. Крестовников, А. М. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. — М. : Медгиз, 1951. — 532 с.
5. Лисовол, В. В. Рукопашный бой в системе физической подготовки летного состава ВВС / В. В. Лисовол, — Челябинск : ЧВАИШ, 2005. — 112 с.
6. Цед, Н. Г. Кунг-фу: в поисках истины / Н. Г. Цед. — СПб., 1993. — 123 с.

Поступила в редакцию 10 марта 2019 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Комплексы формальных упражнений как эффективное средство совершенствования навыков рукопашного боя и физического состояния / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 30—38.

Сведения об авторах

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и социологии. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

Лисовол Виктор Викторович — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры философии, политологии и истории. Российская академия народного хозяйства и государственной службы. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 30—38.

Formal exercises complexes as an effective means of improving of the hand-to-hand combat skills and physical condition

Gizatulina A.A.¹, Lisovol V.V.²

¹ Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

² Russian Academy of National Economy and Public Service, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

Theoretical and practical methods of formation and perfection of motor skills of hand-to-hand combat are considered. The original author's method of formation of motor skills in martial arts and improvement of physical condition in the system of group training on the basis of complexes of formal exercises of hand-to-hand combat is offered.

Keywords: motor skills, complexes of hand-to-hand combat exercises, hand-to-hand combat.

References

1. Bernshteyn N.A. O postroenii dvizheniy [The implementation of movements]. Moscow, 1947. 252 p. (In Russ.).
2. Bogen M.M. Pedagogicheskiy analiz tehniki orientirovochnoy chasti dvigatel'nogo deystviya [Pedagogical analysis of the technique of the orientating point of the motor action]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 1996, no. 7, pp. 6—9. (In Russ.).
3. Gizatulina A.A., Lisovol V.V. Formirovanie dvigatelnykh navyikov rukopashnogo boya [The formation of the motor skills of unarmed combat]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 3, pp. 19—24. (In Russ.).
4. Krestovnikov A.M. *Ocherki po fiziologii fizicheskikh uprazhneniy* [Essays on physiology of physical exercises]. Moscow, 1951. 532 p. (In Russ.).
5. Lisovol V.V. *Rukopashnyy boy v sisteme fizicheskoy podgotovki letnogo sostava Voenno-Vozdushnykh Sil* [Hand-to-hand fight in the system of physical training of flight personnel of the Air Force]. Chelyabinsk, 2005. 112 p. (In Russ.).
6. Tsed N.G. *Kung-fu: v poiskah istiny* [Kung-fu: in the search of truth]. St. Petersburg, 1993. 123 p. (In Russ.).

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Олимпийские игры — значимое событие в современном мире. Автор делает ретроспективный экскурс истории Олимпийских игр, описывает историю их возникновения, распространения и состояния в современном мире. Проведен обзор состояния данного вопроса в научной литературе.

Олимпийские игры стали одним из самых значимых событий в жизни современного общества. Страны и города, проводящие игры, успешно используют эффект олимпийских событий в развитии всех сфер жизни, включая социальное развитие, экономику и улучшение экологической ситуации. Анализ результатов игр последних двух десятилетий показывает, что они используются как катализатор обновления и модернизации всех сфер жизни городов и стран, в которых они проводятся. Этот факт привлек особое внимание городов-кандидатов, заинтересованных в организации и проведении Олимпийских игр, т. к. дает возможность развития инфраструктуры города, активизирует строительство и благоустройство, способствует поднятию экономики, активизирует торговлю.

Ключевые слова: *олимпийские игры, спорт, олимпизм.*

Много лет назад древние греки часто вели войны. Малые государства сильно страдали, даже если они не принимали ничью сторону и не участвовали в войнах. Правитель такого маленького государства, Элис, хотел жить в мире со всеми соседями. Он был хорошим дипломатом, а его переговоры были успешными. Его государство было признано нейтральным. Чтобы отпраздновать это достижение, он организовал спортивные игры.

Самая ранняя запись о проведении Олимпийских игр восходит к 776 г. до н. э., но историки считают, что игры начались задолго до этого. Древние игры проводились в честь Зевса, самого важного бога древних греков. Согласно самым ранним записям, на древней Олимпиаде было проведено только одно спортивное мероприятие — забег около 183 метров. В XVIII в. Олимпийские игры уже включали борьбу и пятиборье. Победители Игр были высоко оценены и награждены за их результаты. Игры были официально прекращены римским императором Феодосием, который чувствовал, что они имеют языческий смысл [7].

Говорили, что Зевс, царь греческих богов, поселился в Олимпии около 1200 г. до н. э., когда Элеаны завоевали окрестности. Грозное божество отметило его восхождение, бросив молнию в священную рощу с вершины Олимпа.

Город Элис, административный центр которого находился к северу от Олимпии, управлял играми на протяжении большей части своего жизненного цикла, а Элеаны захватили полный контроль над своими местными соперниками Писатанами

в 572 г. до н. э. Несмотря на то, что стадион в разгар популярности игр во втором веке нашей эры вмещал более 40 000 человек, он всегда оставался глубоко сельской местностью [12].

Стадион, на котором проводились игры, большую часть времени использовался для выращивания пшеницы. Стадион — это было большое пространство плодородной земли, которое не использовалось большую часть времени для спортивных игр. Поэтому за исключением преддверия игр, когда поле очищалось, подготавливалось для проведения игр, это было просто пшеничное поле.

Сначала игры проходили около самого святилища. Священная Олива Зевса, с которой были срезаны венки Победы, отмечала финишную черту для всех участников игр. Первый стадион, простое сооружение с использованием естественных насыпей окружающих холмов, также остался в пределах обожествленной области. Даже в самом начале Олимпийских игр они привлекли к себе значительное внимание.

К середине IV в. до н. э. был построен третий стадион. Просторный и более современный, посещаемость зрителей выросла примерно на 50 %. Положение стадиона изменилось, события больше не заканчивались у алтаря Зевса. Тем не менее место не потеряло свой религиозный потенциал и в течение более 1 000 лет древних игр.

Греки были агрессивными политеистами. Итак, хотя Олимпия — святилище Зевса, мы знаем, что он был не единственным божеством, которому поклонялись на этом месте. Было более 70 различных алтарей, можно было пожертвовать

практически всем, кому захотите. В то время как Элеаны поддерживали постоянное присутствие в Олимпии, проводя ежемесячные жертвоприношения, место превратилось в течение одного года из мирной идиллии в безумный, буйный центр Греции [1].

Четвертое воплощение стадиона произошло в первом веке, когда, подпитываемая возвращением гонок на колесницах в программу в AD17, популярность игр взлетела. Интерес достиг пика в следующем столетии, и состоялась пятая и последняя реконструкция.

Помимо соревнований в Олимпии проходили тренировки. Сначала это происходило на открытом воздухе, но в эллинистический период (323—31 В.С.) были построены Палестра и гимназия. Главная особенность «палестры», где жили борцы, боксеры, панкратионисты и прыгуны в длину, состояла в большом квадратном внутреннем дворе. Он был окружен колоннадами и имел обширную систему купания в соседних комнатах. Гимнастический зал представлял собой вытянутый прямоугольник с пространством для метателей дротиков и дисков. Оба здания были центрами интеллектуальных дебатов и обучения, философы и учителя пользовались тенью и изобилием молодых умов.

К римскому периоду эти учебные заведения стали, помимо религиозного аспекта, круглогодичной туристической достопримечательностью. Люди выставляли причудливые произведения искусства, поэтому он стал известным местом, чтобы увидеть греческое искусство. Конечно, к римскому периоду существовали люди, зарабатывавшие на жизнь, как проводники к месту раскопок [4].

Вначале этот праздник длился один день, но позже ему был посвящен целый месяц. Все войны и междоусобицы были остановлены специальными герольдами, которые разъезжали по всей Греции. Игры проводились каждые четыре года в Олимпии на территории Элиды. Первые игры, которые позже стали называть Олимпийскими, проводились примерно за тысячу лет до нашей эры. Обычно Олимпийские игры начинались до середины лета. Лучшие спортсмены прибывали из многих греческих государств в Олимпию, чтобы соревноваться в беге, прыжках в длину, метании диска и копья и борьбе. С течением времени в игры были включены также кулачные бои (бокс) и гонки на колесницах. Все спортсмены поклялись, что готовились к Играм и обещали честно соревноваться и соблюдать правила священной

Олимпиады. Спортсмены принимали участие во всех видах соревнований. Победители были названы «olympionics», им вручали оливковые венки и стаканы оливкового масла. Эта традиция сохранилась. В наше время спортсмены часто получают кубки и венки за завоевание первого места в спортивных соревнованиях [13].

Лучшие мастера выбирались для изготовления почетных кубков, многие поэты писали и декламировали в публичных стихах о лучших спортсменах. Олимпийские игры сопровождались фестивалями искусств. Поэты читали свои стихи, певцы пели гимны, танцоры танцевали, а ораторы произносили речи — все это в честь священных игр [3].

Только мужчины могли принять участие в Олимпийских играх. Женщинам не разрешалось даже смотреть соревнования на стадионе под страхом смертной казни. Было одно исключение, когда женщина тренировала своего сына и сопровождала его на стадион в мужской одежде. Эта храбрая женщина избежала наказания, потому что ее сын преуспел во многих состязаниях.

Великолепные сильные тела вдохновляли художников и скульпторов. Они рисовали настенные картины и делали статуи из мрамора и бронзы, так что теперь мы можем любоваться телесной красотой древнего и вечно молодого метателя диска, копьемосца и других.

Бокс был представлен в 688 г. до н. э., а гонки на колесницах восемь лет спустя. В 648 г. до н. э. был включен Панкратий своего рода бой без ограничений. Пинки и удары по поверженному противнику были разрешены; запрещались только укусы и тыкать пальцем в глаз противника. Время от времени добавлялись новые виды спорта, в том числе забеги, в которых спортсмены бегали в доспехах. Программа, однако, не была столь разнообразной, как на современных Олимпийских играх. Не было ни командных игр, ни игр с мячом, а легкоатлетические мероприятия ограничивались бегом и пятиборьем [10].

Олимпийские игры имели основополагающее религиозное значение и включали спортивные мероприятия наряду с ритуальными жертвоприношениями в честь Зевса и Пелопа, божественного героя и мифического царя Олимпии. Пелоп прославился гонкой колесниц с Эномаем Пизатским. Победители событий были восхищены и увековечены в стихах и статуях. Игры проводились каждые четыре года, и этот период, известный как Олимпиада, использовался греками как одна из единиц измерения времени. Игры были частью

цикла, известного как Всегреческие игры, в который вошли Пифийские игры, Немейские игры и Истмийские игры.

Возрождение Олимпийских игр началось долгое время спустя, в 1892 г., когда молодой французский учитель Пьер де Кубертен выступил с речью перед Союзом французских спортивных клубов в Париже. В то время многие люди во многих странах практиковали различные виды спорта и игры. Они хотели подружиться и состязаться со спортсменами из других стран. Пьер де Кубертен понимал важность спорта, который объединял народы мира и служил делу мира, как в древности. 23 июня 1894 г. Международный конгресс спортсменов-любителей принял важное решение: возродить Олимпийские игры и основать Международный олимпийский комитет, который будет отвечать за администрирование современных Олимпийских игр. Первый комитет состоит из 12 членов. Сейчас 82 члена Международного олимпийского комитета контролируют дела всех стран — участниц олимпийского движения.

Первые современные зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 г. в Шамони, Франция. В древние времена не было зимнего олимпийского фестиваля. Отдельные зимние игры были впервые разрешены в 1911 г. для проведения в 1916 г., но из-за Первой мировой войны они не проводились до 1924 г. в Шамони [15].

Начиная с Лиллехаммера в 1994 г. было решено, что каждый второй год будет олимпийским (с чередованием летних и зимних игр), а не проводить летние и зимние игры каждые 4 года.

Идея о необходимости возродить уникальные олимпийские состязания, проводившиеся в античной Греции, возникла еще в XV в. Насколько нам сегодня известно, понятие Олимпийских игр было возвращено в сферу общественного сознания выдающимся итальянским государственным деятелем эпохи Возрождения Матео Пальмиери (1405—1475) в ряде его политических дискуссионных работ, написанных в 50-е гг. XV в.: полемизируя с церковными властями, автор неоднократно ссылается на идеи античного мира. О красоте и уникальности античной Греции помнили всегда, и этот факт не случаен. Ведь эллины подарили миру титанов философской мысли, создали классические образцы в самых различных сферах человеческой деятельности: архитектуре, скульптуре, театральном искусстве, физическом воспитании и спортивных состязаниях [2].

Сами греки пытались возродить Олимпийские игры, проводя местные спортивные игры в Афи-

нах в течение 1800-х гг., но безуспешно. Однако именно решимость Барона де Кубертена дали толчок современному олимпийскому движению. В 1892 г. он выступил на заседании Союза спортивных игр в Париже. Несмотря на скудный ответ, он настаивал, и 16 июня 1894 г. был созван Международный спортивный конгресс. В присутствии делегатов из Бельгии, Англии, Франции, Греции, Италии, России, Испании, Швеции и Соединенных Штатов он выступал за возрождение Олимпийских игр. Он нашел готовую и единодушную поддержку со стороны девяти стран. Де Кубертен первоначально планировал провести Олимпийские игры во Франции, но представители убедили его, что Греция является подходящей страной для проведения первой современной Олимпиады. Совет согласился с тем, что каждые четыре года Олимпийские игры будут проводиться в других крупных городах мира [8].

Тринадцать стран участвовали в афинских играх 1896 г. На повестке дня было девять видов спорта: велоспорт, фехтование, гимнастика, большой теннис, стрельба, плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика и борьба. Команда США из 14 человек доминировала на соревнованиях по легкой атлетике, заняв первое место в 9 из 12 соревнований. Игры прошли успешно, и была запланирована вторая Олимпиада во Франции. Олимпийские игры проводились в 1900 и 1904 годах, а к 1908 г. число участников в Афинах увеличилось более чем в четыре раза — с 311 до 2082.

Начиная с 1924 г. в Шамони, Франция, были включены Зимние Олимпийские игры, которые должны были проводиться на отдельной спортивной площадке в холодную погоду в том же году, что и летние игры. В 1980 г. около 1600 спортсменов из 38 стран соревновались на озере Плэсид, штат Нью-Йорк, в программе, которая включала горные и северные лыжи, биатлон, хоккей, фигурное катание и конькобежный спорт, бобслей и санный спорт [1].

Но Летние игры с их широким спектром состязаний по-прежнему являются фокусом современных Олимпийских игр. Среди стандартных мероприятий: баскетбол, бокс, гребля на каноэ и байдарках, велоспорт, конное искусство, фехтование, хоккей на траве, гимнастика, современное пятиборье, гребля, стрельба, футбол, плавание и дайвинг, теннис, легкая атлетика, волейбол, водное поло, тяжелая атлетика, борьба (фристайл и греко-римская), яхтинг. Новые виды спорта добавляются в состав на каждой Олимпиаде; среди наиболее заметных: бейсбол, боевые искусства

и совсем недавно триатлон, который впервые был оспорен на Играх 2000 г.

Для организации проведения Олимпийских игр, был создан Международный олимпийский комитет (МОК). Первым президентом МОК стал грек Деметриус Викелас, который был президентом до окончания 1-х Олимпийских игр 1896 г., а ее генеральным секретарем был — Пьер де Кубертен. В 1896 г. после окончания I Олимпийских игр Пьер де Кубертен был избран президентом МОК. За период своего руководства МОК до 1926 г. Пьер де Кубертен существенно укрепил позиции международного олимпийского движения. Первые Олимпийские игры современности прошли с большим успехом, несмотря на то что участие в них приняли всего 241 атлет (14 стран). Они стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времен Древней Греции. Первым олимпийским чемпионом стал Джеймс Коннелли (США) в тройном прыжке с результатом 13,71 м. После первого успеха, олимпийское движение испытало и первый кризис [6]

Летние и Зимние игры традиционно проводились в одном и том же году, но из-за увеличения размеров обеих Олимпийских игр Зимние игры были перенесены на другой график после 1992 г. Они прошли в норвежском Лиллехаммере в 1994 г., в японском Нагано в 1998 г., в Солт-Лейк-Сити в 2002 г., в Турине, Италия в 2006, и в Ванкувере, Британская Колумбия, Канада, в 2010.

Честь проведения Олимпийских игр возложена на город, а не на страну. Выбор города лежит исключительно на МОК. Заявка на проведение Игр подается главным органом города при поддержке национального правительства. Город, где пройдут очередные соревнования, определяет МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих олимпийских игр. Право проведения олимпиады является престижным и почетным, поэтому заявившиеся кандидаты всегда стараются представить свою заявку в наиболее выгодном свете, а также доказать, что именно их страна является лучшим местом для проведения очередных игр. Наибольшее число раз, олимпийские игры проходили в США (8 раз) и в Франции (5 раз). Также по три раза игры проходили в Великобритании, Германии, Японии, и Канаде. СССР принял олимпиаду всего один раз, в 1980 г. проходили XXII летние Олимпийские игры в Москве. Российская Федерация приняла в 2014 г. XXII Зимние Олимпийские игры, которые проходили в г. Сочи. Также РФ подавала заявку на проведение XXX Летних олимпийских игр 2012 г. в г.

Москве и XXXI Летних олимпийских игр 2016 г. в г. Санкт-Петербурге, но обе заявки в итоге оказались безуспешны [8].

Игры Олимпиады 2008 г. повлияли на 11 направлений: инфраструктура, спорт, городская среда, окружающая среда, культура, образование, брендинг, олимпийские объекты, волонтеры, здравоохранение, стандартизация)

В 1948 г. сэр Людвиг Гуттман, решив содействовать реабилитации солдат после Второй мировой войны, организовал спортивное мероприятие между несколькими больницами, приуроченное к Олимпийским играм 1948 г. в Лондоне. Мероприятие Гуттмана, известное тогда как игры «Сток Мандевилль», стало ежегодным спортивным фестивалем. В течение следующих двенадцати лет Гуттман и другие продолжали использовать спорт как путь к исцелению. На Олимпийские игры 1960 г. в Риме Гуттман привел 400 спортсменов, чтобы участвовать в Олимпийских играх, которые стали известны как первые Паралимпийские игры. С тех пор Паралимпийские игры проводятся каждый олимпийский год. Начиная с летних Олимпийских игр 1988 г. в Сеуле, Южная Корея, городе — организатор Олимпийских игр — также состоялись Паралимпийские игры. В 2001 г. Международный олимпийский комитет (МОК) и Международный паралимпийский комитет (МПК) подписали соглашение, гарантирующее, что с принимающими городами будут заключены контракты на управление как Олимпийскими, так и Паралимпийскими играми. Соглашение вступило в силу на летних Играх 2008 г. в Пекине и зимних Играх 2010 г. в Ванкувере [14].

Таким образом, Олимпийские игры стали одним из самых значимых событий в жизни современного общества. Города и страны, проводящие игры, успешно используют эффект олимпийских событий в развитии всех сфер жизни, включая социальное развитие, экономику и улучшение экологической ситуации. Анализ результатов игр последних двух десятилетий показывает, что они используются как катализатор обновления и модернизации. Этот факт привлек особое внимание городов-кандидатов, заинтересованных в организации и проведении Олимпийских игр.

Список литературы

1. Бубка, С. Н. Римский период в истории древнегреческих олимпийских игр / С. Н. Бубка // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2012. — № 1. — С. 30—37.

2. Герчак, Я. М. История возникновения и становления Олимпийских игр: движение к объединению народов мира / Я. М. Герчак // Центр инновационных технологий и социальной экспертизы. — 2016. — № 5 (9). — С. 19.
3. Дюрягина, А. Ф. История возникновения олимпийских игр / А. Ф. Дюрягина, Д. Э. Кошевец // Зауралье спортивное. Сборник трудов II региональной научно-практической конференции. — Курган, 2013. — С. 5—6.
4. Демчук, Н. В. Роль и значение древних олимпийских игр в античной истории человечества и наши дни / Н. В. Демчук, А. С. Морозов // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. конф. — СПб., 2017. — С. 145—150.
5. Фолькер, К. История олимпийского гимна: поэт и его композитор / К. Фолькер // Наука в Олимпийском спорте. — 2015. — № 4. — С. 4—13.
6. Коннова, А. Э. История возникновения олимпийских игр / А. Э. Коннова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2013. — Т. 3, № 11. — С. 1240.
7. Платонов, В. Т. Программа олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы / В. Т. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2013. — № 4. — С. 60—70.
8. Педагогические технологии изучения истории олимпийских зимних игр в рамках внедрения инновационных стандартов физкультурно-спортивного образования / Е. А. Мельникова, О. Н. Леонтьева, А. В. Трескин, Л. С. Леонтьева // Физкультура, спорт, здоровье : сб. ст. Всерос. с междунар. участием оч.-заоч. науч.-практ. конф. — Воронеж, 2016. — С. 360—365.
9. Малинин, В. Г. Античные олимпийские игры: история и право / В. Г. Малинин, Г. Ю. Соколовский // Юридическая мысль. — 2014. — № 3 (95). — С. 18—21.
10. Рябова, П. М. История олимпийских игр как международного спортивного движения / П. М. Рябова, Н. С. Беспалова // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2018. — С. 149—151.
11. Марков, Е. Н. История и развитие современных олимпийских игр / Е. Н. Марков, О. В. Яловенко, А. А. Харченко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск, 2017. — С. 251—254.
12. Разяпова, Р. Н. Олимпийские игры: история возникновения и развития / Р. Н. Разяпова // Гуманитарные науки. современное состояние и перспективы развития : материалы XI междунар. студен. науч.-практ. конф. — Екатеринбург, 2018. — С. 54—56.
13. Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность). — Омск, 2017. — 230 с.
14. Хвостова, И. А. Первые олимпийские игры современности: из истории организации и проведения соревнований в Афинах (1896 г.) / И. А. Хвостова // Актуальные вопросы современной науки. — 2013. — № 28. — С. 100—109.
15. Черкасова, К. М. История развития олимпийских игр / К. М. Черкасов, Е. Ф. Проскурина // Научные исследования: от теории к практике. — 2016. — № 4-1 (10). — С. 49—51.

Поступила в редакцию 10 апреля 2019 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Олимпийские игры: исторический экскурс / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 39—45.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 39—45.

The Olympic games: a historical perspective

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru

The Olympic games are a significant event in the modern world. The author makes a retrospective excursion into the history of the Olympic games, describes the history of their origin, distribution and state in the modern world.

The purpose of the work is to consider the history of the Olympic games. To show their role in the past and in modern society.

A review of the state of this issue in the scientific literature.

The Olympic games have become one of the most significant events in the life of modern society. The countries and cities hosting the games successfully use the effect of the Olympic events in the development of all spheres of life, including social development, economy and environmental improvement. Analysis of the results of the games of the last two decades shows that they are used as a catalyst for renewal and modernization of all spheres of life of cities and countries in which they are held. This fact attracted special attention of the candidate cities interested in the organization and holding of the Olympic games. It gives the opportunity to develop the infrastructure of the city, activates the construction and improvement, helps to raise the economy, activates trade.

Keywords: *Olympic games, sport, Olympism.*

References

1. Bubka S.N. Rimskiy period v istorii drevne-grecheskikh olimpiyskikh igr [Roman period in the history of the ancient Greek Olympic games]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport], 2012, no. 1, pp. 30—37. (In Russ.).
2. Gerchak Ya.M. Istoriya vozniknoveniya i stanovleniya Olimpiyskikh igr: dvizhenie k obedineniyu narodov mira [History of the rise and establishment of the Olympic games: the movement to unite the peoples of the world]. *Tsentr innovatsionnykh tekhnologiy i sotsialnoy ekspertizy* [Center of innovation technologies and social expertise], 2016, no. 5 (9), pp. 19. (In Russ.).
3. Dyuryagina A.F., Koshevets D.E. Istoriya vozniknoveniya olimpiyskikh igr [The History of the Olympic games]. *Zaurale sportivnoe* [Urals sports]. Kurgan, 2013. Pp. 5—6. (In Russ.).
4. Demchuk N.V., Morozov A.S. Rol i znachenie drevnih olimpiyskikh igr v antichnoy istorii chelovechestva i nashi dni [The Role and importance of the ancient Olympic games in ancient human history and our days]. *Nauka i obrazovanie: sohranyaya proshloe, sozdayom buduschee* [Science and education: preserving the past, creating the future]. SPb., 2017. Pp. 145—150. (In Russ.).
5. Klyuge Folker. Istoriya olimpiyskogo gimna: poet i ego kompozitor [History of the Olympic anthem: poet and composer]. *Nauka v Olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sports], 2015, no. 4, pp. 4—13. (In Russ.).
6. Konnova A.E. Istoriya vozniknoveniya olimpiyskikh igr [The History of the Olympic games]. *Byulleten meditsinskih internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2013. T. 3, no. 11, p. 1240. (In Russ.).
7. Platonov V.T. Programma olimpiyskikh igr: istoriya stanovleniya i sovremennoe sostoyanie, protivorechiya i perspektivy [Olympic games Program: history of formation and current state, contradictions and prospects]. *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sport], 2013. no. 4, pp. 60—70. (In Russ.).
8. Melnikova E.A., Leonteva O.N., Treskin A.V., Leonteva L.S. Pedagogicheskie tekhnologii izucheniya istorii olimpiyskikh zimnih igr v ramkah vnedreniya innovatsionnykh standartov fizkulturno-sportivnogo obrazovaniya [Pedagogical technologies of studying the history of the Olympic winter games in the framework of the introduction of innovative standards of sports education]. *Fizkultura, sport, zdorove* [Physical Education, sport, health]. Voronezh, 2016. Pp. 360—365. (In Russ.).
9. Malinin V.G., Sokolskiy G.Yu. Antichnyie olimpiyskie igry: istoriya i pravo [Ancient Olympic games: history and law]. *Yuridicheskaya myisl* [Legal thought], 2014, no. 3 (95), pp. 18—21. (In Russ.).
10. Ryabova P.M., Bepalova N.S. Istoriya olimpiyskikh igr kak mezhdunarodnogo sportivnogo dvizheniya [History of the Olympic games as an international sports movement]. *Aktualnyie naprav-*

leniya nauchnykh issledovaniy: perspektivy razvitiya [Actual directions of scientific researches: prospects of development]. Cheboksary, 2018. Pp. 149—151. (In Russ.).

11. Markov E.N., Yalovenko O.V., Harchenko A.A. *Istoriya i razvitie sovremennykh olimpiyskikh igr* [History and development of modern Olympic games]. *Sovershenstvovanie professionalnoy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatelnykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv* [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies]. Irkutsk, 2017. Pp. 251—254. (In Russ.).

12. Razyapova R.N. *Olimpiyskie igry: istoriya vozniknoveniya i razvitiya* [Olympic games: history and development]. *Gumanitarnye nauki. sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya* [Humanities.

current state and development prospects]. Ekaterinburg, 2018. Pp. 54—56. (In Russ.).

13. *Olimpizm, olimpiyskoe dvizhenie, olimpiyskie igry (istoriya i sovremennost)* [Olympism, Olympic movement, Olympic games (history and modernity)]. Omsk, 2017. 230 p. (In Russ.).

14. Hvastova I.A. *Pervyye olimpiyskie igry sovremennosti: iz istorii organizatsii i provedeniya sorevnovaniy v Afinah (1896 g.)* [The First Olympic games of modernity: from the history of the organization and holding of competitions in Athens (1896)]. *Aktualnyye voprosy sovremennoy nauki* [Topical issues of modern science], 2013, no. 28, pp. 100—109. (In Russ.).

15. Cherkasova K.M., Proskurina E.F. *Istoriya razvitiya olimpiyskikh igr* [History of the Olympic games]. *Nauchnyye issledovaniya: ot teorii k praktike* [Scientific research: from theory to practice], 2016, no. 4-1 (10), pp. 49—51. (In Russ.).

ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА (на примере популяризации городошного спорта)

В. Б. Мяконьков¹, Т. В. Копылова²

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

² Национальный исследовательский университет информационных технологий,
механики и оптики, Санкт-Петербург, Россия

Значимость современного спорта определяется его вкладом в социально-экономический прогресс общества. Возрождение интереса к национальному виду спорта — городкам — связано с его популяризацией. Выявлена проблема несоответствия существующего уровня развития городков современным реалиям. Использование управленческой компоненты в сфере спорта позволяет представить имидж как комплексное понятие. Предлагается использовать системный и процессный подходы к формированию имиджа городошного спорта. Популяризация национальных видов спорта позволит сохранить национальную идентичность и достичь целей развития спорта как социально значимого феномена.

Ключевые слова: формирование имиджа спорта, городошный спорт, формы проявления имиджа городошного спорта, популяризация городков.

Актуальность. Современное развитие общества происходит поступательно по самым разным направлениям. Сфера спорта вносит значительный вклад в рост социально-экономических показателей как напрямую — через увеличение объема платных услуг (включая спортивные коммерческие услуги), так и косвенно — благодаря укреплению здоровья занимающихся физической культурой и спортом российских граждан трудоспособного возраста. Особенно весомым является влияние спорта на подрастающее поколение, поскольку формирует у него положительные ценностные установки.

Спортивное воспитание молодого поколения в духе патриотизма возможно благодаря популяризации национального вида спорта — городков. Успешное формирование имиджа городков позволяет достичь как минимум двух целей — это встроить его в процесс коммерциализации современного спорта в качестве востребованного продукта и способствовать сохранению национальной идентичности.

Интерес к занятиям спортом растет год от года и вызван целым рядом причин. Среди них можно выделить такие как:

- государственная политика в области физической культуры и спорта, включая меры поддержки, как в области спорта высоких достижений, так и массового спорта, доступного каждому российскому жителю;

- современный уровень научно-технического развития общества, позволяющий индивиду высвободить больше времени, которое он может потратить на собственное развитие;
- мода на занятия спортом, которую можно рассматривать как положительный результат глобализации современного мирового сообщества, она впервые появляется в рыночной системе как ответная реакция на финансовые потери сотрудника, вынужденного временно прерывать работу по причине болезни;
- мотивационные потребности нового поколения, родившегося и выросшего в демократической стране, выражающиеся в стремлении иметь совершенную телесность и получать удовольствие от жизни, имея хорошее здоровье и с уверенностью смотря в будущее.

Самыми популярными видами спорта в нашей стране являются футбол, биатлон, фигурное катание на коньках, хоккей, художественная гимнастика, плавание, баскетбол. Данные виды спорта относятся к олимпийским и имеют много поклонников во всем мире. Популярность оценивается не только количеством занимающихся тем или иным видом спорта, а также вниманием болельщиков, но и объемом эфирного времени на телевидении, которое выделяется для трансляций наиболее значимых соревнований. Однако в последнее время растет интерес к неолимпийским видам спорта,

выражающим самобытность той или иной нации и имеющим национальный колорит (русские городки, национальная японская борьба сумо). Значимым фактором увеличения интереса к данным видам спорта выступает их имидж.

Цель исследования — определить основы формирования имиджа городского спорта на основе системного и процессного подходов.

Материалы и методы исследования: анализ научной, профессиональной и периодической литературы, наблюдение, обобщение передового опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Имидж в спорте представляет собой сложное комплексное понятие, включающее, с одной стороны, целостный образ субъекта, действующий на заинтересованные стороны спортивной деятельности, с другой стороны, имеющий четко выраженную функциональную направленность и реализующий определенное предназначение в социуме.

Каждый вид спорта имеет свой имидж — наилучший принадлежит самому популярному — футболу. Следует отметить, что имидж тесно связан с таким понятием как популярность, известность, которые сильно отличаются у разных видов спорта. Большую популярность снискали олимпийские виды спорта, прежде всего благодаря зрелищности проводимых соревнований и вниманию многомиллиардной аудитории.

Меньшую популярность имеют неолимпийские виды спорта, однако вместе с тем они выполняют все важнейшие функции спорта как социально значимого феномена [3, с. 95] и приносят позитивные результаты в постоянно меняющийся социум. Следовательно, для поддержания положительного эффекта требуется поступательное развитие неолимпийских видов спорта. Особое внимание в этой связи отводится исконно русскому виду спорта — городкам. Городки — это удивительный особенный вид спорта, зародившийся в России около четырехсот лет назад и имеющий своё будущее.

При формировании имиджа городского спорта целесообразно использование временного фактора в качестве основания для связи многих поколений и демонстрации доступности данного вида спорта представителям всех социальных групп. Имеются исторические свидетельства об интересе к игре в городки со стороны российского царя-реформатора Петра Первого, величайшего русского полководца А. В. Суворова, академика И. П. Павлова, писателей А. П. Чехова, Л. Н. Тол-

стого, А. М. Горького, музыкальных исполнителей Ф. И. Шаляпина, С. Лемешева, композитора В. В. Стасова, а также политических деятелей В. И. Ленина, И. В. Сталина и др.

Поддержка и заинтересованность игрой в городки выдающихся соотечественников становится важным элементом спортивной культуры, объединяющим началом многих проживающих в России народов.

Городки являются поистине народным видом спорта, снискавшим славу на протяжении длительного периода времени и имевшего огромную популярность в нашей стране в послевоенное время и на рубеже 50—60-х гг. XX в. наравне с футболом и волейболом. Массовое увлечение городками объясняется таким его уникальным свойством как незаменимая форма семейного досуга для большинства горожан вне зависимости от возраста и социального положения. Так, в современной действительности к соревнованиям допускаются группы спортсменов, начиная с детей (мальчики и девочки) в возрасте 6—10 лет и, заканчивая, командами от 55 лет и старше. Его несомненным преимуществом выступает важная характеристика как элемента общенациональной культуры, имеющего свою индивидуальность. Для возрождения былой популярности городского спорта необходимо обратить внимание на формирование его имиджа.

Исследователи выделяют несколько типов имиджа — зеркальный (основан на субъективном позитивном восприятии), текущий (сторонний взгляд), корпоративный (базируется на истории организации, предлагаемых рынку продукции и услугах, социальной ответственности), желаемый (такой, к которому стремятся), множественный (формируемый на основе нескольких независимых структур вместо одной корпорации) [1, с. 19].

Для городского спорта на данном этапе характерен желаемый тип имиджа. Это обусловлено недостаточностью современного уровня развития городков, причиной которого послужил спад интереса к данному виду спорта в период с конца 1960-х гг. до начала XXI в.

Формы проявления имиджа городского спорта — это сложившееся в обществе мнение о данном виде спорта, количество соревнований, объем телевизионных трансляций, количество команд, представление болельщиков, спортсменов, тренеров, наличие спонсоров.

К источникам формирования спортивного имиджа можно отнести внимание первых лиц государственной власти — президента страны,

представителей исполнительной власти, руководителей спортивных министерств и ведомств, государственные меры по развитию и поддержке городского спорта, достижения команд в данном виде спорта, выдающиеся спортсмены, ценности и традиции городков как вида спорта, образование, опыт и личностные качества тренера и др.

При формировании имиджа важно охарактеризовать субъект, в отношении которого создается устойчивое мнение, с позиции системного подхода. Рассматривая городской спорт как систему, можно выделить ее отдельные элементы, связанные между собой и составляющие единое целое. Системный подход к формированию имиджа городского спорта представлен на рис. 1.

Представленный подход базируется на взаимосвязи элементов, к которым относятся Федерация городского спорта в России, региональные федерации и отделения, городские команды, тренеры, спортсмены. Взаимосвязь отдельных элементов осуществляется через информационные коммуникации, осуществляемые в виде обмена информацией об изменениях основных регламентов (правила игры, новые фигуры, нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий, календарный план спортивных мероприятий на 2019 г. и др.), тенденциях развития спорта (включение в программу Олимпийских игр новых видов спорта, разработка антидопинговых правил), усовершенствовании инвентаря, строительстве новых спортивных сооружений для городского спорта и т. д.

Кроме информационных коммуникаций элементы системы осуществляют взаимодействие через принятие решений в рамках имеющегося статуса и полномочий — к примеру, Федерация городского спорта в России определяет место проведения главных стартов по городкам, региональные

федерации и отделения уполномочены планировать показатели развития городского спорта на местах, команды — совершенствовать спортивное мастерство и осуществлять подготовку к соревнованиям, тренеры — предоставлять методическую помощь в осуществлении спортивной деятельности, спортсмены — делать выбор относительно личных спортивных достижений.

Для достижения положительного эффекта необходимо управлять процессом создания имиджа городского спорта, что означает необходимость применения основных функций спортивного менеджмента — таких как планирование, организацию, мотивацию и контроль.

Формирование имиджа городского спорта можно представить в виде процесса, включающего в себя ряд этапов — начиная с этапа определения проблемы несоответствия имеющегося уровня популярности к городкам как национальному виду спорта и желаемого. И заканчивая этапом реализации предложенных мероприятий, а также их оценкой. Так, проведенный отечественными исследователями социологический опрос студенческой молодежи относительно восприятия городского спорта приводит к выводу о крайне низком уровне осведомленности о городках [2, с. 167]. Вместе с тем, проводимые Всероссийским центром изучения общественного мнения опросы свидетельствуют об увеличении числа соотечественников, регулярно занимающихся спортом — с 12 % в 2006 г. до 31 % в 2017 г. [4, с. 55]. С целью формирования имиджа городского спорта возможно использование поэтапного подхода, представленного на рис. 2.

Характеризуя первый этап формирования образа, важно обратить внимание на факторы внешней среды, влияющие на имидж городков. К экономическим факторам можно отнести уровень бюджет-

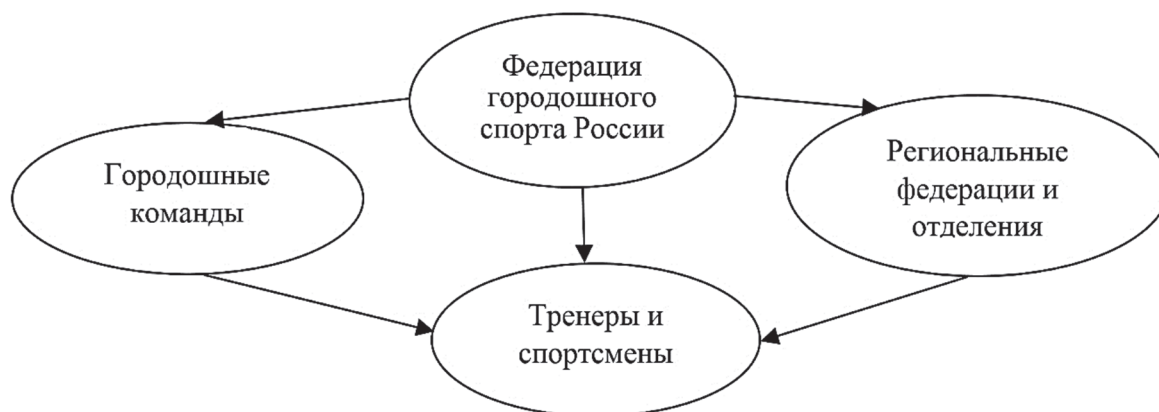


Рис. 1. Системный подход к формированию имиджа городков



Рис. 2. Процессный подход к формированию имиджа городков

ного и спонсорского финансирования, ценовая доступность экипировки и инвентаря для городков, условия аренды спортивных сооружений.

Среди политических факторов наибольшее внимание на формирование имиджа городошного спорта оказывают действующее российское законодательство, регулирующие правила работы в спортивной отрасли, статус городков как неолимпийского вида спорта, существующие меры поддержки со стороны истеблишмента.

Основные социально-культурные факторы, влияющие на имидж — это восприятие городков как сугубо традиционного вида спорта. Широкая доступность городков как вида спорта для любого уровня физической подготовленности спортсмена, тенденция формирования здорового образа жизни у российских граждан, продвижение городошного спорта в мировом сообществе.

К технологическим факторам внешней среды отнесем так называемые зеленые (сохраняющие окружающую среду) технологии проектирования и строительства спортивных сооружений для городошного спорта, современную начинку стадионов, используемые в производстве экипировки и инвентаря инновационные материалы.

Отметим, что перечисленные факторы внешней среды влияют на формирование имиджа городошного спорта с разной силой, следовательно, на данном этапе необходимо на основе экспертной оценки определить воздействие каждого фактора для выявления возможностей и опасностей.

Второй этап предназначен для выработки направлений развития имиджа городошного спорта. Здесь наилучшим будет стратегический подход к планированию шагов по формированию имиджа городошного спорта, поскольку умение видеть перспективное состояние национального вида спорта задает необходимый вектор движения к поставленному ориентиру через определение предназначения данного вида спорта, его целей, задач, поиском отличительных особенностей и преимуществ перед другими видами спорта.

Третий этап включает в себя реализацию намеченного плана. На данном этапе важным индикатором является качество реализуемых мероприятий, обеспечить которое возможно на основе эффективной организации руководства данным процессом. Здесь необходимы усилия всех заинтересованных сторон — Федерации городошного спорта, спортивных команд, органов исполнительной власти (включая муниципальные образования). Восходя к истокам городков как народной игры, следует уделить внимание мероприятиям внутри районов массовой жилой застройки, придав значение городкам как дворовой игре и включая их в качестве элементов, дополняющих спортивные и национальные праздники.

На четвертом, заключительном этапе необходимо оценить сформированный имидж для того, чтобы на основе полученных данных сделать вывод о динамике показателей, характеризующих развитие данного вида спорта, и в дальнейшем скорректировать цели и задачи по его развитию, что позволит связать все этапы модели воедино. Важными показателями успешности предпринятых усилий могут стать рост популярности городошного спорта в мире, становление его в качестве национального российского бренда, доступное массовое обучение подрастающего поколения, включение в программу Олимпийских игр.

Таким образом, развитие городошного спорта с позиции процессного подхода включает в себя множество последовательно объединенных элементов и носит непрерывный характер.

Выводы. Формирование имиджа городошного спорта как целенаправленно создаваемого образа субъекта способно оказывать воздействие на социум в определенных ценностных границах. Для его успешного развития важно разработать и применять комплексный подход на основе последовательных шагов, позволяющих учитывать формирующиеся в общественном мнении

ожидания относительно использования национальных особенностей функций городского спорта как социально значимого феномена.

Список литературы

1. Джефкинс, Ф. Паблик рилейшнз : учеб. пособие для студентов вузов / Ф. Джефкинс, Д. Ядин. — М. : Юнити-Дана, 2013. — 400 с.
2. Карташова, Е. В. Городки и городской спорт в восприятии обучающихся нефизкультурного вуза / Е. В. Карташова, Е. Н. Карасева //

Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 165—168.

3. Мяконьков, В. Б. Потребительские ценности спорта как социально значимого феномена современного общества / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 10. — С. 94—96.

4. Россия удивляет : итоги развития страны 2000—2017 гг. // Всероссийский центр изучения общественного мнения. — URL: https://wciom.ru/fileadmin/file/reports_conferences/2018/2018-03-14_rud.pdf.

Поступила в редакцию 05 апреля 2019 г.

Для цитирования: Мяконьков, В. Б. Формирование имиджа спорта на современном этапе развития общества (на примере популяризации городского спорта) / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 46—51.

Сведения об авторах

Мяконьков Виктор Борисович — доктор психологических наук, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. 62sport@gmail.com

Копылова Татьяна Вячеславовна — кандидат экономических наук, доцент факультета технологического менеджмента и инноваций. Национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. Санкт-Петербург, Россия. ktv14-11@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 91—110.

Formation of the image of sports at the present stage of development of society (by the example of popularizing urban sports)

Myakonkov V. B.¹, Kopylova T. V.²

¹ Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. 62sport@gmail.com

² National Research University of Information Technologies, Mechanics and Optics, St. Petersburg, Russia. ktv14-11@yandex.ru

In the presented article, the approaches to the formation of the image of urban sports are considered. The use of the managerial component in the field of sports makes it possible to identify the discrepancy between the existing level of development of townships and modern realities. The demand for national sports allows you to preserve national identity and achieve the goals of developing sports as a socially significant phenomenon.

Keywords: *image in sports, city sports, forms of manifestation of city sports, image formation of city sports.*

References

1. Dzhefkins F., Yadin D. *Pablik Rileyshins* [Public Relations]. Moscow, 2013. 400 p. (In Russ.).
2. Kartashova E. V., Karaseva E. N. *Gorodki i gorodshnyy sport v vospriyatii obuchayushchikhsya nefizkul'turnogo vuza* [Towns and urban sports in the perception of students of non-physical university]. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Les-*

gafta [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2018, no. 3 (157), pp. 165—168. (In Russ.).

3. Myakon'kov V. B., Kopylova T. V. *Potrebitel'skie tsennosti sporta kak sotsialno znachimogo fenomena sovremennogo obchestva* [Consumer values of sports as a socially significant phenomenon of modern society]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [The-

ory and practice of physical culture], 2017, no. 10, pp. 94—96. (In Russ.).

4. *Rossia udivlyayet : itogi razvitiya strany 2000—2017 gg.* [Russia surprises: the results of the development of the country 2000-2017 gg.].

Vserossiyskiy tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya [All-Russian Public Opinion Research Center]. Available at: https://wciom.ru/fileadmin/file/reports_conferences/2018/2018-03-14_rud.pdf, (In Russ.).

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРОВ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Н. В. Румянцева

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Автор рассматривает результаты экспериментального обоснования эффективности занятий боксом на процесс социализации детей-сирот. Занятия боксом у детей-сирот формируют умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, более высокую степень выраженности склонности к риску, высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей.

Установлено, что для испытуемых экспериментальной группы характерно преобладание умеренно высокого уровня мотивации к успеху, высокого уровня коммуникативных и организаторских способностей, а так же склонность риску и безудержному риску. В контрольной группе доминирует средний уровень мотивации к успеху, коммуникативных, организаторских способностей и ситуативное поведение в отношении к риску.

Ключевые слова: дети-сироты, социализация, занятия боксом.

Актуальность. По данным заместителя Министра образования и науки Российской Федерации Т. Ю. Синюгиной, на 28 мая 2018 г. в федеральном банке данных числится 49 583 детей-сирот [11]. Проблема социализации данной категории детей в нашей стране на современном этапе рассматривается специалистами разных направлений. Это связано с тем, что детские дома, или, как сейчас их называют, «центры помощи детям, оставшимся без попечения родителей», закрыты от внешней среды. У воспитанников этих учреждений ограничены возможности общения с детьми из других социальных групп. Дети-сироты в подавляющем большинстве не осознают своей социальной роли, придерживаются иждивенческой позиции «мне должны». Несформированность умений организации бытовой сферы обуславливает их социальный инфантилизм и пассивность. Отмечается резко выраженная дезадаптация, которая проявляется в высокой тревожности, раздражительности, вспышках гнева, агрессии, негативном отношении к окружающим людям, неадекватности поведенческих реакций на события, преувеличенном реагировании на события и взаимоотношения, обидчивости, провоцировании конфликтов с взрослыми и сверстниками, неумении общаться с ними. В результате социальной запущенности дети отстают в развитии и не мотивированы ни на обучение, ни на трудовую деятельность [6, с. 196; 8, с. 210].

Как отмечает В. А. Абельбейсов, освоение сиротами социальных ценностей и норм, включение

их в нормальную жизнь возможно только при изменении образа жизни этих детей, их отношения к себе, своему прошлому, настоящему и будущему, к ближайшему окружению и обществу в целом [1, с. 54]. Для успешной интеграции в общество ряд авторов предлагают активное вовлечение детей-сирот в физкультурно-спортивную деятельность, так как данная деятельность обладает огромным потенциалом для социализации личности [13, с. 166]. Как отмечают В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире, способствует проявлению ценностей — равенства шансов на успех, достижение успеха, стремления быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Спорт воспитывает честность, инициативу, трудолюбие, терпение, волевые навыки, формирует способность быть личностью [3, с. 20].

Для детей-сирот особенно важна первичная социализация, которая закладывает основные психофизические и нравственные качества личности. При отсутствии главной поддержки данной категории детей — поддержки родителей, в первичной социализации особую роль играет тренер и спортивный коллектив. Попадая в коллектив спортивной секции бокса, подросток-сирота погружается в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив, товарищи, спарринг-партнеры на соревнованиях [12, с. 54].

Эти люди являются новыми агентами социализации, при их непосредственном участии через тренировочную и соревновательную деятельность

происходит освоение культурных норм и образцов поведения, обеспечивается эффективное усвоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен.

Рассматривая проблему социализации личности детей-сирот средствами физической культуры и спорта, можно констатировать факт ограниченного использования средств бокса. По всей вероятности, это связано с возможным появлением у боксеров негативных черт характера — агрессивности и жестокости, усиливающиеся в сочетании с недовольством жизнью детей-сирот. Однако, по мнению С. А. Репина, М. Р. Насырова, бокс является видом спорта, который является полноценным средством способным формировать и воспитывать нравственные, морально-волевые качества личности юного боксера.

Тренировка в боксе — это не просто технология передачи конкретных спортивных навыков и приемов, а прежде всего урок жизни, ситуативная тренировка морального опыта. Как отмечает автор, эффективность нравственного воспитания подростков в процессе занятий боксом обеспечивается за счет высокого уровня нравственного сознания тренеров; систематического контроля степени усвоения спортсменами моральных требований, норм и понятий с целью дальнейшего планирования учебно-воспитательной работы в условиях боксерской секции или клуба; создания позитивно провоцирующих педагогических ситуаций, способствующих закреплению понятий и норм нравственного поведения [12, с. 59].

К. В. Хлебцевич, П. Б. Ефименко отмечают, что под влиянием целенаправленного тренировочного процесса в боксе у занимающихся повышается степень развития сдержанности, психологической устойчивости. С повышением спортивных результатов у юных спортсменов появляются уверенность в себе и умение держать удар от всяких невзгод [15, с. 39].

Цель и задачи исследования. Учитывая потенциальные возможности данного вида спорта в развитии важных для социализации личности качеств, нами была поставлена цель — выявить влияние занятий боксом на процесс социализации детей-сирот.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие две группы испытуемых, составленные из воспитанников вологодских центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей. В качестве экспериментальной группы выступили воспитанники центров, систематически занимающиеся боксом ($n = 26$,

средний возраст $14,54 \pm 2,4$ лет) на базе секции бокса при спортивном зале «Лидер» Вологодского центра помощи детям № 1. В состав контрольной группы вошли воспитанники этих же учреждений не занимающиеся боксом ($n = 26$, средний возраст $15,06 \pm 1,18$ лет). Группы не отличались статистически значимо друг от друга по возрасту ($t_{\phi} (1,02) > t_t (2,68)$ при $p > 0,05$).

С целью сбора фактических данных применялось психологическое тестирование: методика мотивации к успеху Элерса, методика диагностики степени готовности к риску Шуберта, методика изучения коммуникативных и организаторских способностей В. В. Синявского и В. А. Федоршина. Полученные данные подвергнуты статистическому анализу.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению ряда авторов, несформированность мотивационной сферы, в частности мотивации достижения успеха, выражается в личностных проблемах социализации детей-сирот, связанных с их негативизмом, ленью, иждивенчеством, неуверенностью в себе [2, с. 13].

Рассматривая результаты диагностики мотивации к успеху, можно отметить, что в экспериментальной группе средний результат теста соответствует умеренно высокому уровню мотивации, он составил $18,27 \pm 1,85$ баллов. В контрольной группе данный параметр соответствует среднему уровню мотивации к успеху и составляет $14,04 \pm 2,51$ баллов, что на 24 % ниже, чем в экспериментальной группе. Различия между группами по рассматриваемому параметру статистически достоверны ($t_{\phi} (7,8) > t_m (2,68)$ при $p < 0,01$). Следует отметить, что в экспериментальной группе преобладает умеренно высокий уровень сформированности мотивации к успеху (65,4 %), а в контрольной — средний (80,8 %). Полученные нами результаты согласуются с данными К. В. Хлебцевич, П. Б. Ефименко. Авторами установлено, что под влиянием занятий боксом у детей-сирот 12—13 лет улучшаются показатели «восприятия себя», «избегания проблем». В более старшем возрасте (15—16 лет) растет «внутренний» и снижается «внешний локус контроля», повышается «эмоциональный комфорт» и снижается «дискомфорт», снижается параметр «убегания от решения проблем» [15, с. 37—38].

Тестирование склонности к риску показало, что дети-сироты обеих групп обладают склонностью к риску. Это соотносится с данными Т. М. Кравцовой, отмечающей данное качество детей-сирот как отдельную черту личности, свойство,

с помощью которого они извлекают новый опыт в жизненных ситуациях, и повышают свою успешность в эффективной жизненной борьбе, позволяя противостоять неудачам [9, с. 106].

Однако в экспериментальной группе параметр, отражающий степень выраженности склонности к риску ($18,08 \pm 3,41$ баллов), на 37,1 % выше, чем в контрольной группе ($11,38 \pm 4,37$ баллов), различия между группами статистически достоверны ($t_{\phi}(6,6) > t_t(2,68)$ при $p < 0,01$). При этом в экспериментальной группе детей, склонных к риску, 69,2 %, а склонных к безудержному риску — 30,8 %, в то время как в контрольной группе отмечается 57,7 % детей с ситуативным поведением в отношении к риску, 34,6 % детей, склонных к риску и 7,7 % — склонных к безудержному риску.

Несомненно, привыкание к постоянному риску на ринге формирует соответствующую потребность. Как отмечает Е. П. Ильин, подобные закономерности формирования «вкуса к опасности» наблюдается у людей, связанных с экстремальными видами деятельности [7]. Следует учитывать, что дети-сироты относятся к группе социального риска и склонны к аддиктивному поведению. Для них склонность к безудержному риску может явиться средством достижения удовольствия, чтобы вывести себя из состояния скуки, зависая от данных ощущений личность устремляется на поиск все более сложных и опасных способов его достижения.

Как отмечает Н. Н. Мехтиханова, обычно по мере углубления зависимости старые проверенные способы перестают удовлетворять растущие потребности и усиливается «вкус к опасности», что толкает детей-сирот на асоциальные поступки (бандитизм, разбой и т. п.) [10, с. 16—17].

Кроме того, специалистами установлен ряд фактов негативных проявлений в поведении личности, обусловленных склонностью к риску. Так, С. В. Быкова отмечает, что к чертам рискованной личности относят экстремально выраженную, некорректируемую потребность доминировать над другими людьми, плохое самоуправление, слабо выраженное самосохранение, импульсивность, авантюристичность намерений, комплекс вседозволенности, склонность к обману [5, с. 154].

В нашем случае наличие в экспериментальной группе детей, склонных к безудержному риску, актуализирует тренерский контроль их психоэмоционального состояния с целью его коррекции посредством адекватных педагогических воздействий.

Важную роль в процессе социализации личности играют коммуникативные навыки. На про-

тяжении всей жизни человек принимает и передает информационные сообщения, устанавливает и поддерживает контакты в процессе общения с другими людьми. При возникновении нарушений в процессах коммуникации личность может столкнуться с изолированностью от общества, и иметь проблемы с удовлетворением потребностей в принадлежности к социальной группе, в общении, безопасности, самореализации [14, с. 194].

По мнению Л. А. Беляевой низкий уровень коммуникативных навыков у детей-сирот обуславливает трудности общения со сверстниками, а общение с взрослыми характеризуется ранней депривацией неформального общения. Проявляя интерес к взрослому, дети-сироты стремятся любым путем завладеть его вниманием. При этом доминирующим мотивом общения выступает потребность во внимании и доброжелательности [4, с. 195].

Обобщенная оценка коммуникативных способностей показала, что в экспериментальной группе уровень их сформированности выше, чем в контрольной. Результат боксеров составил $4,23 \pm 0,65$ балла, что соответствует высокому уровню и на 16 % выше чем в контрольной группе, где результат $3,48 \pm 0,87$ балла соответствует среднему уровню ($t_{\phi}(3,78) > t_t(2,68)$ при $p < 0,01$). Уровень ниже среднего выявлен у 11,5 % респондентов только в контрольной группе. Средний уровень выявлен у 38,5 % подростков, не занимающихся боксом, и у 11,5 % подростков, занимающихся боксом. У 53,8 % подростков экспериментальной группы был выявлен высокий уровень коммуникативных способностей, в контрольной группе данный уровень отмечается у 34,6 % респондентов. Очень высокий уровень коммуникативных способностей отмечается у 34,6 % респондентов экспериментальной группы и 15,5 % контрольной группы.

Как показывает практика, иждивенческая позиция воспитанников центров социальной помощи обуславливает дезадаптацию их организационного поведения и пассивность жизненной позиции, что в свою очередь затрудняет процесс социализации [14, с. 195].

В тоже время спорт является хорошей базой для формирования организаторских способностей, так как данные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен непосредственно принимает участие в его организации, это касается вопросов соблюдения

рационального режима дня, правил личной гигиены, соблюдения дисциплины, ответственного выполнения заданий тренера во время тренировок и самостоятельно проводимых утренней зарядки и дополнительных занятий по физической подготовке. Все это помогает юному спортсмену научиться планировать свою деятельность и самому контролировать ее результаты.

Оценка организаторских способностей показала, что в экспериментальной группе средний результат составил $4,08 \pm 0,63$ балла, что соответствует высокому уровню, а в контрольной группе $3 \pm 0,98$ балла, что на 26 % меньше и соответствует среднему уровню организаторских способностей ($t_{\phi}(5,07) > t_t(2,68)$ при $p < 0,01$). Уровень ниже среднего выявлен только в контрольной группе у 11,5 % респондентов. Средний уровень проявления организаторских способностей был выявлен у 15,4 % экспериментальной группы и 30,8 % респондентов контрольной группы. Высокий уровень отмечается у 61,5 % подростков экспериментальной группы и 34,6 % контрольной группы. И в той и другой группах очень высокий уровень организаторских способностей зарегистрирован у 23,1 % воспитанников.

Выводы. Таким образом, результаты исследования позволили выявить, что занятия боксом создают благоприятные условия для социализации детей-сирот. Для воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, занимающихся в секции бокса, характерен более высокий уровень показателей социализированности: умеренно высокий уровень сформированности мотивации достижения успеха; более высокая степень выраженности склонности к риску с преобладанием детей, склонных к риску и склонных к безудержному риску; высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей.

С целью избегания проявления негативных личностных качеств, связанных с проявлением более высокой степени риска в тренировочном процессе детей-сирот, занимающихся боксом, особое внимание нужно обратить на контроль психоэмоционального состояния и применение адекватных средств педагогического воздействия в его коррекции.

В дальнейшем работа будет продолжена в изучении педагогических условий, обеспечивающих социализацию воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, посредством бокса.

Список литературы

1. Абельбейсов, В. А. Социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в детском доме: социологический анализ проблемы / В. А. Абельбейсов // Социосфера. — 2011. — № 1. — С. 53—58.
2. Багандова, Г. Х. Особенности развития мотивации достижения подростков-сирот / Г. Х. Багандова, К. А. Ахмедпашаева, Л. А. Ибрагимова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2015. — № 2 (31). — С. 11—14.
3. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19—22.
4. Беляева, Л. А. Особенности проявления коммуникативных способностей подростков в условиях детского дома / Л. А. Беляева, Т. Г. Грднева // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2012. — № 11 (126). — С. 192—197.
5. Быкова, С. В. Склонность к риску как устойчивое свойство личности / С. В. Быкова // Международный журнал социальных и гуманитарных наук. — 2016. — Т. 1. — №1. — С. 157—160.
6. Егоров, Д. А. Дополнительные факторы, способствующие успешной социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в детском доме / Д. А. Егоров // Регионология. — 2011. — № 2 (75). — С. 195—200.
7. Ильин, Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. — М. : Питер, 2012. — 286 с.
8. Истратова, О. Н. Феномен социального сиротства как психолого-педагогическая проблема / О. Н. Истратова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. — 2006. — № 14 (69). — С. 206—211.
9. Кравцова, Т. М. Особенности строения картины мира девиантных подростков (на примере детей-сирот и подростков с криминальным поведением) / Т. М. Кравцова // Сибирский психологический журнал. — 2012. — № 46. — С. 96—107.
10. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения : учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. — Ярославль : ЯрГУ. — 2005. — 122 с.
11. На XV съезде уполномоченных по правам ребёнка обсудили реализацию программы

Десятилетия детства // Минобрнауки РФ. — URL: <https://минобрнауки.рф/новости/12952>.

12. Репин, С. А. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка / С. А. Репин, М. Р. Насыров // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2012. — № 1 (65). — С. 53—59.

13. Сокунова, С. Ф. Социализация детей-сирот, оставшихся без попечения родителей, на основе приобщения к физической культуре и спорту / С. Ф. Сокунова, Л. В. Коновалова, А. М. Гурьянов, И. А. Мамакина // Вестник томского государственного педагогического университета. — 2015. — № 8 (161). — С. 163—166.

14. Тимур, О. Ю. Коммуникативные и организаторские способности и ценностные ориентации подростков — воспитанников интернатных учреждений / О. Ю. Тимур, И. В. Вачков // Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2017. — № 2. — С. 191—196.

15. Хлебцевич, К. В. Influence of boxing on forming the personality of children-orphan / К. В. Хлебцевич, П. Б. Єфіменко П.Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ). — 2007. — № 5. — С. 36—39.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Румянцева, Н. В. Социализация воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, посредством занятий боксом / Н. В. Румянцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 52—57.

Сведения об авторе

Румянцева Наталья Валерьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Вологодского государственного университета», Россия, г. Вологда. nvrum_skitur@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 52—57.

Socialization of pupils of the centers of assistance to children left without parental care through boxing

Rumiantseva N.V.

Vologda State University, Vologda, Russian Federation. nvrum_skitur@mail.ru

The results of the experimental study of the effectiveness of boxing on the process of socialization of orphans are considered. Boxing lessons for orphans form a moderately high level of motivation to succeed, a higher degree of manifestation of risk appetite, a high level of communication and organizational skills.

The problem of the socialization of orphans remains relevant, despite the gradual reduction in their numbers.

Boxing has the potential to develop qualities that are important for the socialization of the individual, subject to a number of pedagogical conditions, but their use in order to adapt orphans to society is limited to the possible manifestation of their negative personality traits, which are intensified by the tendency to addictive behavior. In this regard, as an research task, an attempt was made to identify the impact of boxing on the socialization process of orphans.

The experimental group consists of orphans who systematically box ($n = 26$), while in the control group they are not involved in physical culture and sports ($n = 26$). Methodology of Ehlers' motivation for success, Schubert's method for diagnosing risk readiness, methods for studying communicative and organizational skills V.V. Sinyavsky and V.A. Fedorshin. The test results are subjected to statistical analysis.

It was established that the subjects of the experimental group are characterized by the predominance of a moderately high level of motivation for success, a high level of communication and organizational skills, as well as a tendency to take risks and runaway risks. The control group is dominated by the average level of motivation for success, communication, organizational skills and situational behavior in relation to risk.

The presence of statistically significant differences between the control and experimental groups in terms of the indicators under consideration suggests a positive effect of boxing on the socialization process of orphans.

Keywords: *orphans, socialization, boxing.*

References

1. Abelbeysov V.A. Sotsializatsiya detey-sirot i detey, ostavshikhsya bez popecheniya roditeley v detskom dome: sotsiologicheskii analiz problemy [Socialization of orphans and children left without parental care in an orphanage: a sociological analysis of the problem]. *Sotsiosfera* [Sociosphere], 2011, no. 1, pp. 53—58. (In Russ.).
2. Bagandova G.Kh. Akhmedpashaeva K.A., Ibragimova L.A. Osobennosti razvitiya motivatsii dostizheniya podrostkov-sirot [Features of the development of the motivation to achieve orphan adolescents]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskiye nauki* [News of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences], 2015, no. (31), pp. 11—14. (In Russ.).
3. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. Sportivno oriyentirovannoye fizicheskoye vospitaniye: obrazovatel'nyy i sotsial'nyy aspekty [Sports-oriented physical education : educational and social aspects]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2003, no. 5, pp. 19—23. (In Russ.).
4. Belyaeva L.A., Gridneva T.G.. Osobennosti proyavleniya kommunikativnykh sposobnostey podrostkov v usloviyakh detskogo doma [Features of the manifestation of the communicative abilities of adolescents in an orphanage]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Tomsk State Pedagogical University Bulletin], 2012, no. 11 (126), pp. 192—197. (In Russ.).
5. Bykova S.V. Sklonnost' k risku kak ustoychivoye svoystvo lichnosti [The risk appetite as a stable personality trait]. *Mezhdunarodnyy zhurnal sotsial'nykh i gumanitarnykh nauk* [International Journal of Social and Human Sciences], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 157—160. (In Russ.).
6. Egorov D.A. Dopolnitel'nyye faktory, sposobstvuyushchiye uspekhnoy sotsializatsii detey-sirot i detey, ostavshikhsya bez popecheniya roditeley, v detskom dome [Additional factors contributing to the successful socialization of orphans and children left without parental care in an orphanage]. *Regionologiya* [Regionology], 2011, no. 2 (75), pp. 195—200. (In Russ.).
7. Ilyin E.P. *Psikhologiya riska* [Psychology of risk]. Moscow, 2012, 286 p. (In Russ.).
8. Istratova O.N. Fenomen sotsial'nogo sirotstva kak psikhologo-pedagogicheskaya problema [The phenomenon of social orphanhood as a psychological-pedagogical problem]. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskkiye nauki* [News of the Southern Federal University. Technical science], 2006, no. 14 (69), pp. 206—211. (In Russ.).
9. Kravtsova T.M. Osobennosti stroyeniya kartiny mira deviantnykh podrostkov (na primere detey-sirot i podrostkov s kriminal'nym povedeniyem) [Features of the structure of the picture of the world of deviant adolescents (on the example of orphans and adolescents with criminal behavior)]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2012, no. 46, pp. 96—107. (In Russ.).
10. Mehtikhanova N.N. *Psikhologiya zavisimogo povedeniya : uchebnoye posobiye* [Psychology of addictive behavior: study guide]. Yaroslavl, 2005. 22 p. (In Russ.).
11. Na XV syezde upolnomochennykh po pravam rebonka obsudili realizatsiyu programmy Desyatiletiya detstva [At the XV Congress of the Commissioners for Children's Rights discussed the implementation of the program of the Decade of Childhood]. Available at: <https://минобрнауки.рф/новости/12952> (In Russ.).
12. Repin S.A., Nasyrov M.R. Boks kak sredstvo formirovaniya nraivstvennykh kachestv lichnosti podrostka [Boxing as a means of forming the moral qualities of the personality of a teenager]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [News of the Volgograd State Pedagogical University], 2012, no. 1 (65), pp. 53—59. (In Russ.).
13. Sokunova S.F., Konovalova L.V., Guryanov A.M., Mamakina I.A. Sotsializatsiya detey-sirot, ostavshikhsya bez popecheniya roditeley, na osnove priobshcheniya k fizicheskoy kulture i sportu [Socialization of orphans left without parental care, on the basis of familiarizing with physical culture and sports]. *Vestnik tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University], 2015, no. 8 (161), pp. 163—166. (In Russ.).
14. Timur O.Yu., Vachkov I.V. Kommunikativnyye i organizatorskiye sposobnosti i tsennostnyye oriyentatsii podrostkov — vospitannikov internatnykh uchrezhdeniy [Communicative and organizational skills and value orientations of adolescents — students of boarding schools]. *Molodozh i nauka: aktualnyye problemy pedagogiki i psikhologii* [Youth and Science: Actual Problems of Pedagogy and Psychology], 2017, no. 2, pp. 191—196. (In Russ.).
15. Khlebtsevich K.V., Efimenko P.B. Influence of boxing on the formation of the personality of children-orphans. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 2007, no. 5, pp. 36—39. (In Ukr.).

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ МНОГОБОРЬЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГОРНЫХ И ВЫСОКОГОРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Т. А. Темирханов, М. А. Сибогатов, Е. В. Куштаев, Е. А. Согришин

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрены дисциплины военно-спортивного многоборья, которые культивируются для военнослужащих горных и высокогорных подразделений.

Занятия горными видами военно-спортивных многоборий позволяет военнослужащим горных и высокогорных подразделений совершенствовать как физическую, так и техническую подготовленность к выполнению задач в соответствии с их предназначением.

Раскрывается содержание видов спорта горное троеборье (зимнего и летнего), «Эльбрусское кольцо», «Саянский марш», некоторые особенности адаптации человека к физическим нагрузкам, подготовки к соревнованиям. Представлены средства развития и совершенствования физических качеств у военнослужащих в военно-спортивных многоборьях по горным видам спорта.

Занятия военно-спортивными многоборья, которые отражают специфику выполнения задач, позволяют военнослужащим быть всесторонне развитыми и готовыми к высоким физическим нагрузкам и психоэмоциональному напряжению.

Ключевые слова: *горные и высокогорные подразделения, военно-спортивные многоборья, тренировочный процесс, горное троеборье (летнее, зимнее), «Эльбрусское кольцо», «Саянский марш».*

В настоящее время большое внимание уделяется развитию военно-прикладных многоборий. Военно-спортивные многоборья выражают ту прикладную направленность, которая предъявляется специфическими задачами боевой подготовки войск. Одной из существенных особенностей многоборий является их комплексный характер. Высокая работоспособность, сила воли, умение быстро действовать, умело преодолевать различные препятствия, метать гранату по цели и на дальность, метко вести огонь из стрелкового оружия, настойчивость эти качества присущи военнослужащим, занимающимся военно-спортивными многоборьями.

Основные положения. Для военнослужащих горных и высокогорных подразделений Министерства обороны Российской Федерации существуют следующие виды военно-спортивных многоборья:

- горное троеборье (зимнее и летнее);
- «Эльбрусское кольцо»;
- «Саянский марш» [1].

Соревнования по горному троеборью (зимнему) имеют лично-командный характер с системой оценки результатов по сумме очков в каждом упражнении троеборья. В горное троеборье (зимнее) входит:

- лыжная гонка по пересеченной местности;
- ледолазание;

— гонка дозоров с метанием гранат.

Команда состоит из 3 человек.

Горное троеборье (летнее) является дисциплиной военно-прикладного вида спорта «Военно-спортивное многоборье». Соревнования имеют лично-командный характер с системой оценки результатов по сумме очков в каждом упражнении троеборья. Команда состоит из 2 спортсменов.

В горное троеборье (летнее) входят:

- скалолазание (индивидуальное и лазание в связках);
- преодоление горной полосы препятствий;
- марш-бросок на 5 км со стрельбой из автомата.

Соревнования по альпинизму среди подразделений, привлекаемых к выполнению задач в горной местности, «Эльбрусское кольцо» проводятся в 3 этапа.

Первый этап соревнования проводится в течение четырех дней и включает в себя 5 специальных задач:

- соревнования по индивидуальному лазанию на искусственном скальном рельефе (скалодроме). Маршрут международной эталонной трассы 6Б категории сложности;
- ориентирование в горной местности;
- лазание в связках на искусственном скальном рельефе (скалодроме) выполняется связкой из двух человек.

- преодоление горной полосы препятствий в составе боевых троек;
- стрельба в составе группы с положительным углом места цели.

Второй этап — совершение марша в пешем порядке в условиях высокогорья со штатным вооружением и средствами связи с преодолением различных форм горного рельефа используя альпинистское снаряжение. Проводится в течение 6 дней. Включает в себя 7 специальных задач протяженностью около 95 км, суммарный набор (потеря) высоты на участках подъема и спуска около 11 000 метров. Рельеф маршрута комбинированный, средней сложности. Включает в себя следующие специальные задачи:

- преодоление параллельной переправы;
- преодоление навесной переправы;
- преодоление скального участка в составе группы. Длина участка 50 метров, сложность маршрута выше среднего;
- десантирование с совершением марш-броска. Десантирование осуществляется из вертолета в горной местности, после чего группа совершает марш-бросок на 5 км с полной выкладкой;
- подъем по ледовому участку. Длина участка 100 метров;
- спуск по ледовому участку. Длина участка 100 метров;
- транспортировка пострадавшего.

Третий этап проводится в течение трех дней и включает в себя две специальные задачи:

- марш-бросок по маршруту поляна Азау — «Приют-11» с полной выкладкой и набором высоты 2 000 метров;
- совершение восхождения на г. Эльбрус (5 642 м).

Конкурс по полевой выучке подразделений, привлекаемых к выполнению задач в горной местности в зимних условиях «Саянский марш» проводится на участках естественного пересеченного рельефа в течение 2 дней. Общая протяженность маршрута составляет 50 км с набором высоты 4 000 м.

Маршрут включает участки выполнения 11 специальных задач:

- поиск попавшего в лавину;
- спуск на лыжах по склону в связках;
- стрельба в составе отделения;
- разведка целей;
- подъем пострадавшего по склону;
- подъем по закрепленным судейским перилам в кошках;

- метание гранат на точность;
- планирование маршрута и его преодоление;
- спуск по закрепленной веревке;
- транспортировка пострадавшего;
- ориентирование.

Рассмотрим некоторые особенности адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Около 5—6 недель требуется организму для его адаптации к физическим нагрузкам. Данная закономерность прослеживается только при оптимальном соотношении объема физической нагрузки. При применении концентрированной нагрузки 3—4 недели, с последующей реабилитационной паузой 1—2 недели [2].

Безусловно, интервалы между соревнованиями определяют продолжительность данных этапов, но немаловажным является то, что организм не может бесконечно осуществлять на тренирующее воздействие продолжительными адаптационными перестройками [3].

В. П. Платонов в своих исследованиях отмечает, что этап непосредственной подготовки состоит из двух мезоциклов:

- базового;
- предсоревновательного.

Продолжительность базового мезоцикла составляет 3—4 недели, на котором совершенствуются качества, характеризующие уровень спортивных достижений. Две одинаковые по времени подготовки части составляют общеподготовительные и специально-подготовительные этапы [4].

Для первой части мезоцикла характерно использование большого объема общеподготовительных средств, которые заканчиваются контрольными соревнованиями.

Специфичность избранного вида спорта характерна для второй части мезоцикла, где наряду с уменьшением объема увеличивается интенсивность работы, что сопровождается специфическим воздействием на организм.

По мнению Ю. В. Верхошанского, для того чтобы вызвать адаптационный скачок необходимо довести его до стрессового состояния использованием больших нагрузок [5].

Предсоревновательный мезоцикл планируется следом за базовым мезоциклом. Продолжительность составляет 2—3 недели. Он направлен на восстановление организма и всестороннюю подготовку к соревнованиям.

Использование различных методов и средств в сочетании с современными методическими приемами позволяет всесторонне готовить военнослужащих к участию в важнейших соревнованиях.

Необходимо отметить, что сложность построения тренировочного процесса в военно-спортивных многоборьях определяется высокими требованиями к проявлению нескольких физических качеств.

В исследованиях Л. П. Матвеева выделяются две концепции в подготовке спортсменов. В первой все сводится к тому, что соревновательные упражнения решают специальные задачи подготовки, а во второй специально-подготовительные упражнения [6].

Существуют различные мнения по организации тренировочного процесса. Приведем некоторые из них. Н. Ф. Лодяев считает, что необходимо в тренировочном процессе придерживаться той же последовательности, что и на соревнованиях, а Г. В. Коробков считает, что такой последовательности нужно придерживаться только в соревновательном периоде [7; 8].

Исследуя тренировку десятиборцев, Г. В. Коробков отмечал, что тренировку по любому виду, составляющих десятиборье нельзя строить изолированно от остальных. Нужно всегда учитывать зависимость и влияние тренировки одних видов многоборья на достижение других. Это в полной мере относится и к военно-спортивным многоборьями, которыми занимаются военнослужащие горных и высокогорных подразделений. В планировании физической деятельности многоборцев должна быть отражена сложная интерференция различных видов многоборья, так как чрезмерная нагрузка в одних упражнениях может отрицательно сказаться на результате выполнения других [8].

Поэтому, в целях наиболее удачного сочетания видов спорта в тренировках в течение дня и недели тренеру необходимо знать взаимное влияние видов спорта для использования явления переноса качеств и навыков.

В вопросе выбора общей направленности упражнений как основного средства физической тренировки необходимо придерживаться точки зрения, заключающейся в применении упражнений, способствующих развитию одного, максимум двух физических качеств или прикладных навыков при комплексном использовании средств тренировки по военно-спортивным многоборьям.

Основными средствами развития физических качеств в военно-спортивных многоборьях для военнослужащих горных и высокогорных подразделений являются:

- кроссы по пересеченной местности;
- переменный и повторный бег на отрезках от 200 до 1500 м;

- ускорение на отрезках до 100 м;
- упражнения с тяжестями (штанга, набивные мячи);
- ходьба и бег на лыжах и ходьба на ски-альпинистских лыжах;
- подводящие и специально-подготовительные упражнения по видам многоборий;
- работа с веревкой;
- лазанье по искусственному и естественному рельефу;
- работа с картой;
- выполнение нормативов по горной подготовке [9].

По стрельбе — совершенствование технических навыков, изучение новых вариантов техники, устранение ошибок и недостатков в технике стрельбы.

По преодолению препятствий — совершенствование техники преодоления отдельных препятствий и ритма бега между препятствиями, достижение соответствия между техникой и скоростью преодоления препятствий; изучение техники бега в гору и с горы на 100—200 м.

К основным средствам развития волевых и психологических качеств относятся:

- неуклонное выполнение тренировочного плана;
- обязательное участие в прикидках и состязаниях;
- преодоление трудностей в учебно-боевой деятельности;
- подчинение своих интересов установленным требованиям;
- выполнение различных приемов и действий на высоте.

Тренировка в это время приобретает более специальную направленность, повышается доля специфических соревновательных нагрузок. Особое внимание уделяется развитию и совершенствованию тех качеств, которые необходимы для выполнения упражнений многоборья. Совершенствование техники выполнения упражнений должно идти параллельно с повышением скоростных возможностей. Особое значение приобретает волевая и психологическая подготовка.

Заключение. Разносторонняя физическая подготовленность неотъемлемая часть повышения боеспособности военнослужащих горных и высокогорных подразделений, так как под влиянием физических упражнений повышается как физическая, так и умственная работоспособность, совершенствуются морально-психологические качества.

Использование физических упражнений, которые входят горное троеборье (летнее и зимнее), «Эльбрусское кольцо» и «Саянский марш» выполняет функцию прикладной направленности [10].

Военно-спортивные многоборья являются составной частью спортивно-массовой работы в горных и высокогорных подразделениях. Их разносторонняя направленность обеспечивают выполнение задач военнослужащими горных и высокогорных подразделений в сложных обстановках в процессе больших физических нагрузок и психо-эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Военно-прикладные виды спорта // Министерство обороны Российской Федерации. — URL: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.html.
2. Костюнина, Л. И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2011. — № 4 (21). — С. 55—60.
3. Левин, С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С. В. Левин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 12 (82). — С. 93—97.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
7. Лодяев, Н. Ф. Военное троеборье / Н. Ф. Лодяев. — М. : Военное издательство, 1988. — 256 с.
8. Коробков, Г. В. Легкоатлетические многоборья: Методика тренировки / Н. Ф. Коробков. — М. : Физкультура и спорт, 1955. — 103 с.
9. Темирханов, Т. А. О необходимости разработки нормативов по горной подготовке для курсантов профильных вузов МО РФ / Т. А. Темирханов, С. А. Кузенков, С. А. Скворцов // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ. — СПб. : ВИФК, 2018. — С. 193—197.
10. Темирханов, Т. А. Горное троеборье как средство подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности / Т. А. Темирханов, А. М. Факов, Е. В. Куштаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4. — № 1. — С. 204—219.

Поступила в редакцию 08 апреля 2019 г.

Для цитирования: Темирханов, Т. А. Военно-спортивные многоборья в системе подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений / Т. А. Темирханов, М. А. Сибогатов, Е. В. Куштаев, Е. А. Согришин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 58—62.

Сведения об авторах

Темирханов Темирлан Абасович — адъюнкт очной адъюнктуры, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. temik_943@mail.ru

Сибогатов Мирам Аскарлович — преподаватель кафедры горной подготовки, выживания и ориентирования, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. miram_sibogатов@mail.ru

Куштаев Егор Владимирович — старший инструктор (практического обучения) кафедры горной подготовки, выживания и ориентирования. Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. kush-43@mail.ru

Согришин Евгений Анатольевич — курсовой офицер-преподаватель. Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. zhorik626@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 58—62.

Military-sports-round in the training of soldiers of mountain and alpine units

Temirkhanov T.A.¹, Sibogatov M.A.², Kushtaev E.V.³, Sogrishin E.A.⁴

¹ Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. temik_943@mail.ru

² Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. miram_sibogatov@mail.ru

³ Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. kush-43@mail.ru

⁴ Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. zhorik626@gmail.com

The disciplines of military-sports all-around, which are cultivated for soldiers of mountain and alpine units.

Classes in mountain types of military sports all-around allows the military personnel of mountain and mountain divisions to improve both physical and technical readiness for performance of tasks according to their mission.

The content of sports mountain triathlon (winter and summer), «Elbrus ring», «Sayan March», some features of human adaptation to physical activity, preparation for competitions. Means of development and improvement of physical qualities at the military personnel in military-sports all-around on mountain sports are presented.

Classes military sports all-around, which reflect the specifics of the tasks, allow the military to be fully developed and ready for high physical activity and psycho-emotional stress.

Keywords: mountain and mountain divisions, military-sports all-around, training process, mountain triathlon (summer, winter), «Elbrus ring», «Sayan March».

References

1. *Voenno-prikladniye vidyi sporta* [Military-applied kinds of sports, the Ministry of defense Grew. Federation (Russian Defense Ministry)]. Available at: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round. (In Russ.).
2. Kostyunina L.I. Osobennosti adaptatsii sportsmenov k trenirovochnim nagruzkam [Features of adaptation of athletes to training loads]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2011, no. 4 (21), pp. 55—60. (In Russ.).
3. Levin, S.V. Metodika razvitiya spetsialnoy skorostno-silovoy vnoslivosti biatlonistov-yuniorov v podgotovitelnom periode [Methods of development of special speed-power endurance of biathletes-juniors in the preparatory period]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2011, no. 12 (82), pp. 93—97. (In Russ.).
4. Platonov V.N. *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshaya teoriya i ee prakticheskoye primeneniye* [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. Kiev, Olimpijskaya literatura Publ., 2013. 624 p. (In Russ.).
5. Verkhoshansky Y.V. *Osnovi spetsialnoy fizicheskoy trenirovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1988. 330 p. (In Russ.).
6. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi: uchebnik dlya studentov institutov fizicheskoy kulturi* [Theory and methods of physical culture: textbook for students of institutes of physical culture]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).
7. Lodyaev N.F. *Voennoye troyeborye* [Military triathlon]. Moscow, 1988. 256 p. (In Russ.).
8. Korobkov G.V. *Legkoatleticheskiye mnogoborya: metodika trenirovki* [Track and field All-around: methods of training]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1955. 103 p. (In Russ.).
9. Temirkhanov T.A. *O neobkhodimosti razrabotki normativov po gornoy podgotovke dlya kursantov profilnikh vuzov MO RF* [The need for the development of standards for the training of students of specialized universities of the Russian Federation] *Aktualnyye problemy realizatsii obrazovatel'nogo protsessa v vuzah i obsheobrazovatel'nykh organizatsiyakh MO RF* [Actual problems of the educational process in the universities and educational institutions of the Russian Federation]. St. Petersburg, VIFK Publ., 2018. Pp. 193—197. (In Russ.).
10. Temirkhanov T.A. Gornoye troyeborye kak sredstvo podgotovki voennosluhashikh podrazdeleniy spetsialnogo naznacheniya k deystviyam v usloviyakh gornoy i visokogornoy mestnosti [Mountain triathlon as a means of military training of special forces for action in mountainous and alpine] *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, Vol. 4, № 1, Pp. 204—219. (In Russ.).

УДК 796.034.2
ББК 75.4(2Рос)

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14310

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГИОНАХ РОССИИ

И. В. Енченко

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

Автором рассматриваются ключевые показатели развития физической культуры и спорта в федеральных округах Российской Федерации. Проводится анализ числа занимающихся физической культурой и спортом в клубах, на предприятиях и в организациях дополнительного образования, обеспеченности регионов спортивными сооружениями, а также кадровый состав, обеспечивающий развитие физической культуры и спорта в федеральных округах.

В результате исследования были выявлены федеральные округа с наиболее высокими и низкими показателями развития физической культуры и спорта, составлена сводная диаграмма по всем федеральным округам по проценту охвата федеральных округов физической культурой и спортом.

Результаты, представленные в данной статье, могут быть использованы для дальнейших исследований развития сферы физической культуры и спорта как в отдельных федеральных округах, так и в Российской Федерации в целом.

Ключевые слова: спорт, спортивные объекты, тренерский состав, массовая физическая культура, физическая культура, федеральные округа Российской Федерации.

В Российской Федерации за последние десять лет существенно усилилось внимание к сфере физической культуры и спорта. Несомненно, физическая культура и спорт играет серьезную роль в жизни страны, оказывая значительное влияние на экономику страны, ее социальную и политическую жизнь. В первую очередь это связано с необходимостью формирования здоровой крепкой нации. Благодаря пропаганде физической культуры и спорта среди населения государство имеет возможность снизить расходы на медицинскую помощь как на уровне государства, так и на уровне личных расходов граждан, за счет снижения смертности и повышения продолжительности жизни повысить демографические показатели. Кроме того, здоровое физически активное население способствует росту производительности труда и росту валового внутреннего продукта.

Рассмотрим показатели развития физической культуры и спорта в федеральных округах Рос-

сийской Федерации с 2015 по 2017 г. на основании данных, предоставленных Министерством спорта. На рис. 1 представлены данные по обеспеченности спортивными сооружениями в Центральном федеральном округе [1—3].

Отметим, что общее количество спортивных сооружений с 2015 г. (71 729 сооружений) возросло на 9118 и составило в 2017 г. 80 847 сооружений, по сравнению с 2016 г. (77 725 сооружений) разница равна 3122. В 2017 г. уменьшилось число стадионов, в 2015 г. этот показатель был равен 465, в 2017 г. — 414. По сравнению с 2016 г. сократилось и число плоскостных сооружений — 44 786 в 2016 г. и 41 032 в 2017 г. Число залов за анализируемый период серьезно не менялось. В 2017 г. увеличилось количество бассейнов с 1484 в 2016 г. до 1522 в 2017 г. С 2015 г. идет стабильное увеличение кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта. В 2015 г. кадровый состав был равен 95 678 человек, в 2016 г. — 97 936 человек, в 2017 г. —

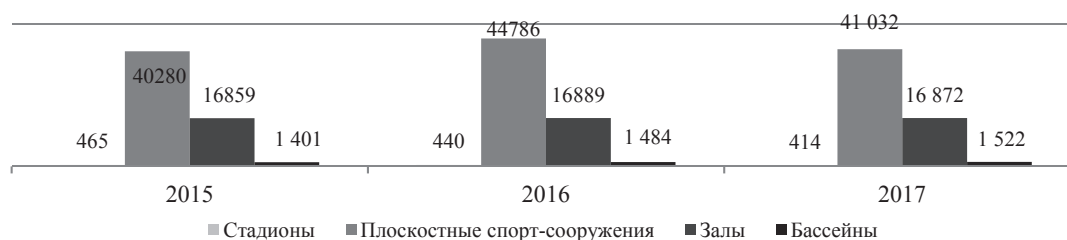


Рис. 1. Обеспеченность спортивными сооружениями субъектов Центрального федерального округа с 2015 по 2017 г.

102 396 человек. Таким образом, по сравнению с 2015 г. произошло увеличение на 6718 человек, по сравнению с 2016 г. на 4460 человек.

В Центральном федеральном округе проживает 36 372 819 человек в возрасте от 3 до 79 лет [4]. На рис. 2 представлены данные по численности занимающихся физической культурой и спортом в Центральном федеральном округе [1—3].

Анализируя данные, представленные на рис. 2, можно сказать, что максимальное число занимающихся наблюдается в 2017 г. — 13 564 591 человек, что составляет 37,3 % от жителей Центрального федерального округа. Увеличение показателей произошло и по численности занимающихся в клубах. В 2017 г. данный показатель был равен 3 714 397 человек. В 2016 г. — 1 187 746 человек. Кроме того, наблюдается рост численности занимающихся на предприятиях. В 2016 г. данный показатель был равен 4 755 568 человек, в 2017 г. возрос до 5 308 961 человек.

На рис. 3 представлены данные по обеспеченности спортивными сооружениями в Северо-Западном федеральном округе [1—3].

Общее число спортивных сооружений в Северо-Западном федеральном округе увеличилось. В 2015 г. данный показатель был равен 23 457 объектов, в 2017 г. увеличился на 2227 объектов и составил 25 684 объектов. Рост наблюдается и по числу плоскостных сооружений. В 2015 г. показатель был равен 9622 объекта, в 2017 г. увеличился на 1022 объект и составил 10 644 объектов.

Кадровое обеспечение отрасли физической культуры и спорта остается довольно стабильным. В 2015 г. данный показатель был равен 39 036 человек, в 2016 г. — 40 271 человек, в 2017 г. уменьшился до 39 732 человек.

В Северо-Западном федеральном округе по данным на 2018 г. проживает 12 928 312 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 4 представлена численность занимающихся физической культурой и спортом по Северо-Западному федеральному округу [1—3].

Общее число занимающихся в 2017 г. составило 35,5 % от численности жителей федерального округа. Для сравнения в 2016 году этот показатель был равен 32,8 %, в 2015 году — 30 %.

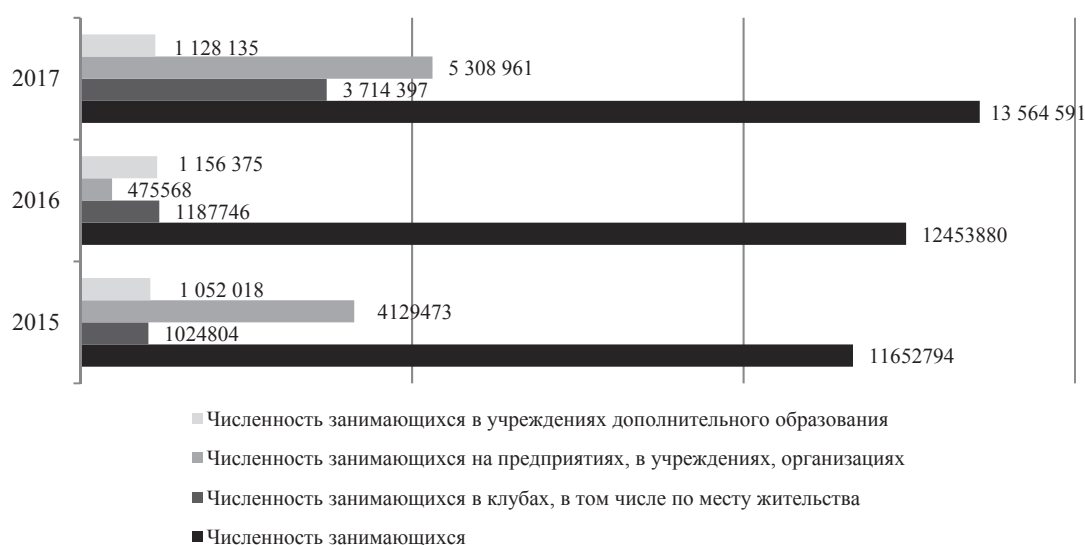


Рис. 2. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Центральном федеральном округе с 2015 по 2017 г.

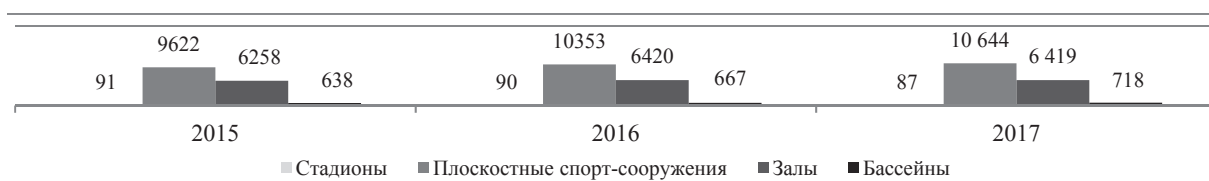


Рис. 3. Обеспеченность спортивными сооружениями в Северо-Западном федеральном округе

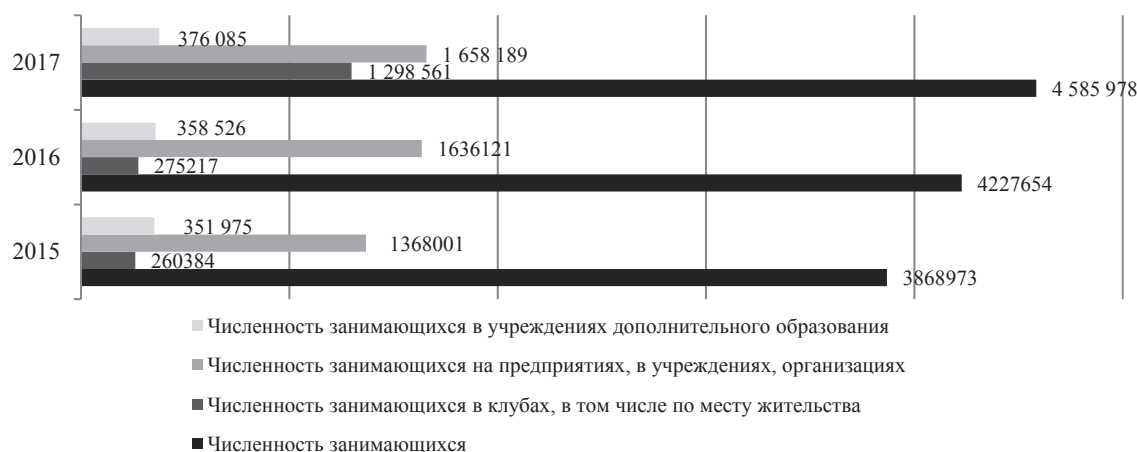


Рис. 4. Численность занимающихся физической культурой и спортом по Северо-Западному федеральному округу с 2015 по 2017 г.

Самые высокие показатели наблюдаются в Санкт-Петербурге — 1 924 175 человек (39,5 %) занимающихся, самые низкие в Псковской области — 174 162 (29,3 %).

На рис. 5 представлены данные по обеспеченности спортивными сооружениями в Южном федеральном округе [1—3].

Количество спортивных сооружений в Южном федеральном округе с 2015 г. увеличилось на 5635. В 2015 г. число сооружений было равно 26 419, в 2016 г. — 30 290, в 2017 г. возросло до 32 054. С 2016 г. уменьшилось число плоскостных сооружений. Однако увеличилось число стадионов, залов и бассейнов. Кадровое обеспечение отрасли физической культуры и спорта в Южном федеральном округе увеличилось с 33 372 человек в 2015 г. до 37 503 человек в 2016 г. и до 38 420 человек в 2017 г.

В Южном федеральном округе по данным на 2018 год проживает 15 251 374 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 6 представлены данные по числу занимающихся физической культурой и спортом в Южном федеральном округе [1—3].

Анализируя данные рис. 6, можно сказать, что число занимающихся с 2015 г. увеличилось на 913 081 человек. В 2015 г. численность занимающихся составляла 37,5 % от общего количества

жителей округа, в 2016 г. показатель уменьшился до 35,7 %, в 2017 г. снова возрос до 38,1 %.

На рис. 7 представлены данные по обеспечению спортивными сооружениями в Северо-Кавказском федеральном округе [1—3].

Общее число спортивных сооружений в Северо-Кавказском федеральном округе увеличилось с 12 551 в 2015 г. до 13 372 в 2017 г. В целом, с 2015 по 2017 г. мы наблюдаем стабильный рост показателей по всем видам спортивных сооружений. Обеспечение кадровым составом отрасли физической культуры и спорта в регионе также стабильно улучшается. В 2015 г. данный показатель был равен 23 121 человек, в 2016 г. — 23 085 человек, в 2017 году — 23 540 человек.

В Северо-Кавказском федеральном округе по данным на 2018 год проживает 9 132 685 человек от 3 до 79 лет [4].

На рисунке 8 представлены данные по числу занимающихся физической культурой и спортом в Северо-Кавказском федеральном округе [1—3].

Анализируя данные, представленные на рис. 9, можно сказать, что численность занимающихся физической культурой и спортом в Южно-Кавказском федеральном округе значительно возросла. В 2015 г. физической культурой и спортом занималось 30,7 % населения округа, в 2016 г. — 34,8 %, в 2017 г. данный показатель увеличился до 37,7 %.



Рис. 5. Обеспеченность спортивными сооружениями в Южном федеральном округе

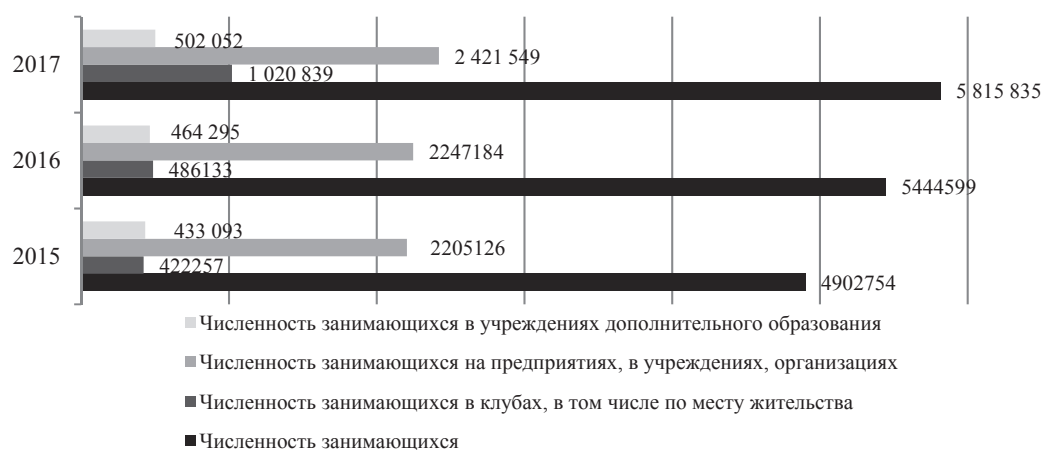


Рис. 6. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Южном федеральном округе с 2015 по 2017 г.



Рис. 7. Обеспеченность спортивными сооружениями в Северо-Кавказском федеральном округе

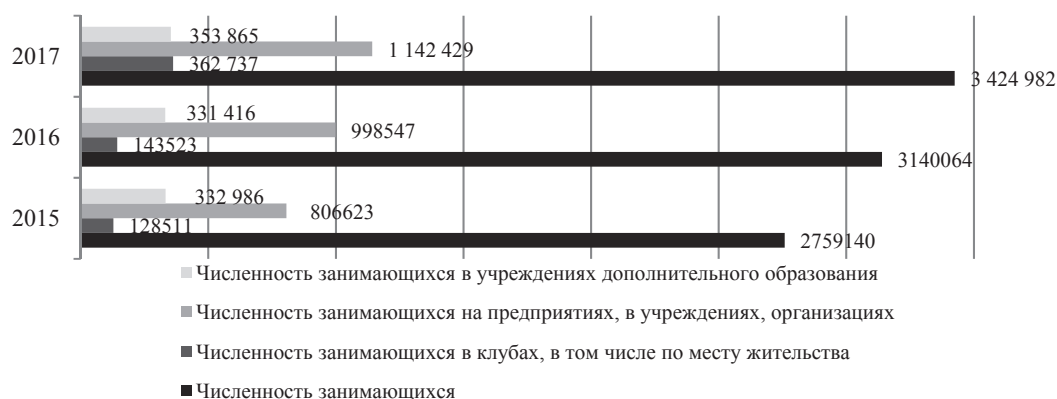


Рис. 8. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Северо-Кавказском федеральном округе с 2015 по 2017 г.

На рис. 9 представлены данные по обеспечению спортивными сооружениями в Приволжском федеральном округе [1—3].

Общее количество спортивных сооружений в Приволжском федеральном округе увеличилось. В 2015 г. этот показатель был равен 65 307, в 2016 г. — 65 945, в 2017 г. увеличился до 69 590. Однако наблюдается снижение количества стадионов с 380 в 2015 г. до 371 в 2017 г. Уменьшение произошло и в количестве плоскостных сооружений. Кадровое обеспечение физической культуры и спорта в Приволжском федеральном округе стабильно увеличивается. В 2015 г. данный показатель равнялся 66 158 человек, в 2016 г. — 66 880, в 2017 г. возрос до 67 371 человека.

В Приволжском федеральном округе по данным на 2018 г. проживает 27 396 086 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 10 представлены данные по числу занимающихся физической культурой и спортом в Приволжском федеральном округе [1—3]. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Приволжском федеральном округе значительно возросла за последние несколько лет. Так, в 2015 г. охват населения составлял 33,4 %, в 2016 г. увеличился до 35,5 %, в 2017 г. составил уже 37,4 %.

На рис. 11 представлены данные по обеспечению спортивными сооружениями в Уральском федеральном округе [1—3].

Несмотря на общее увеличение числа спортивных сооружений в округе, с 25 375 в 2015 г. до 27 127 в 2017 г., отметим значительное уменьшение числа стадионов и плоскостных сооружений. В то же время увеличилось число залов и бассейнов. Кадровое обеспечение также стабильно увеличивается, в 2015 г. показатель был равен 36 972 человек, в 2016 г. — 38 183 человека, в 2017 г. — 39 015 человек.

В Уральском федеральном округе по данным на 2018 г. проживает 11 494 399 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 12 представлена численность занимающихся физической культурой и спортом по Уральскому федеральному округу [1—3].

Охват населения услугами физической культуры и спорта стабильно растет. В 2015 г. физической культурой занималось 31,9 % населения, в 2016 г. — 34,4 %, в 2017 г. показатель существенно улучшился и составил 37 %.

На рис. 13 представлены данные по обеспечению спортивными сооружениями в Сибирском федеральном округе [1—3].

Общее количество спортивных сооружений в федеральном округе увеличилось с 40 738 в 2015 г. до 43 424 в 2017 г. Однако в округе наблюдается снижение количества стадионов, плоскостных сооружений и залов. Кадровое обеспечение составляло в 2015 г. 48 232 человек,

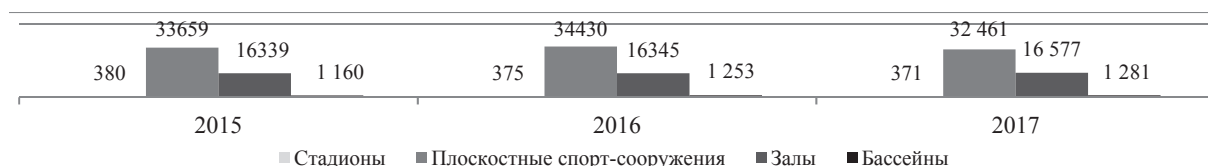


Рис. 9. Обеспеченность спортивными сооружениями в Приволжском федеральном округе

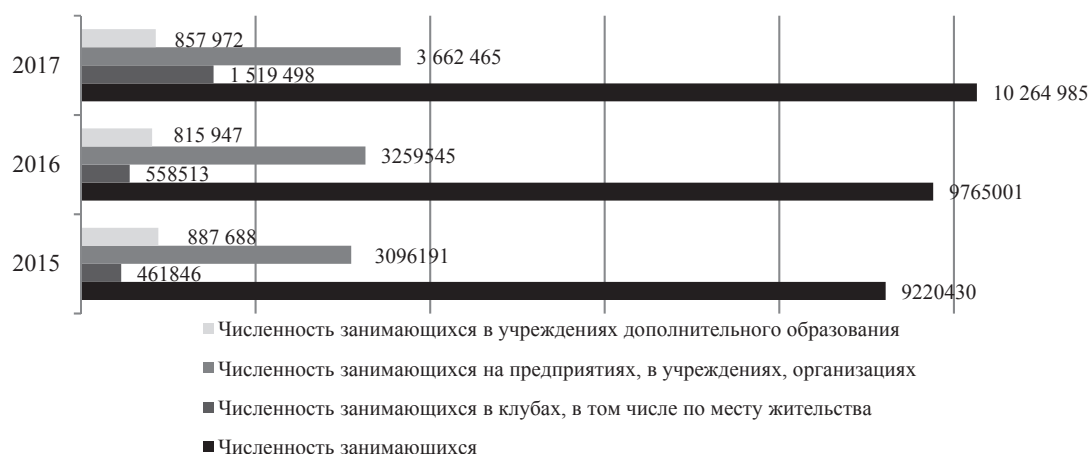


Рис. 10. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Приволжском федеральном округе с 2015 по 2017 г.

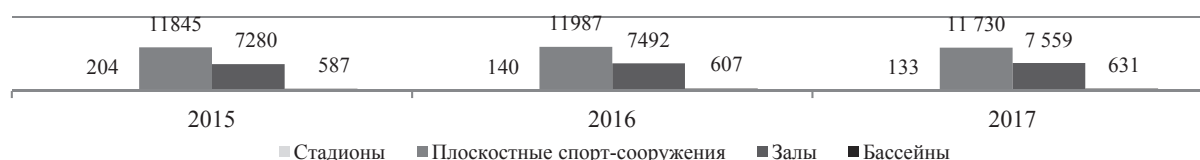


Рис. 11. Обеспеченность спортивными сооружениями в Уральском федеральном округе

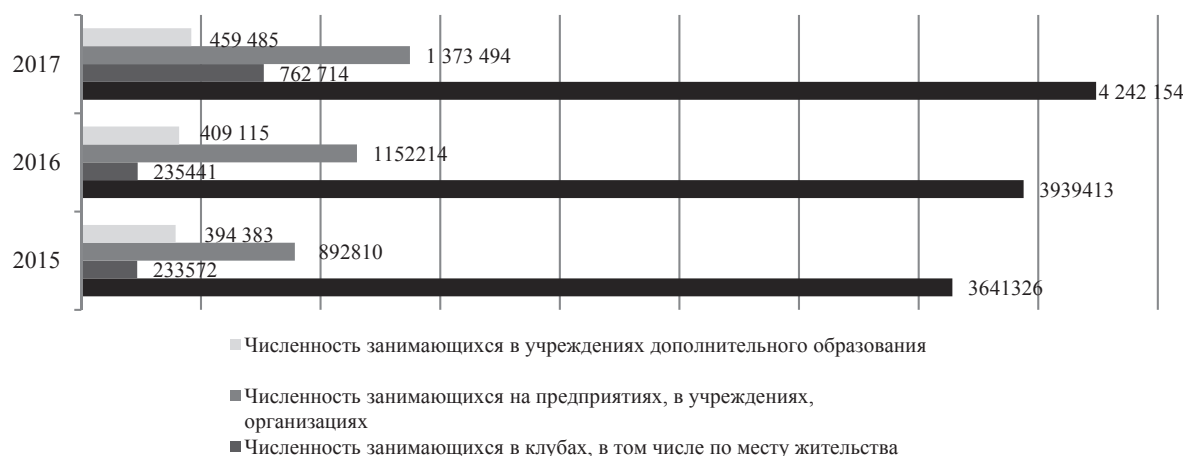


Рис. 12. Численность занимающихся физической культурой и спортом по Уральскому федеральному округу с 2015 по 2017 г.

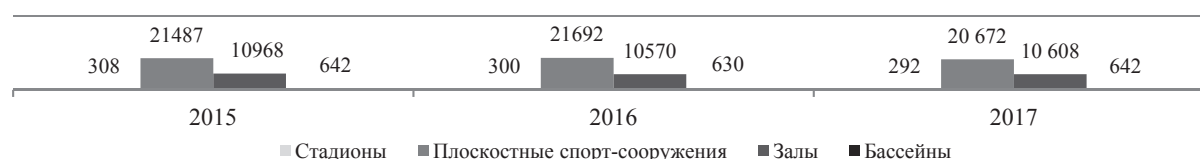


Рис. 13. Обеспеченность спортивными сооружениями в Сибирском федеральном округе

в 2016 г. — 49 320 человек, в 2017 г. — 49 019 человек.

В Сибирском федеральном округе по данным на 2018 г. проживает 17 950 824 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 14 представлена численность занимающихся физической культурой и спортом по Сибирскому федеральному округу [1; 2; 3].

По данным 2017 г. физической культурой и спортом занимаются 34,9 % населения Сибирского федерального округа. В 2015 году данный показатель был равен 30,2 %, в 2016 году — 32,5 %.

На рис. 15 представлены данные по обеспечению спортивными сооружениями в Дальневосточном федеральном округе [1—3].

В 2015 г. общее количество спортивных сооружений в Дальневосточном федеральном округе было равно 12 795, в 2016 г. — 12 684, в 2017 г. показатель существенно улучшился — 13 190. Уменьшилось число стадионов и плоскостных

сооружений. Кадровое обеспечение с 2015 по 2017 было нестабильно. В 2015 г. показатель был равен 15 830 человек, в 2016 г. уменьшился до 15 466 человек, в 2017 г. снова возрос до 15 876 человек.

В Дальневосточном федеральном округе по данным на 2018 г. проживает 5 792 764 человек от 3 до 79 лет [4].

На рис. 16 представлены данные по числу занимающихся физической культурой и спортом в Дальневосточном федеральном округе [1—3].

Количество занимающихся физической культурой и спортом в Дальневосточном федеральном округе стабильно растет. В 2015 г. физической культурой занималось 29,4 % населения, в 2016 г. — 31,7 %, в 2017 г. показатель увеличился до 33,3 %.

На рис. 17 представлены сводные данные по проценту охвата федеральных округов физической культурой и спортом [1—3].

Мы видим, что в целом во всех федеральных округах наблюдается рост численности населения

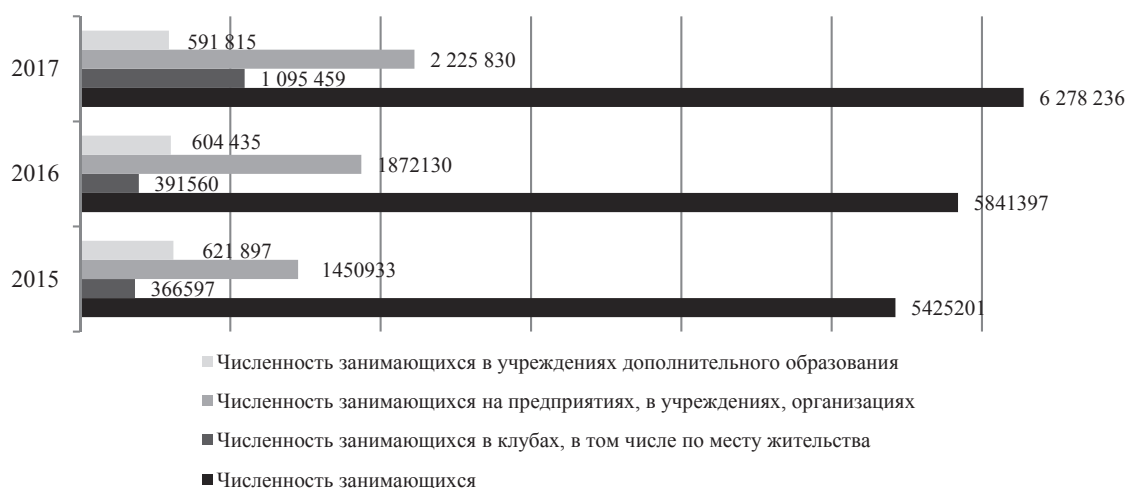


Рис. 14. Численность занимающихся физической культурой и спортом по Сибирскому федеральному округу

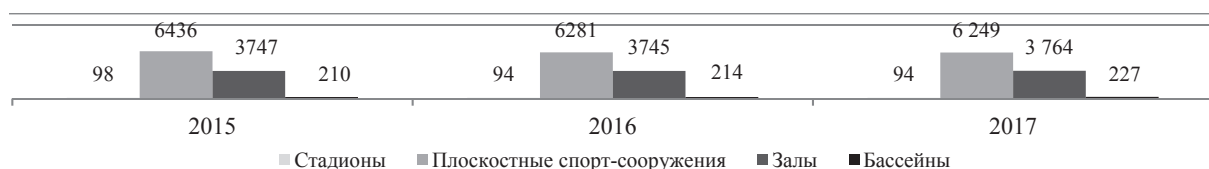


Рис. 15. Обеспеченность спортивными сооружениями в Дальневосточном федеральном округе

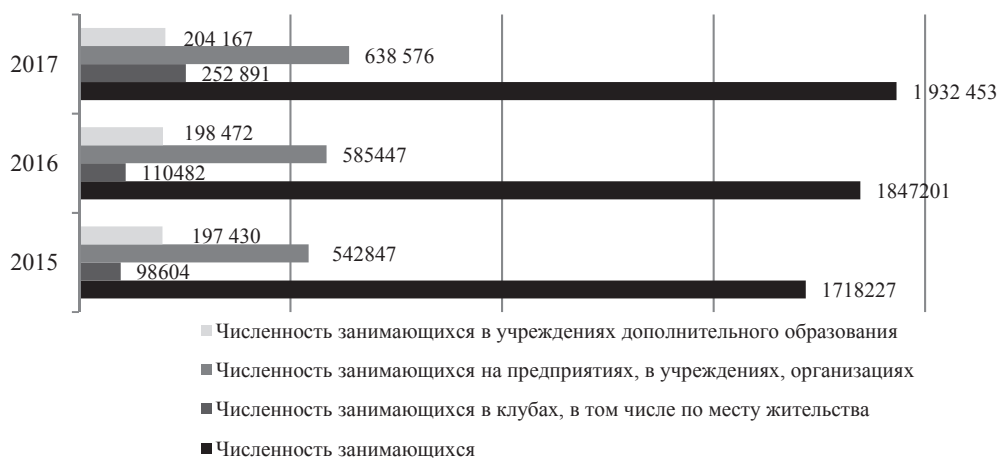


Рис. 16. Численность занимающихся физической культурой и спортом по Дальневосточному федеральному округу

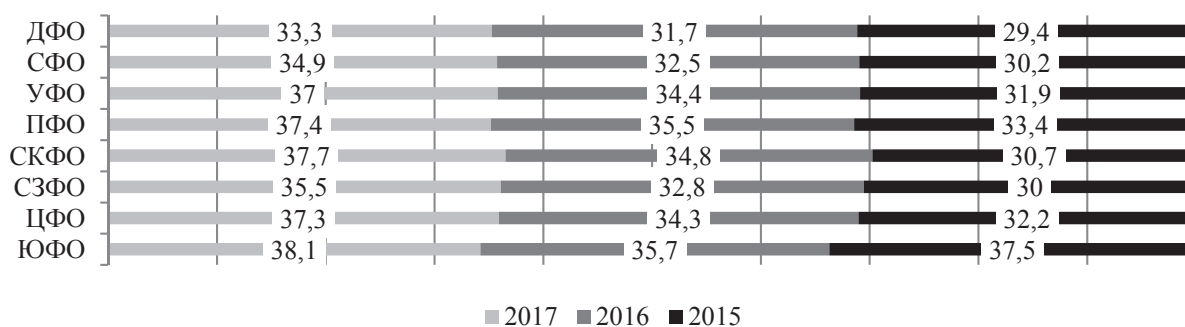


Рис. 17. Сводные данные по проценту охвата федеральных округов физической культурой и спортом

занимающегося физической культурой и спортом. Лидерами по данному показателю являются Южный федеральный округ (38,1 %) и Северо-Кавказский федеральный округ (37,7 %), худший показатель демонстрирует Дальневосточный федеральный округ (33,3 %).

Подводя итог, можно сказать, что в целом развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации имеет положительную динамику. Во всех федеральных округах наблюдается рост численности занимающихся. В целом по России физической культурой и спортом, по данным 2017 г. занимается 50 109 214 человек. Для сравнения в 2016 г. данный показатель был равен 46 659 209, а в 2015 г. — 43 464 434 человек. Кадровое обеспечение в стране также улучшается. В 2017 г. данный показатель по России равен 375 369 человек. В 2015 г. показатель был равен 361 741 человек, в 2016 г. — 368 644 человека. Обеспеченность спортивными сооружениями также увеличивается. В 2017 г. число спортивных сооружений равно 305 288, в 2016 г. данный показатель составлял 290 947 сооружений, а в 2015 г. — 281 842 сооружения [1—3]. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что массовая физическая культура

и спорт в нашей стране развиваются довольно активно. Несомненно, необходимо и в дальнейшем проводить работу по развитию массовой физической культуры и вовлекать в данную сферу все большее количество людей.

Список литературы

1. Показатели развития физической культуры и спорта в разрезе субъектов Российской Федерации за 2015 год // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/642>.
2. Показатели развития ФКС 2016 // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>.
3. Показатели развития ФКС 2017 // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>.
4. Численность населения 3—79 лет в разрезе субъектов Российской Федерации 2018 год /Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>.

Поступила в редакцию 12 апреля 2019 г.

Для цитирования: Енченко, И. В. Анализ показателей развития физической культуры и спорта в регионах России / И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 63—71.

Сведения об авторе

Енченко Ирина Валерьевна — кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. ir.gerasina2010@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 63—71.

Analysis of physical culture and sports development indicators in the regions of Russia

Enchenko I.V.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. ir.gerasina2010@yandex.ru

The author considers key indicators of development of physical culture and sports in Federal districts of the Russian Federation. The analysis of the number of people engaged in physical culture and sports in clubs, enterprises and organizations of additional education, the provision of sports facilities in the regions, as well as personnel, ensure the development of physical culture and sports in the federal districts.

The systematic involvement of the population in the sphere of physical culture and sports in all regions of the country is one of the key tasks of our country. It is important to develop both team sports and high-performance sports, as well

as to create favorable conditions for the preparation of the sports reserve. All this is impossible without creating conditions for physical culture and sports and providing the industry with quality infrastructure and personnel in the field of physical culture and sports.

Currently, the level of development of physical culture and sports in the regions is uneven. Some Federal districts do not have the necessary sports infrastructure. The purpose of this study is to identify problematic issues in each Federal district. The tasks set by the author: to consider the level of development of physical culture and sports in the Federal districts of the Russian Federation, to analyze indicators on the personnel composition of the industry and the number of students in each federal district.

The basis for the study was the official statistics presented on the website of the Ministry of sports of the Russian Federation. A comparative analysis was conducted for the period from 2015 to 2017.

The study identified federal districts with the highest and lowest rates of development of physical culture and sports, compiled a summary chart for all federal districts on the percentage of coverage of federal districts of physical culture and sports.

The results presented in this article can be used for further research of development of the sphere of physical culture and sports both in separate federal districts, and in the Russian Federation as a whole.

Keywords: *sports, sports facilities, coaching staff, mass physical culture, physical culture, Federal districts of the Russian Federation.*

References

1. Pokazateli razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v razreze sub"ektov Rossijskoj Federacii za 2015 god [Indicators of development of physical culture and sports in the context of the subjects of the Russian Federation for 2015]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/642> (In Russ.).

2. Pokazateli razvitiya fizicheskoy kultury i sporta 2016 [Indicators of development of physical culture and sports in 2016]. *Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (In Russ.).

[gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/](https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/) (In Russ.).

3. Pokazateli razvitiya fizicheskoy kultury i sporta 2017 [Indicators of development of physical culture and sports 2017]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (In Russ.).

4. Chislennost' naseleniya 3—79 let v razreze sub"ektov Rossijskoj Federacii 2018 god [The population 3—79 years in constituent entities of the Russian Federation 2018]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (In Russ.).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОК ПОСРЕДСТВОМ РОУП-СКИППИНГА

Н. В. Ерохова, О. Г. Киевская

Мурманский арктический государственный университет, Мурманск, Россия

В данной статье представлены результаты педагогического исследования по развитию скоростных и силовых качеств баскетболисток 16—17 лет посредством роуп-скиппинга.

Большую часть всех движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер. Классических средств для достижения высоких результатов в скоростно-силовой подготовке баскетболисток порой недостаточно.

В экспериментальной группе, где были внедрены новые комплексы подготовки, отмечен достоверный значительный прирост скоростных и силовых качеств баскетболисток.

Ключевые слова: баскетбол, роуп-скиппинг, скоростные и силовые качества.

Современный баскетбол — это сложно координированный вид спорта, поэтому баскетболисты в данное время отличаются большой требовательностью в развитии скоростно-силовых качеств. Баскетболист сегодня — это спортсмен мобильный, довольно координированный, молниеносно и стремительно мыслящий на площадке. Баскетбол развивает все важные физические качества: скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, гибкость, выносливость, прыгучесть. Известно, что 70 процентов всех движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер [4, с. 40]. Классических средств для достижения высоких результатов в скоростно-силовой подготовке баскетболисток порой недостаточно [6, с. 53].

Роуп-скиппинг — упражнение с цикличной направленностью, где главным инвентарём является скакалка. В равной мере, как и спортивная ходьба, бег, велоспорт, плавание прыжки на скакалке является популярным среди как спортсменов, так и обычных людей занятием [2, с. 16; 3, с. 153].

В отечественных исследованиях скоростно-силовая подготовка представлена в работах: Э. П. Позюбанова, Ю. М. Арестова, Б. А. Васильева, Ю. В. Верхошанского, Ф. В. Шевченко, И. А. Денисова, И. П. Ратова, Р. В. Жердочко, В. П. Климина, В. И. Колоскова, Л. П. Матвеева, С. М. Минакова, В. П. Недобывайло, Э. П. Позюбанова, В. А. Коваленко, С. П. Рябикина, В. П. Савина, М. А. Годика, Ж. К. Холодова.

Цель исследования — теоретически и экспериментально обосновать эффективность упражнений по роуп-скиппингу, направленных на физическое развитие скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс баскетболисток 16—17 лет.

Предмет исследования — элементы роуп-скиппинга как средство развития скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

Гипотеза исследования — предполагаем, что скоростно-силовые качества баскетболисток 16—17 лет будут развиты в большей степени, если в тренировочный процесс включить упражнения по роуп-скиппингу.

Задачи исследования:

1. Изучить теоритико-методические основы развития скоростно-силовых качеств баскетболисток;
2. Составить экспериментальные комплексы упражнений с элементами упражнений по роуп-скиппингу;
3. Апробировать и экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений с элементами по роуп-скиппингу для развития скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический метод.

Практическая значимость исследования заключается в составлении комплекса упражнений, направленного на повышение физических качеств баскетболисток 16—17 лет, который может применяться тренерами спортивных школ и учителями физической культуры во внеурочной деятельности в условиях северных широт [1, с. 31].

Исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юно-

шеской спортивной школы г. Кола, Мурманской области, отделения Баскетбола ($n=39$).

Формирующий эксперимент, целью которого стало развитие скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет, проходил с сентября 2017 г. по июль 2018 учебного года. Программу эксперимента составили 210 занятий по баскетболу, проходивших с периодичностью 4—5 раз в неделю. Упражнения с элементами роуп-скиппинга были включены в учебно-тренировочный процесс в конце занятия. В июле 2018 г. для получения контрольных данных исследования в двух экспериментальных группах было проведено тестирование по стандартным методикам, которые проводились и в сентябре 2016 г. в рамках констатирующего эксперимента (табл. 1).

Динамика показателей физической подготовки экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента по t -критерию Стьюдента $t_{\text{эмп}} = 3,8$ находится в зоне значимости.

После длительной подготовки и долгих месяцев тренировок повысился уровень средних показателей спортсменок на последнем этапе по физическим критериям (силовые и скоростные характеристики), где исследуемые не просто выполнили норму данных тестов (нормативов), но и перевыполнили нормативы. Стоит отметить, что во всех тестах произошел сильный подъем результатов, а, значит, уровень физической подготовки спортсменок достоверно повысился (табл. 2).

Динамика показателей физической подготовки контрольной группы в ходе педагогического

Таблица 1

Динамика показателей скоростно-силовой подготовки экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента ($n = 39$)

Наименование теста	Результаты	
	До	После
Тест В. М. Абалакова — высота подскока	42,2 см	46,7 см
Прыжок в длину с места	192 см	197,4 см
Бросок набивного (медицинского) мяча весом 1 кг	7,97 м	8,35 м

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовки контрольной группы в ходе педагогического эксперимента ($n = 39$)

Наименование теста	Результаты	
	До	После
Тест В. М. Абалакова — высота подскока	42,2 см	43,3 см
Прыжок в длину с места	192,8 см	195,8 см
Бросок набивного (медицинского) мяча весом 1 кг	7,48 м	7,74 м

эксперимента по t -критерию Стьюдента $t_{\text{эмп}} = 0,5$ находится в зоне незначимости.

После длительной подготовки и долгих месяцев тренировок изменились средние показатели спортсменок на последнем этапе, но в рамках констатирующего эксперимента можно наблюдать, что контрольная группа справилась с нормами нормативов, поставленными для данного возраста.

Анализ показал, что прохождение тестирования в двух контрольных группах в сентябре 2016 г. и июле 2018 г. имеет существенные отличия. В двух экспериментальных группах отмечен прирост уровня развития физической подготовки, в экспериментальной группе, где были внедрены новые комплексы подготовки, отмечен достоверный прирост физической подготовки, а именно скоростных и силовых качеств.

Список литературы

1. Ерохова, Н. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов Кольского Севера / Н. В. Ерохова // Физическая культура и спорт как фактор здоровья и благополучия : материалы междунар. науч.-практ. конф. 28—29 нояб. 2006 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2007. — С. 31—34.
2. Ерохова, Н. В. К решению проблемы формирования здорового образа жизни в современных социокультурных условиях / Н. В. Ерохова // Формирование здорового образа жизни в современных социокультурных условиях: проблемы, тенденции, перспективы : материалы междунар. науч.-практ. семинара. 27 нояб. 2007 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2008. — С. 13—16.

3. Ерохова, Н. В. Применение комплексного контроля для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Н. В. Ерохова // Формирование здорового образа жизни в современных социокультурных условиях: проблемы, тенденции, перспективы : материалы междунар. науч.-практ. семинара. 27 нояб. 2007 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2008. — С. 150—153.

4. Гомельский, А. Я. Библия Баскетбола, 1000 баскетбольных упражнений: секреты мастерства / А. Я. Гомельский. — М., 2016. — 256 с.

5. Портнов, Ю. М., Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю. М. Портнов, Л. В. Костикова. — М., 1988. — 312 с.

6. Чупакова, Л. В. Изменения показателей легочной вентиляции в годовом цикле у детей старшего школьного возраста, уроженцев Европейского Севера / Л. В. Чупакова, Ф. А. Щербина, В. С. Смолина // Экология человека. — 2012. — № 8. — С. 50—53.

Поступила в редакцию 17 апреля 2019 г.

Для цитирования: Ерохова, Н. В. Развитие скоростных и силовых качеств баскетболисток посредством роуп-скиппинга / Н. В. Ерохова, О. Г. Киевская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 72—75.

Сведения об авторах

Ерохова Наталья Валерьевна — кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Мурманский арктический государственный университет. Мурманск, Россия. erohova@list.ru

Киевская Ольга Геннадьевна — кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета естествознания, физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Мурманский арктический государственный университет. Мурманск, Россия. kievskaya@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 72—75.

The development of high-speed and power qualities of basketball players by jumping through a skipping rope

Erokhova N.V.¹, Kievskaya O.G.²

¹ *Murmansk Arctic State University, Murmansk, Russia. erohova@list.ru*

² *Murmansk Arctic State University, Murmansk, Russia. kievskaya@inbox.ru*

The article presents the results of pedagogical research on the development of speed-power qualities of basketball girls 16—17 years by jumping rope.

Most movements in basketball have a speed-power character. Classical means, for achievement of high results in speed-power training of basketball players sometimes happens insufficiently.

The purpose of the study is to theoretically and experimentally justify the efficiency of the exercise of jumping rope to promote the physical development of speed-power qualities of basketball players in the girls 16—17 years.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature, control testing, pedagogical experiment, mathematical and statistical method.

In the experimental group, where new training facilities were introduced, was a significant increase in the speed and strength of girls basketball players.

Keywords: *basketball, jumping rope, speed and strength.*

References

1. Erokhova N.V. Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kulture u studentov Kolskogo Severa [Formation of motivational values-orientated attitude to physical culture

among students of the Kola North]. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktor zdorov'ya i blagopoluchiya* [Physical culture and sport as a factor of health and well-being]. Murmansk, 2007. Pp. 31—34. (In Russ.).

2. Erohova N.V. K resheniyu problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah [The question of the problem of forming of a healthy lifestyle in modern socio-cultural conditions]. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah: problemy, tendencii, perspektiv* [Formation of a healthy lifestyle in modern socio-cultural conditions: problems, trends, prospects]. Murmansk, 2008. Pp.13—16. (In Russ.).

3. Erohova N.V. Primenenie kompleksnogo kontrolya dlya formirovaniya motivacionno-cennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kulture [Application of complex control on the formation of motivational values-orientated attitude to physical culture]. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah: problemy, tendencii, perspektivy* [Formation of a healthy lifestyle in mod-

ern socio-cultural conditions: problems, trends, prospects]. Murmansk, 2008. Pp. 150—153. (In Russ.).

4. Gomelskij A.Ya. *Bibliya Basketbola, 1000 basketbolnyh uprazhnenij: sekrety masterstva* [Basketball Bible, 1000 basketball exercises: secrets of mastery]. Moscow, 2016. 256 p. (In Russ.).

5. Portnov Yu.M., Kostikova L.V. *Osnovy podgotovki kvalificirovannyh basketbolistov* [Basis of training of skilled basketball players]. Moscow, 1988. 312 p. (In Russ.).

6. Chupakova L.V., Shcherbina F.A., Smolina V.S. *Izmeneniya pokazatelej legochnoj ventilyacii v godovom cikle u detej starshego shkolnogo vozrasta, urozhencev Evropejskogo Severa* [Changes in indicators of pulmonary ventilation annual cycle of children of senior school age, natives of the European North]. *Ehkologiya cheloveka* [Human Ecology], 2012, no. 8, pp. 50—53. (In Russ.).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ

А. З. Зиннатнуров, Ю. В. Болтиков, Н. А. Абрамов

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В боксе, как и в любом виде спорта, немаловажной является хорошая функциональная подготовка спортсмена, его умение держать высокий темп боя, переносить силовую борьбу, быстро восстанавливаться. В последнее время наблюдается увеличение плотности самого поединка, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде боя, все это говорит о высоком уровне выносливости боксеров. В работе рассмотрены возможности повышения функциональной и физической подготовленности боксеров. Исследована эффективность применения комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров.

Ключевые слова: *скоростно-силовая подготовка, комбинированный подход, тренировочный процесс, общая и специальная физическая подготовка боксера.*

Актуальность. Соревновательная деятельность боксеров проходит в режиме субмаксимальной мощности, так как продолжительность одного раунда равна 3 мин. Именно анаэробные лактатные источники являются основными в энергообеспечении работы боксеров, что в значительной мере определяют специальную выносливость спортсменов, поэтому поиск вариантов построения тренировочного процесса боксеров на различных этапах подготовки является актуальным [1].

Исследования ряда авторов показывают, что специальные упражнения по боксу благотворно влияют на функциональные возможности организма благодаря воспитанию общей работоспособности, развивающие силовую и скоростно-силовую выносливость, а также координационную возможность [2; 4].

Для эффективного развития специальных физических качеств и повышения работоспособности спортсменов в соревновательной деятельности мы предлагаем использовать в тренировочном процессе сочетание различных видов двигательной деятельности, так называемый комбинированный подход.

При применении данного подхода в тренировочном процессе боксеров мы ориентировались:

- 1) на требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- 2) психоэмоциональное состояние и функциональные возможности спортсменов;
- 3) формирование знаний по укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию в процессе учебно-тренировочных занятий.

- 4) преимущество в содержании и формах спортивной тренировки в оптимальном их сочетании.

- 5) построение тренировочных занятий, согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс». В тренировочном процессе боксеров с особой осторожностью в тренировочном процессе боксеров требуется применять те упражнения, которые могут неблагоприятно повлиять на формирование и развитие специальных двигательных навыков. Увеличение объема физических нагрузок, также может дать отрицательный эффект. Исходя из теории и практики физической культуры можно сделать вывод о том, что рациональное чередование нагрузки и отдыха углубляют и закрепляют положительные сдвиги предыдущего занятия.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось со студентами 1—2 курсов специализации «Бокс» в ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» («ПГАФКСИТ») г. Казань. Возраст респондентов 18—20 лет. Занятия проводились согласно «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» [3]. В экспериментальную и контрольную группы для проведения исследования вошло по 17 человек юношей (уровень мастерства от 2 взрослого разряда до КМС). Исследование проводилось с сентября 2018 г. по январь 2019 г. В экспериментальной группе осуществлялось проведение тренировочных занятий с преимущественным применением комбинированного подхода.

Результаты исследования и их обсуждение.

Включение комбинированного подхода в тренировочный процесс боксеров способствует развитию как физических, так и функциональных возможностей боксеров.

В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что до проведения педагогического эксперимента юноши обеих групп имеют одинаковую физическую и функциональную подготовку. Рассмотрим показатели физической и функциональной подготовленности боксеров в период экспериментального исследования (см. таблицу).

Показатели пробы Штанге юношей контрольной и экспериментальной групп до педагогического исследования составляла $48,34 \pm 2,2$ секунды и $49,42 \pm 2,63$ секунды соответственно. После эксперимента результаты в боксеров контрольной группы увеличились на 5,85 секунды, боксеров экспериментальной группы на 7,38 секунды ($P < 0,05$).

В силовом тесте «подтягивание за 1 минуту» боксеры контрольной группы, в среднем, подтянулись $12,2 \pm 2,6$ раза, после эксперимента их показатель увеличился на 6,9 раза. В экспериментальной группе результаты до исследования составили $13,5 \pm 2,8$ раза. После — $22,2 \pm 1,9$ раза ($P < 0,05$).

Результаты, показанные в тесте «количество ударов по боксерскому мешку за 8 секунд», говорят о том, что юноши экспериментальной группы имеют достоверный прирост результатов на 8,9 раза ($P < 0,01$) с $32,6 \pm 4,8$ раза до эксперимента до $41,5 \pm 3,1$ раза — после. В контрольной группе также показатели после эксперимента увеличились на 7,1 раза и составили $39,6 \pm 4,3$ раза.

Как видно из таблицы, ребята из ЭГ оказались более координированными, их результаты в пробе Ромберга после эксперимента составили $31,67 \pm 2,8$ с. Прирост составил в ЭГ 8,49 секунды ($P < 0,05$). В процессе педагогического эксперимента боксеры контрольной группы показали низкий уровень сформированности координационных способностей. До эксперимента результат в пробе Ромберга составил $22,23 \pm 3,47$ секунды. После эксперимента — $27,45 \pm 3,1$ секунды, что также соответствует низкому уровню сформированности координационной способности.

Сочетание различных видов тренировочной деятельности в одном тренировочном занятии будет способствовать не только усилению адаптационных изменений в организме, но может и затормозить их. Вследствие этого можно констатировать, что тренировочный эффект (его направленность и выраженность) будет зависеть не только от взаимодействия и содержания различных тренировочных компонентов, но и от последовательности занятий в микроцикле.

При проведении тренировочного занятия тренер должен соблюдать основные принципы построения тренировочной деятельности, которые сводятся к следующим пунктам:

1. Нестандартные способы выполнения упражнений. Упражнение делают необычным:
 - а) разнообразные исходные положения (например, прыжок в длину — стоя спиной к направлению прыжка);
 - б) выполнение упражнений в «зеркальном отражении»;
 - в) нестандартные условия выполнения:

Показатели физической и функциональной подготовленности боксеров

Показатели		КГ $x \pm m$	ЭГ $x \pm m$
Прыжки через скакалку (кол-во за 30 с.)	1	$86,2 \pm 7,3$	$85,7 \pm 6,8$
	2	$88,6 \pm 5,3$	$90,1 \pm 4,6^*$
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во за 1 мин)	1	$46,4 \pm 2,8$	$45,9 \pm 8,2$
	2	$51,4 \pm 4,7$	$54,4 \pm 6,8^*$
Подтягивание (кол-во за 1 мин)	1	$12,2 \pm 2,6$	$13,5 \pm 2,8$
	2	$19,11 \pm 2,4$	$22,2 \pm 1,9^*$
Кол-во ударов по боксерскому мешку за 8 с	1	$32,5 \pm 4,7$	$32,6 \pm 4,8$
	2	$39,6 \pm 4,3$	$41,5 \pm 3,1^{**}$
Кол-во ударов по боксерскому мешку за 3 мин	1	$292,5 \pm 19,7$	$289,2 \pm 17,6$
	2	$319,5 \pm 11,4$	$321,3 \pm 7,7^*$
Проба Штанге (вдох) (с)	1	$48,34 \pm 2,2$	$49,42 \pm 2,63$
	2	$54,19 \pm 1,8$	$56,8 \pm 1,7^*$
Проба Ромберга (с)	1	$22,23 \pm 3,47$	$23,18 \pm 3,28$
	2	$27,45 \pm 3,1$	$31,67 \pm 2,8^*$

Примечание: * — $P < 0,05$; ** — $P < 0,01$; 1 — до эксперимента, 2 — после эксперимента.

— координационная сложность заданий.

2. Различное варьирование двигательных действий и их сочетаний.

3. Изменение темпа выполнения заданий, частая их смена; смена партнеров (партнер, работающий на длинной дистанции, на короткой дистанции, леворукий и т. д.).

4. Разнообразность физических упражнений (их варьирование, выполнение «от простого — к сложному»).

5. Принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности тренировочного процесса с соблюдением определённого уровня мышечного напряжения и расслабления [7].

Для достижения высоких результатов спортсменов в боксе необходимо уделять должное внимание комплексному развитию всех физическим качеств и способностей, делая акцент в тренировочном процессе на развитие скоростно-силовых способностей, как ведущего компонента физической подготовленности боксеров.

Выводы. В процессе тренировочного занятия тренеру не следует злоупотреблять упражнениями на выносливость и частыми упражнениями скоростно-силового характера. Отрицательно влияет на работоспособность спортсменов и применение множества упражнений как общего, так и специального характера, что может привести к эмоциональному выгоранию спортсмена. В тренировочном процессе боксеров рекомендуем применять упражнения комплексного воздействия. В первой четверти основной части тренировки применяют упражнения на координацию и быстроту, в конце основной части — упражнения со снарядами комплексного развития физических качеств. В заключительной части — специальная гимнастика для развития силовых качеств, упражнения на растягивание и гибкость.

Поступила в редакцию 07 апреля 2019 г.

Для цитирования: Зиннатнуров, А. З. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров / А. З. Зиннатнуров, Ю. В. Болтиков, Н. А. Абрамов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 76—79.

Сведения об авторах

Зиннатнуров Айдар Замильевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. zaz77@rambler.ru

Список литературы

1. Зиннатнуров, А. З. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе с применением элементов бокса : дис. ... канд. пед. наук / А. З. Зиннатнуров. — М., 2009. — 152 с.

2. Охлопков, П. П. Значимые компоненты физической подготовленности спортсменов лёгких весовых категорий в тайском боксе на тренировочном этапе / П. П. Охлопков, И. А. Черкашин, Е. В. Криворученко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 273—278.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» : приказ Минспорта России № 348 от 16.04.2018 г. // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-16042018-n-348/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po>.

4. Хамаганов, Б. П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров / Б. П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. — 2015. — № 13. — С. 107—111.

5. Шадиев, Р. А. Повышение функциональных способностей боксеров 16—17 лет методом круговой тренировки / Р. А. Шадиев, И. А. Земленухин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвящ. 10-летию победы Казани в заявоч. кампании на право проведения XXVII Всемир. лет. универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013 : в 3 т. Т. 2. — Казань, 2018. — С. 682—685.

6. Щитов, В. К. Бокс: эффективная система тренировок / В. К. Щитов. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 432 с.

7. Яковлев, С. В. Особенности обучения студентов рукопашному бою в нефизкультурном вузе / С. В. Яковлев // Вестник Омского юридического института. — 2009. — №2 (11). — С. 116—118.

Болтиков Юрий Васильевич — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. kafedratimsd@mail.ru

Абрамов Николай Анатольевич — кандидат экономических наук, старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. kafedratimsd@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 76—79.

Options of the organization of the training process of boxers

Zinnaturov A.Z.¹, Boltikov Y.V.², Abramov N.A.²

¹ *Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia. zaz77@rambler.ru*

² *Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia. kafedratimsd@mail.ru*

In boxing, as in any sport, it is important to keep a good functional training of an athlete, his ability to keep up a high pace of combat, to endure a power struggle and to recover quickly. Recently, there has been an increase in the density of the fight itself, as well as an increase in the effectiveness of the fighting in the final, decisive round of combat, all of which indicates a high level of boxers' endurance. In this article the possibilities of improving the functional and physical fitness of boxers are discussed. The effectiveness of the use of the combined approach in the training process of boxers is investigated.

Keywords: *speed-strength training, combined approach, training process, general and special physical training.*

References

1. Zinnaturov A.Z. *Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu v pedagogicheskom vuze s primeneniem elementov boksa* [Optimization of educational process on physical upbringing in pedagogical University using elements of Boxing]. Thesis. Moscow, 2009. 152 p. (In Russ.).

2. Okhlopov P. P., Cherkashin, I.A. Krivoruchenko Y.V. *Znachimye komponenty fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov logkikh vesovykh kategori v tayskom bokse na trenirovochnom etape* [Significant components of physical fitness of athletes of light weight categories in Thai boxing at the training stage]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 2 (156), pp. 273—278. (In Russ.).

3. *Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta «boks»* [The federal standard of sports training in the sport "boxing"]. Available at: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-16042018-n-348/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po/> (In Russ.).

4. Khamaganov B. P. *Razvitiye fizicheskikh kachestv i testirovaniye obshchey vynoslivosti tay-*

bokserov [Development of physical qualities and testing of boxers' general endurance]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2015, no. 13, pp. 107—111. (In Russ.).

5. Shadiyev R. A., Shadiyev, R.A. Zemlenukhin I.A. *Povysheniye funktsiona'nykh sposobnostey bokserov 16—17 let metodom krugovoy trenirovki* [Increasing the functional abilities of boxers 16—17 years old by the method of circuit training]. *Aktualnyye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: v 3 t. T. 2* [Actual problems of the theory and practice of physical culture, sport and tourism: in 3 vols. Vol. 2]. Kazan, 2018. Pp. 682—685. (In Russ.).

6. Shchitov V. K. *Boks: effektivnaya sistema trenirovok* [Boxing: effective training system]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2003. 432 p. (In Russ.).

7. Yakovlev S. V. *Osobennosti obucheniya studentov rukopashnomu boyu v nefizkul'turnom vuze* [Features of teaching students of hand-to-hand fighting in a non-physical university]. *Vestnik Omskogo yuridicheskogo instituta* [Bulletin of the Omsk Law Institute], 2009, no. 2 (11), pp. 116—118. (In Russ.).

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МНОГОБОРЬЕ

И. В. Мартыненко

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
Москва, Россия*

Представленное исследование направлено на изучение некоторых параметров переносимости специфических нагрузок конькобежцев-многоборцев. В работе изучаются показатели переносимости специфических нагрузок конькобежцев-многоборцев мужчин и женщин на различных этапах подготовки.

В представленном исследовании рассматривается динамика показателей общего анализа крови мужчин-многоборцев и женщин-многоборцев на общеподготовительном, специально-подготовительном этапах и этапе основных стартов, а также выявляются гендерные особенности изменений в крови под влиянием объемных специфических воздействий с последующим соотношением выявленных результатов. Показано, что полученные данные являются важными составляющими звеном тренировочного процесса при подготовке к основным стартам спортивного сезона.

Ключевые слова: конькобежный спорт, нагрузки, общий анализ крови, конькобежцы, многоборцы.

Актуальность. Сегодня «тренировочный процесс носит сложный, многогранный характер, требующий быстрой адаптации к повышенным физическим нагрузкам». Исходя из этого, складывается потребность в применении разнообразных современных средств и методов, увеличивающих работоспособность атлетов с учетом лимитирующих факторов [8, с. 67].

В последнее время в соревновательной деятельности во многих видах спорта, в том числе и в конькобежном спорте, наблюдается жесткая конкуренция, которая приводит к тому, что от победы, или попадания в группу «А», или отбора на турнир выше рангом и др. отделяет атлета разница в результате, равная нескольким тысячным секунды [1; 7]. Вышесказанное стимулирует тренеров и специалистов чаще применять в подготовке атлетов высокого класса биохимические исследования, которые позволяют отслеживать определенные показатели, отражающие состояния здоровья, скорость восстановления, адаптацию к возрастающим нагрузкам и др., тем самым получая обратную связь по итогам выполненных нагрузок атлетами [2]. Также необходимо отметить, что сочетание биохимических исследований и педагогического контроля являются частью системы комплексного контроля, благодаря которому можно объективно оценивать влияние тех или иных показателей атлетов разной квалификации и специализации на всех этапах годового макроцикла

на технические результаты соревновательной деятельности в спортивном сезоне [3–6].

Представленная часть исследования вызывает значительный интерес в связи с тем, что в ней приведены и анализируются изменения показателей общего анализа крови конькобежцев-многоборцев как мужчин, так и женщин под влиянием специфических нагрузок в годовом макроцикле.

Цель и задачи. Целью данного исследования является изучение динамики некоторых показателей переносимости специфических нагрузок конькобежцев-многоборцев мужчин и женщин на различных этапах подготовки.

На основе поставленной цели сформулирована задача исследования: изучить изменения показателей крови конькобежцев, специализирующихся в многоборье, в течение годового цикла подготовки.

Материалы и методы исследования. В исследовании приводится анализ результатов показателей крови конькобежцев-многоборцев в течение годового макроцикла, в процессе которого было произведено три забора крови: первый — на общеподготовительном этапе; второй — на специально-подготовительном этапе; третий — на этапе основных стартов. Для изучения предложен следующий ряд показателей: пик гемолиза, гемоглобин, гематокрит, эритроциты, лейкоциты, эозинофилы, базофилы, палочкоядерные, сегментоядерные, моноциты, лимфоциты.

В исследовании приняли участие конькобежцы-многоборцы мужчины (5 человек) и женщины (5 человек), входящие в состав центра спортивной подготовки Челябинской области. Спортсмены имели спортивные звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и являлись участниками и призерами различных международных соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Последовательное и планомерное изучение множества показателей крови высококвалифицированных спортсменов в настоящее время является ключевым моментом при построении и планировании тренировочного процесса, благодаря которому тренеры и специалисты имеют возможность отслеживать нестабильность спортивно-технических результатов, переутомление, слабость, восстановление, наличие возникающих воспалительных процессов [2]. В связи с этим и возник исследовательский интерес по организации и проведению данного изыскания в течение

годового макроцикла подготовки конькобежцев-многоборцев.

Динамика показателей крови конькобежцев-женщин-многоборцев и мужчин-многоборцев на разных этапах подготовки в течение годового макроцикла приведена в табл. 1 и 2.

Изучив динамику показателей крови в группе конькобежек-женщин-многоборцев в специально-подготовительном этапе, было выявлено повышение пика гемолиза, содержания гемоглобина, гематокрита, количества эритроцитов и лейкоцитов. В лейкоцитарной формуле произошло уменьшение количества эозинофилов, базофилов, палочкоядерных клеток, лимфоцитов и увеличение числа сегментоядерных клеток и моноцитов.

На этапе основных стартов в группе женщин-многоборцев в крови наблюдалось снижение пика гемолиза, содержания гемоглобина, значения гематокрита количества эритроцитов и лейкоцитов. В лейкоцитарной формуле уменьшилось число

Таблица 1

Динамика показателей крови женщин-многоборцев на разных этапах подготовки

Показатели крови, границы нормы	Тренировочные этапы		
	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Основных стартов
	$\bar{X} \pm m$		
Пик гемолиза	$3,583 \pm 0,183$ (3,400—3,766)	$3,625 \pm 0,197$ (3,428—3,822)	$3,583 \pm 0,124$ (3,459—3,707)
Гемоглобин, г/л М: 130—160; Ж: 120—140	$127,083 \pm 5,077$ (122,006—132,160)	$141,583 \pm 8,714$ (132,869—150,297)	$135,667 \pm 5,047$ (130,620—140,714)
Гематокрит, % (40—50)	$40,450 \pm 1,434$ (39,016—41,884)	$41,175 \pm 1,710$ (39,465—42,885)	$40,417 \pm 1,806$ (38,611—42,223)
Эритроциты, млн. (4,5—5,5)	$4,254 \pm 0,229$ (4,025—4,483)	$4,623 \pm 0,288$ (4,335—4,911)	$4,033 \pm 0,206$ (3,827—4,239)
Лейкоциты, тыс. (4,0—9,0)	$5,113 \pm 0,497$ (4,616—5,610)	$5,425 \pm 0,722$ (4,703—6,147)	$4,775 \pm 0,597$ (4,178—5,372)
Эозинофилы, $\times 10^9/\text{л}$ (2—5)	$2,917 \pm 0,956$ (1,961—3,873)	$2,583 \pm 0,956$ (1,627—3,539)	$1,917 \pm 0,788$ (1,129—2,705)
Базофилы, $\times 10^9/\text{л}$ (0—1)	$0,642 \pm 0,474$ (0,168—1,116)	$0,475 \pm 0,294$ (0,181—0,769)	$0,400 \pm 0,281$ (0,119—0,681)
Палочкоядерные, $\times 10^9/\text{л}$ (1—5)	$1,675 \pm 0,616$ (1,059—2,291)	$1,333 \pm 0,313$ (1,020—1,646)	$1,083 \pm 0,183$ (0,900—1,266)
Сегментоядерные, $\times 10^9/\text{л}$ (45—70)	$40,750 \pm 7,036$ (33,714—47,786)	$51,750 \pm 2,931$ (48,819—54,681)	$43,833 \pm 8,119$ (35,714—51,952)
Моноциты, $\times 10^9/\text{л}$ (6—10)	$3,583 \pm 1,339$ (2,244—4,922)	$5,417 \pm 2,088$ (3,329—7,505)	$3,333 \pm 0,782$ (2,551—4,115)
Лимфоциты, $\times 10^9/\text{л}$ (30—40)	$51,333 \pm 6,810$ (44,523—58,143)	$40,750 \pm 4,754$ (35,996—45,504)	$49,750 \pm 6,958$ (42,792—56,708)

Примечание: $\bar{X}$ — средние арифметические значения; m — ошибка средних арифметических значений; в скобках по всем показателям указан доверительный интервал, отображающий интервальную оценку статистических параметров, используемый при незначительном объеме выборки.

Таблица 2

Динамика показателей крови мужчин-многоборцев на разных этапах подготовки

Показатели крови, границы нормы	Тренировочные этапы		
	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Основных стартов
Пик гемолиза	3,550 ± 0,264 (3,286—3,814)	3,650 ± 0,173 (3,477—3,823)	3,600 ± 0,226 (3,374—3,826)
Гемоглобин, г/л М: 130—160; Ж: 120—140	150,700 ± 6,446 (144,254—157,146)	136,500 ± 4,756 (131,744—141,256)	140,300 ± 5,220 (135,080—145,520)
Гематокрит, % (40—50)	44,600 ± 1,999 (42,601—46,599)	42,470 ± 1,431 (41,039—43,901)	42,100 ± 3,059 (39,041—45,159)
Эритроциты, млн. (4,5—5,5)	4,591 ± 0,234 (4,357—4,725)	4,743 ± 0,309 (4,434—5,052)	5,370 ± 0,403 (4,967—5,773)
Лейкоциты, тыс. (4,0—9,0)	5,430 ± 0,945 (4,485—6,375)	4,614 ± 0,329 (4,285—4,943)	5,080 ± 0,600 (4,480—5,680)
Эозинофилы, х*10 ⁹ /л (2—5)	2,400 ± 1,356 (1,044—3,756)	2,800 ± 1,573 (1,227—4,373)	1,400 ± 0,500 (0,900—1,900)
Базофилы, х*10 ⁹ /л (0—1)	1,100 ± 0,527 (0,573—1,627)	1,400 ± 0,369 (1,031—1,769)	0,830 ± 0,422 (0,408—1,252)
Палочкоядерные, х*10 ⁹ /л (1—5)	1,600 ± 0,500 (1,100—2,100)	1,900 ± 0,711 (1,189—2,611)	1,800 ± 0,564 (1,236—2,364)
Сегментоядерные, х*10 ⁹ /л (45—70)	44,200 ± 5,853 (38,347—50,053)	41,833 ± 4,905 (36,928—46,738)	39,900 ± 4,463 (35,437—44,363)
Моноциты, х*10 ⁹ /л (6—10)	3,800 ± 1,461 (2,339—5,261)	6,600 ± 1,789 (4,811—8,389)	10,100 ± 5,385 (4,715—15,485)
Лимфоциты, х*10 ⁹ /л (30—40)	49,300 ± 6,074 (43,226—55,374)	49,900 ± 6,657 (43,243—56,557)	49,300 ± 7,980 (41,320—57,280)

Примечание: X — средние арифметические значения; m — ошибка средних арифметических значений; в скобках по всем показателям указан доверительный интервал, отображающий интервальную оценку статистических параметров, используемый при незначительном объеме выборки.

эозинофилов, базофилов, нейтрофилов, моноцитов и увеличилось содержание лимфоцитов.

В группе конькобежцев мужчин-многоборцев на специально-подготовительном этапе в показателях крови наблюдалось увеличение пика гемолиза и количества эритроцитов, понижение содержания гемоглобина, значения гематокрита и количества лейкоцитов. В лейкоцитарной формуле было зафиксировано повышение эозинофилов, базофилов, палочкоядерных клеток, агранулоцитов и уменьшение числа сегментоядерных клеток.

На этапе основных стартов в крови мужчин-многоборцев произошло увеличение содержания гемоглобина и снижение пика гемолиза, значения гематокрита, содержания эритроцитов и лейкоцитов. В лейкоцитарной формуле произошло возрастание содержания числа моноцитов при снижении числа остальных клеток.

Сравнивая полученные данные, было зафиксировано, что содержание эритроцитов в крови конькобежцев-женщин на общеподготовительном этапе и этапе основных стартов выходят за нижние пре-

делы референсных значений в среднем на 6—8 %. Эозинофилы также выходят за нижние границы нормы в обеих опытных группах при участии в соревновательной деятельности на 5—10 %. Снижение показателей было зафиксировано еще по ряду показателей: сегментоядерных и моноцитах как у мужчин, так и у женщин в среднем на 2—12 и 10,58 % соответственно. Выход за верхние границы референсных значений наблюдался в содержании базофилов в крови мужчин на протяжении подготовительного периода, а лимфоцитов — в обеих группах на протяжении всего годового макроцикла. Все остальные показатели в течение исследования находились в границах нормы.

Процентное содержание показателей крови конькобежцев-спринтеров (мужчин и женщин) от значений, зафиксированных на разных тренировочных этапах в течение годового макроцикла приведена в табл. 3.

В представленной таблице приведены процентные соотношения показателей крови конькобежцев-спринтеров (мужчин и женщин) разных

Таблица 3

**Процентное содержание показателей крови конькобежцев-спринтеров
(мужчин и женщин) от значений разных тренировочных этапов**

Показатели крови	Группа	Тренировочные этапы					
		Общеподготовительный		Специально-подготовительный		Основных стартов	
Процентное содержание от значений		2-го этапа	3-го этапа	1-го этапа	3-го этапа	1-го этапа	2-го этапа
Пик гемолиза	Ж	98,841	100,000	101,172	101,172	100,000	98,841
	М	97,260	98,611	102,817	101,389	101,408	98,630
Гемоглобин	Ж	89,759	93,673	111,410	104,361	106,755	95,822
	М	110,403	107,413	90,577	97,292	93,099	102,784
Гематокрит	Ж	98,239	100,082	101,792	101,875	99,918	98,159
	М	105,015	105,938	95,224	100,879	94,395	99,129
Эритроциты	Ж	92,018	105,480	108,674	114,629	94,805	87,238
	М	96,795	99,502	103,311	102,796	100,501	97,280
Лейкоциты	Ж	94,249	107,079	106,102	113,613	93,389	88,018
	М	101,117	106,890	98,895	105,709	93,554	94,600
Эозинофилы	Ж	112,931	152,165	88,550	134,742	65,718	74,216
	М	85,714	171,429	116,667	200,000	58,333	50,000
Базофилы	Ж	135,158	160,500	73,988	118,750	62,305	84,211
	М	78,571	132,530	127,273	168,675	75,455	59,286
Палочко-ядерные	Ж	125,656	154,663	79,582	123,084	64,657	81,245
	М	84,211	88,889	118,750	105,556	112,500	94,737
Сегменто-ядерные	Ж	78,744	92,966	126,994	118,062	107,566	84,701
	М	105,658	110,777	94,645	104,845	90,271	95,379
Моноциты	Ж	66,144	107,501	151,186	162,526	93,023	61,529
	М	57,576	37,624	173,684	65,347	265,789	153,030
Лимфоциты	Ж	125,971	103,182	79,384	81,910	96,916	122,086
	М	98,798	100,000	101,217	101,217	100,000	98,798

Примечание: Ж — женщины; М — мужчины.

тренировочных периодов. Например, показатели, зафиксированные на общеподготовительном этапе (1-й этап), сравниваются с аналогичными значениями, показанными на специально-подготовительном этапе (2-й этап) и этапе основных стартов (3-й этап). Аналогично сравниваются результаты на остальных этапах.

Сравнив группы конькобежцев женщин-многоборков и мужчин-многоборцев, можно заметить, что значения пика гемолиза в опытных группах не имели значительных различий в течение всего годичного макроцикла, разница примерно составляла 2 %. Содержание гемоглобина в крови спортсменов на общеподготовительном этапе было выше у мужчин на 20,64 и 13,74 %, на специально-подготовительном этапе показатели снизились на 20,83 и 7,07 %, а на этапе основных стартов на 6,96 и 13,65 %. Сопоставляя показатели гематокрита между мужчинами и женщинами на общеподготовительном этапе, соотношение составило 6,77 и 5,85 %, на специально-подготовительном этапе — 6,58 %, при сравнении данного этапа с

последующим, различий не зафиксировано. При сравнении показателей, полученных на этапе основных стартов с аналогичными показателями 2 и 3-го этапов, разница между исследуемыми группами составила 5,52 и 1 %. Содержание эритроцитов и лейкоцитов в крови спортсменов на протяжении всего годичного макроцикла было различным. Процентное содержание эритроцитов оказалась следующим: между 1 и 2-м этапами — 4,77 %, 1 и 3-м этапами — 5,97 %, 2 и 1-м этапами — 5,36 %, 2 и 3 этапами — 11,83 %, 3 и 1-м этапами — 5,69 %, 3 и 2 этапами — 10,04 %. Показатели лейкоцитов: между 1 и 2-м этапами — 6,86 %, 1 и 3-м этапами — 0,18 %, 2 и 1-м этапами — 7,2 %, 2 и 3-м этапами — 7,9 %, 3 и 1-м этапами — 0,16 %, 3 и 2-м этапами — 6,58 %. Число эозинофилов преобладало у мужчин при сравнении следующих этапов: 1 и 3-м — 19,26 %, 2 и 1-м — 28,11 %, 2 и 3-м — 65,25 %; у женщин между: 1 и 2-м этапами — 27,21 %, 3 и 1-м этапами — 7,38 %, 3 и 2-м этапами — 24,21 % соответственно.

Остальные составляющие лейкоцитарной формулы на общеподготовительном этапе были значительно выше у женщин-многоборцев, кроме сегментоядерных, где процентное содержание показателей преобладало у мужчин-многоборцев на 41,45 и 65,77 %. На специально-подготовительном этапе количество базофилов на 53,28 и 49,92 % было больше у мужчин, на этапе основных стартов их число было больше у женщин на 24,92 %. Значения содержания палочкоядерных клеток преобладали у мужчин, а том числе и при участии в соревновательной деятельности на 47,84 и 13,49 %. Противоположная ситуация наблюдалась и с сегментоядерными клетками, преобладание которых у женщин на специально-подготовительном этапе составило 32,34 и 13,21 %, а в соревновательном периоде — 17,29 %. Разница в процентном содержании моноцитов в крови спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, преобладала в группе женщин — на 172,76 и 91,5 %. Содержание лимфоцитов на специально-подготовительном этапе было больше у мужчин на 21,83 и 19,3 %. При сравнении показателей, зафиксированных на этапе основных стартов, разница оказалось у мужчин выше на 3,08 % — общеподготовительный этап, а у женщин — на 23,88 % — специально-подготовительный этап.

Выводы. Представленные в работе показатели крови конькобежцев-многоборцев (женщины, мужчины), взятые на разных этапах годичного макроцикла, позволили в подготовительном периоде выявить повышенное количество базофилов, лимфоцитов и снижение количества сегментоядерных, моноцитов.

На этапе основных стартов в обеих группах испытуемых наблюдалось уменьшение содержания количества эозинофилов. Все остальные показатели в течение исследования находились в границах нормы.

На основании полученных данных можно заключить, что предложенные специфические нагрузки для сборной команды Челябинской области по конькобежному спорту, специализирующейся в многоборье, не оказывают негативных последствий на организм спортсменов и ведут к улучшению технических результатов в процессе соревновательной деятельности.

Поступила в редакцию 22 апреля 2019 г.

Для цитирования: Мартыненко, И. В. Динамика показателей переносимости специфических нагрузок на различных этапах подготовки конькобежцев, специализирующихся в многоборье / И. В. Мартыненко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 80—86.

Список литературы

1. Губа, В. П. Современные реалии интегральных особенностей эффективного выполнения соревновательной нагрузки / В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2015. — № 11. — С. 76—77.
2. Львовская, Е. И. Биохимия : учебник / Е. И. Львовская, Т. В. Соломина, Н. М. Григорьева. — Челябинск : Уральская академия, 2014. — 434 с.
3. Мартыненко, И. В. Актуализация методики подготовки конькобежцев 11—12 лет в современных условиях / И. В. Мартыненко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2015. — № 3. — С. 155—163.
4. Мартыненко, И. В. Исследование функционального состояния спортсменов при адаптации к физическим нагрузкам циклической направленности / И. В. Мартыненко, С. А. Ярушин // Современные исследования социальных проблем : электронный научный журнал. 2016. — № 7 (63). — С. 34—46.
5. Орешкина, И. Н. Оперативный контроль тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев с применением методики FIRSTBEAT / И. Н. Орешкина, Е. В. Быков, О. И. Коломеец, И. В. Мартыненко // Проблемы современного педагогического образования. — 2016. — Вып. 53. — Ч. 7. — С. 153—160.
6. Орешкина, И. Н. Программное обеспечение подготовки высококвалифицированных конькобежцев / И. Н. Орешкина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2017. — № 1 (13). — С. 33—40.
7. Трутаева, И. Н. Методика подготовки высококвалифицированных конькобежцев с трехцикловой периодизацией тренировочного процесса в условиях крытых катков : дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Трутаева. — Челябинск. — 2012. — 177 с.
8. Умурзакова, А. А. Эффективность комплексного использования педагогических и биомеханических эргогенных средств в системе подготовки пловцов на короткие дистанции / А. А. Умурзакова, Т. В. Бушуева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 67—74.

Сведения об авторе

Мартыненко Иван Владимирович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Россия. w0102w@ya.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 80—86.

The dynamics of the tolerance parameters of the special physical loads at the different training stages of speed skaters all-rounders

Martynenko I.V.

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism,
Moscow, Russia. w0102w@ya.ru

The demonstrated research is aimed at studying some of the parameters of the tolerance for the special physical loads speed skaters all-rounders experience. Regular physical loads of significant volumes and high intensity have the strongest influence on the organs and systems of athletes. In case of any disorders and malfunctions the body of a professional athlete gives an immediate negative response, which leads to the deterioration of sports and technical results in the process of competitive activity. The combination of pedagogical control and biochemical screening constitutes a part of an integrated monitoring system, which allows coaches and specialists to objectively evaluate the training status of the athletes of different qualifications and specializations at all the stages of annual macrocycle and further lead them to the peak of their competition form for the participation in the main competitions of the season. The study examines the parameters of tolerance for special physical loads experienced by male and female speed skaters all-rounders at various stages of training. The dynamic of the parameters of the general blood test of men and women all-rounders is shown on the stages of general trainings, special trainings and competition stage. The gender peculiarities in blood changes under the pressure of the special trainings with the further comparison of the results are also enlightened in the article. It demonstrated that the final research result is an important factor of training process assessment during the preparation for the main competitions of the sport season/

Keywords: speed skating, loads, general blood test, speed skaters, all-rounders.

References

1. Guba V.P. Sovremennyye realii integralnykh osobennostej effektivnogo vypolneniya sorevnovatelnoy nagruzki [Modern time realities of integral features of effective performance of competition load]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2013, no. 10, pp. 21—24. (In Russ.).
2. Lvovskaya E.I., Solomina T.V., Grigor'eva N.M. Biohimiya [Biochemistry]. *Uralskaya akademiya* [The Ural Academy]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 434. (In Russ.).
3. Martynenko I.V. Aktualizatsiya metodiki podgotovki konkobezhcev 11—12 let v sovremennykh usloviyakh [Updating of methods of training skaters 11—12 years old in modern conditions]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk state pedagogical University], 2015, no. 3, pp. 155—163. (In Russ.).
4. Martynenko I.V., YArushin S.A. Issledovanie funktsional'nogo sostoyaniya sportsmenov pri adaptatsii k fizicheskim nagruzkam ciklicheskoj naprav-
- lennosti [Investigation of the functional condition of sportsmen during the adaptation to cyclic physical exercises]. *Sovremennyye issledovaniya sotsialnykh problem* [Modern research of social problems], 2016, no. 7 (63), pp. 34—46. (In Russ.).
5. Oreshkina I.N., Bykov E.V., Kolomeec O.I., Martynenko I.V., Operativnyy I.N. Kontrol trenirovochnogo processa kvalificirovannykh konkobezhcev s primeneniem metodiki FIRSTBEAT [Monitoring of the training process of qualified speed skaters using the FIRSTBEAT technique]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. [Problems of Modern Pedagogical Education], 2016, iss. 53, pt. 7, pp. 153—160. (In Russ.).
6. Oreshkina I.N. Programmnoe obespechenie podgotovki vysokokvalificirovannykh kon'kobezhcev [Software training of qualified speed skaters]. *Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and sports Bulletin of the Urals and Siberia], 2017, no. 1 (13), pp. 33—40. (In Russ.).
7. Trutaeva I.N. Metodika podgotovki vysokokvalificirovannykh konkobezhcev s trekhciklovoj periodizatsiej trenirovochnogo processa v usloviyakh krytykh

katkov [Methods of preparation of highly skilled skaters with three cycles of periodization of the training process in the conditions of ice rinks. Abstract of thesis]. Chelyabinsk, 2012. P. 177. (In Russ.).

8. Umurzakova A.A., Bushueva T.V. Effektivnost kompleksnogo ispolzovaniya pedagogicheskikh i biomekhanicheskikh ergogennykh sredstv v sisteme

podgotovki plovcov na korotkie distancii [Efficiency of complex use of pedagogical and biomechanical ergogenic means in the system of training swimmers for short distances]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no 3, pp. 67—74. (In Russ.).

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ: ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

И. Н. Маслова¹, М. А. Ефремов²

¹ Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

² Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Воронеж, Россия

Повышение квалификации борцов-самбистов на современном этапе развития спорта высших достижений связано прежде всего с поиском наиболее рациональных методических подходов в интегральной подготовке. Специальная выносливость борца-самбиста характеризуется показателями длительного выполнения упражнения силовой направленности, чаще всего, в статическом или изометрическом режиме работы с последующим взрывным скоростно-силовым воздействием на противника или уступающим усилием. В связи с этим, оптимизация показателей кровообращения при выполнении статических усилий и тем самым совершенствование качества соревновательного поединка зависят от методических приемов сочетания нагрузок в тренировочном процессе. Решение вышеизложенных задач проходило при участии борцов-самбистов высокой квалификации. При внедрении в тренировочный процесс разработанных методик получены положительные результаты переносимости статических нагрузок при развитии специальной выносливости. Практическое применение результатов исследований будет способствовать росту результативности не только приемов борьбы, но соревновательной деятельности в целом.

Ключевые слова: специальная выносливость, показатели кровообращения, сочетание нагрузок.

Введение. В практике спортивной деятельности адаптация системы кровообращения к нагрузкам различной величины и направленности определяется при помощи общепринятых основных и дополнительных тестов для оценки уровня развития скоростных, скоростно-силовых, двигательных, координационных, силовых качеств, способностей к проявлению силовой выносливости, динамической координации, ловкости, статического равновесия и гибкости и т. д. [1—5]. Специальная подготовленность борца-самбиста характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Цель исследования. Целью исследования являлась попытка выявления влияния различных методических приемов развития специальной выносливости на состояние кровообращения в сосудах рук и ног борцов-самбистов.

Результаты и их обсуждение. Чтобы убедиться в относительной однородности сформированных контрольной и экспериментальной групп, в начале педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей специальной выносливости борцов-самбистов группы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ и обобщение полученных данных тестируемых групп по результатам физической подготовленности и функционального состояния

не выявил различий исследуемых показателей. Результат тестирования способности удерживать позу в схватке показал, что уровень развития специальной выносливости борцов достаточно высок. Однако результаты функционального состояния кровеносной системы демонстрируют при этом не совсем удовлетворительные показатели (показатели не соответствуют стандартам «норма»), что отрицательно сказывается на совершенствовании специальной выносливости. Плохое состояние функциональных систем в первую очередь сказывается на спортивных результатах, а также возможных проблемах со здоровьем.

По результатам наблюдений было выявлено, что, в среднем, в контрольной и экспериментальной группах одинаковые показатели теста на специальную выносливость. В результате теста было выявлено, среднее время выполнения упражнения (удержание позы в схватке) — 10,63 мин в контрольной группе и 10,67 мин в экспериментальной группе. Показания реовазографии до эксперимента (табл. 1) также примерно одинаковые в обеих группах — не соответствуют стандартам.

Данные полученные через Адаптолог-Эксперт (табл. 2) отразили, что многие показатели ниже «нормы» как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Различий между спортсменами не выявлено.

Таблица 1

Показания реовазографии до эксперимента

Показания	Предплечья		Голени	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Арг (Ом)	0.10	0.11	0.10	0.9
КА (%)	31.00	29.80	17.79	18.1
ВО (%)	0.45	0.40	0.68	0.68
V _{ср} (Ом/с)	1.18	1.2	0.78	0.75

Примечания:

Арг — амплитуда реограммы; показатель характеризует кровенаполнение;

КА — коэффициент асимметрии (перераспределение крови в сосудах);

ВО — венозный отток;

V_{ср} — средняя скорость наполнения артериальных сосудов.

Таблица 2

Показания Адаптолог-Эксперт до эксперимента, %

Показания	Адаптационное состояние организма	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Резервная энергия	33.61	33.8
Двигательный анализатор	74.30	74.58
Время выполнения	115.13	116.18
Ошибки выполнения	130.75	128.40

Таким образом, на начало педагогического эксперимента не выявлено различий по показателям теста на специальную выносливость и функционального состояния у испытуемых контрольной группы и экспериментальной группы, уровень результатов практически идентичен, что говорит о правильном подборе групп.

С целью повышения уровня специальной выносливости борцов-самбистов было предложено применение методического приема сочетания в тренировочном процессе статических нагрузок с динамическими (плавательными) в экспериментальной группе, и статических нагрузок с пассивным отдыхом — в контрольной группе спортсменов. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев подготовительного периода годичного макроцикла.

Анализ и обобщение полученных данных, после проведения педагогического эксперимента зарегистрировал внутригрупповые различия у самбистов экспериментальной группы в показателях теста на специальную выносливость и функционального состояния. В контрольной и экспериментальной группах зарегистрирован прирост результатов тестирования (табл. 3—4).

Сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп после проведенного эксперимента выявил межгрупповые различия в показателях теста на специальную выносливость.

У испытуемых экспериментальной группы результаты теста оказались выше, чем в контрольной группе, 12.38 мин и 11.21 мин, соответственно. Эти данные подтверждают, что у участников экспериментальной группы повысился уровень сопротивления утомлению, что отразилось на стабильности удержания позы в схватке.

Значения функционального состояния кровеносной системы экспериментальной группы улучшилось в среднем, на 24 % и достигло уровня норма (табл. 3). В контрольной группе по всем показателям произошли положительные изменения.

Данные, полученные с Адаптолог-Эксперт, показывают нормализацию и улучшение показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (табл. 4).

Выводы. В целом экспериментальная методика показала положительные результаты. Высокая динамика показателей экспериментальной группы позволяет говорить о том, что методические подходы, реализованные в тренировочном процессе борцов, способствовали эффективному развитию специальной выносливости.

Таким образом, проведенное исследование, подтвердило поставленную гипотезу о том, что предложенный методический подход при развитии специальной выносливости средствами спортивного плавания, при перестроении

Таблица 3

Показания реовазографии после эксперимента, %

Показания	Предплечья		Голен	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Арг (Ом)	0.07	0.10	0.07	0.08
КА (%)	21.00	19.8	11.79	12.1
ВО (%)	0.95	0.70	0.98	0.78
Уср (Ом/с)	1.38	1.27	0.95	0.81

Примечания: см. табл.1.

Таблица 4

Показания Адаптолог-Эксперт после эксперимента, %

Показания	Адаптационное состояние организма	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Резервная энергия	43.52	36.60
Двигательные анализаторы	100.25	85.38
Время выполнения	95.38	110.23
Ошибки выполнения	110.00	117.11

тренировочного процесса будет способствовать повышению уровня подготовленности борцов-самбистов группы спортивного совершенствования и росту результативности спортивной деятельности.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Применение функциональных проб для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к статической деятельности / Н. А. Агаджанян, К. Г. Адамян // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы VIII Междунар. симп. — М., 1998. — С. 2—6.
2. Состояние регионального кровообращения у спортсменов высокой квалификации / Е. Ю. Дратцев, А. Д. Викулов, А. А. Мельников, В. В. Алехин // Вестник спортивной науки. — 2008. — № 3. — С. 32—35.
3. Кирьянова, М. А. Реографические показатели спортсменов циклических видов спорта /

М. А. Кирьянова, И. Н. Калинина, Л. Г. Харитонов // Вестник Южно-Уральского Государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2010. — № 24. — С. 25—128.

4. Короткова, Г. В. Изучение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы девушек 18—22 лет с применением функциональной пробы изометрического характера / Г. В. Короткова // Вестник Южно-Уральского Государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2008. — Вып. 14. — № 4 (104). — С. 40—43.

5. Попова, И. Е. Особенности региональной гемодинамики у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / И. Е. Попова, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 2 (60). — С. 104—112.

Поступила в редакцию 9 апреля 2019 г.

Для цитирования: Маслова, И. Н. Развитие специальной выносливости борцов-самбистов: влияние на состояние кровообращения / И. Н. Маслова, М. А. Ефремов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 87—90.

Сведения об авторах

Маслова Ирина Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии. Воронежский государственный институт физической культуры, город Воронеж, Россия. irina.grin.97@mail.ru

Ефремов Максим Анатольевич — кандидат технических наук, старший преподаватель кафедры физической и огневой подготовки. Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний России. Воронеж, Россия. max_vsht@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 87—90.

**Development of special endurance of sambo wrestlers:
influence on the state of blood circulation****Maslova I.N.¹, Efremov M.A.²**¹ Voronezh State Institute of Physical Education, city of Voronezh, Russia. irina.grin.97@mail.ru² Voronezh Institute of the Federal penitentiary service of Russia, city of Voronezh, Russia. max_vsht@mail.ru

Professional development of wrestlers-sambo wrestlers at the present stage of development of sports of the highest achievements is connected, first of all, with the search of the most rational methodical approaches in integral preparation. The special endurance of a Sambo wrestler is characterized by indicators of long-term performance of power-oriented exercises, most often in static or isometric mode of operation, followed by explosive speed-force impact on the enemy or inferior force. In this regard, the task of optimizing the indicators of blood circulation in the performance of static efforts, and thus improving the quality of competitive match depends on the methodological techniques of combining loads in the training process. The solution of the above tasks took place with the participation of highly qualified Sambo wrestlers. With the introduction of the developed methods into the training process, the positive results of the static loads tolerability with the development of special endurance were obtained. The practical application of the research results will contribute to the growth of the effectiveness not only of wrestling techniques, but of competitive activity as a whole.

Keywords: *special endurance, indicators of blood circulation, combination of loads.*

References

1. Aghajanian N.Ah., Adamyan K.G. Primenenie funktsionalnix prob dly osenki adaptatsii serdechno-sosudistoy sistemi k staticheskoj deytelnosti [Application of functional tests to assess the adaptation of the cardiovascular system to static activity]. *Ekologo-fiziologicheskie problemy adaptatsii* [Ecological and physiological problems of adaptation]. Moscow, 1998. Pp. 2—6. (In Russ.).
2. Katzev E.J., Vikulov A.D., Melnikov A.A., Alekhin V.V. Sostoynie regionalnogo krovoobraseniy u sportsmenov vysokoy kvalifikatsii [The State of regional blood circulation of sportsmen of high qualification]. *Vestnik Sportivnoj nauki* [Sports Sciences Gazette], 2008, no. 3, pp. 32—35. (In Russ.).
3. Kiryanova M.A., Kalinina I.N., Kharitonova L.G. Reograficheskie pokazateli sportsmenov siklicheskix vidov sporta [Rheographic indicators of cyclical sports athletes]. *Vestnik Uzno-Uralskogo Gosudarstvennogo universiteta. Seria: Obrazovanie, zdraooxranenie, fizicheskay kultura* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, health care, physical education], 2010, no. 24, pp. 125—128. (In Russ.).
4. Korotkova G.V. Izuchenie rezervnix vozmoznostey serdechno-sosudistoy sistemi devushek 18—22 let s primeneniem funktsionalnoy probi isometricheskogo haraktera [Study of reserve possibilities of cardiovascular system of girls 18—22 years with the use of functional test of isometric character]. *Vestnik Uzno-Uralskogo Gosudarstvennogo universiteta. Seria: Obrazovanie, zdraooxranenie, fizicheskay kultura* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, health, physical culture], 2008, iss. 14, no. 4 (104), p. 40—43. (In Russ.).
5. Popova I.E., Hermanov G.N., Tsukanova E.G. Osobennosti regionalnoy gemodinamiki u legkoatletov-begunov na srednie distansii [Peculiarities of regional hemodynamics in athletes-middle distance runners]. *Uchenie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the university. P.F. Lesgaft], 2010, no. 2 (60), pp. 104—112. (In Russ.).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Т. А. Облецова, А. М. Пухов

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия

Материалы исследования связаны с тренировочным процессом баскетболистов и отбором наиболее подготовленных спортсменов на основании их психологического состояния и уровня специальной физической подготовленности. Специальная физическая и психологическая готовность спортсмена является одним из основополагающих факторов для демонстрации наивысшего результата в условиях соревнований. В результате проведенных исследований установлено, что имеется взаимосвязь между количеством опережающих нажатий в тесте «Реакция на движущийся объект» и эффективностью действий в тесте «Скоростное ведение мяча». Баскетболисты, имеющие предрасположенность к преждевременным действиям, обладали более высокой результативностью и, следовательно, имели более высокий уровень специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: баскетбол, юные баскетболисты, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, психофизиологическое тестирование.

Актуальность. Уровень спортивной подготовленности отражает сформированность двигательных умений, навыков и развитие физических способностей на определенном этапе спортивной подготовки [5, с. 61—63]. В условиях спортивной деятельности наряду с уровнем технического мастерства немаловажную роль играют специальная физическая подготовленность и психологическая, которая может оцениваться по результатам психофизиологического тестирования. Высокий уровень развития специальной физической и психологической готовности позволяет спортсмену решать поставленные перед ним задачи и добиваться определенных успехов [1, с. 112]. В теории и практике спорта остается актуальной проблема поиска методических подходов для оперативного выявления наиболее подготовленных спортсменов, способных показать на данный момент высокий спортивный результат. В связи с этим, мы *предположили*, что специфические психофизиологические показатели спортсмена могут отражать текущий уровень его специальной физической подготовленности.

Цель исследования состояла в изучении взаимосвязей между психофизиологическими показателями и специальной физической подготовленностью баскетболистов 13—14 лет.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «СШ «Экспресс» г. Великие Луки. В нем приняли участие 12 спортсменов в возрасте 13—14 лет, занимающиеся баскетболом от 4 до 5 лет и имеющие

третий спортивный разряд. Все спортсмены на момент проведения исследований являлись членами баскетбольной команды, которая в сезоне 2017/2018 г. стала победителем Первенства Псковской области.

Для оценки специальной физической подготовленности использовались нестереотипные (открытые) тесты, которые предусматривают эффективное выполнения двигательных действий в сложных и вариативных ситуациях [4, с. 874]. Нами использовались тесты «Скоростное ведение мяча», «Восьмёрка», «Ёлочка», которые были выбраны опытным путем из перечня упражнений для оценки уровня технической подготовленности, предусмотренных тренировочной программой по баскетболу МБОУ ДО «СШ «Экспресс» г. Великие Луки. Выполнение данных тестов в тренировочном процессе максимально приближено к двигательным действиям спортсмена во время игровых ситуаций на площадке. Необходимо отметить, что специальная физическая подготовленность оценивалось по времени отдельно взятых двигательных действий, а не упражнения в целом. Такой подход позволяет оценить не комбинацию всех элементов, включенных в тестовое испытание, а готовность спортсмена к выполнению отдельного технического действия.

Тест «Скоростное ведение мяча». Исходное положение: стоя лицом к кольцу у центральной линии баскетбольной площадки, мяч в руках. По свистку: ведение мяча с ускорением в сторону кольца. По второму свистку — остановка —

бросок. Спортсмен не знал, в какой точке прозвучит второй свисток. Оценивалось время от 1-го свистка до начала ведения, от 2-го свистка до броска и его результативность.

Тест «Восьмерка». Исходное положение: трое спортсменов стоят на лицевой линии (по центру, в левом и в правом углах площадки). Мяч у игрока, располагающегося в центре. По первому свистку игрок с мячом начинал дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно с ним направлялся вперед вдоль боковой линии, и отдавал передачу после 1—2 ударов. Далее игрок, передавший мяч, выполнял рывок за спину партнера, получившего мяч, и продолжал движение вперед, а спортсмен с мячом, используя ведение, следовал в направлении третьего игрока, также совершающего движение вперед вдоль боковой линии. После 1—2 ударов происходила аналогичная передача мяча партнеру. Дриблер вновь занимал место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка располагался уже на другом фланге атаки и т. д. Цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжался несколько раз [2, С. 197].

По второму свистку игрок, у которого в момент сигнала оказывался мяч в руках, клал его на площадку и занимал защитную позицию на противоположное кольцо по направлению движения тройки. Игрок, находящийся ближе к мячу, поднимал мяч с площадки и начинал атаку вместе с партнером. Измерялось время от последнего касания игроком мяча до перехода его от нападения в защиту и время от последнего касания игроком мяча до контроля мяча одним из двух игроков нападения.

Тест «Ёлочка». Исходное положение: стоя на лицевой линии, мяч в руках. По свистку выполнялось ускорение с дриблингом мяча вперед. По второму свистку мяч клался на площадку, и спортсмен начинал двигаться в защитной стойке приставными шагами спиной вперед по направлению назад. Измерялось время от свистка до перехода в защитную стойку.

Изучение психофизиологических показателей проводилось при помощи аппаратно-программного комплекса «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново, 2007). Эффективность выполнения действий в игровых видах спорта зависит от скорости простой двигательной реакции на зрительный или слуховой раздражитель, перцептивно-визуальных возможностей спортсмена, распознавания образов и перцептивного мышления [4, с. 873].

В связи с этим оценка психологической готовности спортсменов-баскетболистов проводилась по показателям «Простой зрительно-моторной реакции», «Реакции на движущийся объект» и «Реакции выбора».

В тесте «Простая зрительно-моторная реакция» испытуемому последовательно предъявлялись световые сигналы зеленого цвета, на которые он должен был как можно быстрее отреагировать нажатием кнопки. Согласно Т. Д. Лоскутовой [3, с. 165—166], данная методика позволяет охарактеризовать с различных сторон текущее функциональное состояние центральной нервной системы по критериям: функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей.

При регистрации «Реакции на движущийся объект» (РДО) на экране монитора изображалась окружность с заливающимся сектором от одной отметки до другой. Задача тестируемого состояла в своевременном нажатии на кнопку в момент полной заливки движущегося сектора. При тестировании «Реакции выбора» — обследуемому последовательно предъявлялись световые сигналы двух различных цветов, и ему необходимо было нажимать на кнопку соответствующего цвета, стараясь не допускать ошибок. Количество предъявляемых сигналов в каждой методике составляло 70.

Корреляционный анализ результатов психофизиологических и нестереотипных тестов юных баскетболистов осуществлялся в программе STATISTICA 10.

Результаты исследования и их обсуждение. Нестереотипные тесты принято считать открытыми. В отличие от стереотипных или закрытых тестов они предусматривают двигательные действия в сменяющихся ситуациях и используются преимущественно в тренировочном процессе для совершенствования перцептивных способностей, а также для оперативного контроля за качеством двигательных действий в вариативных ситуациях [4, с. 872—873; 6, с. 89].

В ряде исследований показано, что результаты таких тестов взаимосвязаны с временем простой двигательной реакции [6, с. 113; 7, с. 71—74]. На основании этого, нами были отобраны открытые тесты, которые требовали от испытуемых самостоятельного принятия решения в определенных смоделированных ситуациях, результаты которых в дальнейшем сопоставлялись с психофизиологическим тестированием.

Анализ результатов тестирования по оценке уровня специальной физической подготовлен-

ности выявил, что при выполнении «скоростного ведения мяча» среднее время от 1-го свистка до начала ведения было равно $0,83 \pm 0,11$ с. Среднее время от 2-го свистка до броска составило $1,73 \pm 0,64$ с. Половина исследуемых спортсменов реализовали выполняемый бросок в конце теста. В тесте «Восьмёрка» среднее время, затрачиваемое спортсменами на переход из нападения к защитным действиям, составило $1,19 \pm 0,43$ с, а среднее время перехода к действиям нападения — $1,22 \pm 0,56$ с. Среднее время перехода из нападения в защиту в тесте «Ёлочка» было равно $1,36 \pm 0,34$ с.

Можно отметить, что по результатам тестирования у обследуемой группы спортсменов эффективность защитных действий преобладает над действиями нападения. Среднее время на выполнение подготовительных действий перед броском после ведения мяча было больше по сравнению с временем перехода из нападения к защитным действиям. В связи с этим, в игровой ситуации с прессингом соперника опекающий игрок будет в более выигрышном положении и сможет заблокировать бросок, выполняемый с ведения, или максимально затруднить, что приведет к снижению его результативности.

Анализ результатов психофизиологического тестирования выявил следующее. Среднее время «Простой зрительно-моторной реакции» у обследуемых спортсменов составило $230,00 \pm 6,21$ мс, что является нормой и говорит о средней скорости сенсомоторной реакции команды в целом. Критерии психофизиологических показателей по

Т. Д. Лоскутовой — функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей у команды соответствовали среднему уровню и были равны $4,50 \pm 0,11$, $1,70 \pm 0,15$ и $3,20 \pm 0,16$ соответственно.

Степень сбалансированности процессов возбуждения и торможения оценивалась по методике «Реакция на движущийся объект». Число точных реакций испытуемых составило $37,80 \pm 2,11$ (53 % от общего числа нажатий) и соответствовало среднему уровню точности. Число опережений в три раза преобладало над числом запаздываний — $24,50 \pm 3,11$ и $7,67 \pm 1,67$ соответственно (табл. 1).

Для оценки подвижности нервных процессов была выбрана методика «Реакции выбора», которая отражает скорость сложной реакции спортсмена в игровых действиях. Среднее время сложной сенсомоторной реакции у группы испытуемых составило $371,00 \pm 16,97$ мс и находилось в пределах нормы и свидетельствовало о сбалансированности нервных процессов у игроков команды в целом (табл. 2). При этом количество ошибок опережений составляло $1,67 \pm 0,58$ и находилось у группы обследуемых на достаточно низком уровне.

Корреляционный анализ выявил взаимосвязь между показателями тестов «Реакция на движущийся объект» и «Скоростное ведение мяча». Средняя прямо пропорциональная взаимосвязь установлена между числом опережающих нажатий спортсменами и временем от 2 свистка до броска ($r = ,69$; $p < 0,05$). Также была установлена сильная обратно пропорциональная взаимосвязь

Таблица 1

Результаты тестирования по методике «Реакция на движущийся объект»

№ п/п	Число точных нажатий	Число опережающих нажатий	Число запаздывающих нажатий
1	31,00	38,00	1,00
2	40,00	12,00	18,00
3	34,00	34,00	2,00
4	43,00	20,00	7,00
5	32,00	32,00	6,00
6	35,00	29,00	6,00
7	36,00	19,00	15,00
8	25,00	43,00	2,00
9	38,00	17,00	15,00
10	46,00	14,00	10,00
11	42,00	26,00	2,00
12	52,00	10,00	8,00
M	37,8	24,50	7,67
m	2,11	3,11	1,67

Таблица 2

Результаты тестирования по методике «Реакция выбора»

№ п/п	Среднее значение времени реакции (мс)	Количество ошибок опережений
1	340,00	7,00
2	358,00	2,00
3	330,00	1,00
4	431,00	0,00
5	328,00	1,00
6	518,00	0,00
7	352,00	0,00
8	378,00	2,00
9	377,00	0,00
10	363,00	3,00
11	285,00	3,00
12	386,00	1,00
М	371,00	1,67
m	16,97	0,58

между числом запаздывающих нажатий теста РДО и временем от 2 свистка до броска ($r = 0,88$; $p < 0,05$). Таким образом, предрасположенность спортсмена к преждевременным действиям позволяет оперативно реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию.

Преобладание опережающих или запаздывающих нажатий в тесте «Реакция на движущийся объект» свидетельствует о возбуждении или торможении происходящих процессов в центральной нервной системе. Уравновешенность опережающих и запаздывающих нажатий соответствует сбалансированности нервных процессов. У 83 % спортсменов, реализовавших бросок в тесте «Скоростное ведение мяча», было зарегистрировано преобладание процессов возбуждения центральной нервной системы по результатам теста РДО и у 17 % сбалансированный тип. У спортсменов, которые выполнили неточные броски в кольцо в данном тесте, 67 % из них имели сбалансированный тип нервной системы и у 33 % зарегистрировано преобладание процессов возбуждения центральной нервной системы над торможением (табл. 3).

Согласно корреляционному анализу психофизиологических показателей простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора и результатов тестирования специальной физической подготовленности спортсменов не было выявлено достоверных корреляционных связей, что противоречит результатам, полученным в других исследованиях [6, с. 113; 7, с. 71—74].

Скорость простой реакции и реакции выбора несомненно необходимы профессиональному баскетболисту для успешного выполнения технико-тактических игровых действий. Можно предположить, что отсутствие корреляционных связей между параметрами этих тестов и уровнем подготовленности спортсменов в нашем исследовании связано с тем, что нами для оценки физической подготовленности баскетболистов использовались специальные тесты, а в других работах применялись тесты для оценки общих координационных способностей, которые универсальны для всех игровых видов спорта. По результатам нашего исследования время выполнения подготовительных действий перед выполнением броска в кольцо после ведения мяча и его результативность находятся в прямой зависимости от процессов возбуждения центральной нервной системы спортсменов. Баскетболисты, имеющие преобладание процессов возбуждения, способны предвосхищать игровую ситуацию, оперативно реагировать на ее изменение, при этом сохраняя высокую результативность собственных действий.

Выводы. Таким образом, анализ полученных данных по оценке взаимосвязи специальной физической подготовленности и психофизиологических показателей баскетболистов 13—14 лет выявил отсутствие корреляционных связей между временем простой и сложной зрительно-моторной реакции с тестами по специальной физической подготовленности.

Количество опережающих нажатий в тесте «Реакция на движущийся объект» позволяет

Таблица 3

**Результаты тестирования по методике «Реакции на движущийся объект»
и результативности в тесте «Скоростное ведение мяча»**

№ п/п	Количество опережающих нажатий	Количество запаздывающих нажатий	Результативность броска после ведения мяча
1	38	1	0
2	12	18	0
3	34	2	1
4	20	7	1
5	32	6	1
6	29	6	1
7	19	15	0
8	43	2	0
9	17	15	0
10	14	10	0
11	26	2	1
12	10	8	1

определять наиболее подготовленных игроков на текущий момент. Испытуемые, имеющие predisposition к преждевременным действиям, быстрее реагируют на изменяющуюся игровую ситуацию и обладают более высокой результативностью.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М. : Академия, 2007. — 336 с.
3. Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности / под ред. А. М. Зим-

киной, В. И. Климовой-Черкасовой. — Л. : Медицина, 1978. — 280 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров) : в 2 кн. Кн. 2. / В. Н. Платонов. — Киев. : Олимпийская литература, 2015. — 980 с.

5. Chekalov, A. I. Improving Group Interactions Tactical Basketball Players 13—14 Years Old / A. I. Chekalov, Yu. N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 61—63.

6. Gamble, P. Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance / P. Gamble. — Kindle, 2013. — 304 p.

7. NSCA's guide to program design National Strength and Conditioning Association / ed. Jay R. Hoffman. — Champaign : Human Kinetics, 2012. — 105 p.

Поступила в редакцию 14 апреля 2019 г.

Для цитирования: Облецова, Т. А. Взаимосвязь психофизиологических показателей и специальной физической подготовленности юных баскетболистов / Т. А. Облецова, А. М. Пухов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 91—96.

Сведения об авторах

Облецова Татьяна Александровна — аспирант. Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. Великие Луки, Россия. *tatyash_91@bk.ru*

Пухов Александр Михайлович — кандидат биологических наук, младший научный сотрудник Научно-исследовательского института проблем спорта и оздоровительной физической культуры, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины. Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. Великие Луки, Россия. *alexander-m-p@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 91—96.

The relationship of psychophysiological parameters and special physical preparedness of young basketball players

Oblecova T.A.¹, Pukhov A.M.²

¹ Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports, Velikiye Luki, Russia.
tatyash_91@bk.ru

² Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports, Velikiye Luki, Russia.
alexander-m-p@yandex.ru

Materials of research are connected with the training process of basketball players and selection of the most prepared athletes on the basis of their psychological state and level of special physical readiness. Special physical and psychological readiness is one of the fundamental factors to demonstrate the highest result in the competition.

The purpose of our study was to identify the relationship between the indicators of psychophysiological testing and the results of special physical fitness of basketball players. Special physical fitness was estimated with specialized non-stereotypical tests (“High-speed dribbling”, “Eight”, “Herringbone”). Psychophysiological indicators were registered by special equipment “NS-PsychoTest” (LLC “Neurosoft”, Ivanovo) according to the methods: “Simple vision reaction”, “Moving object reaction” and “Choice vision reaction”.

As research result it was found that there is a relationship between the head reaction in the test “Moving object reaction” and the results in the test “High-speed dribbling”. Basketball players who have a predisposition to premature action was a higher successful.

Keywords: basketball, young basketball players, special physical preparedness, technical preparedness, psychophysiological testing.

References

1. Verkhoshansky, Y. *Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, 1988. 331 p. (In Russ.).
2. Nesterovsky D.I. *Basketbol: Teoriya i metoda obucheniya* [Basketball: Theory and methods of teaching]. Moscow, 2007. 336 p. (In Russ.).
3. Zimkina A.M., Klimova-Cherkasova V.I. (ed.) *Nejrofiziologicheskie issledovaniya v ehkspertize trudosposobnosti* [Neurophysiological studies in the examination of disability]. Leningrad, 1978. 280 p. (In Russ.).
4. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kiev, 2015. 980 p. (In Russ.).
5. Chekalov A.I., Emelyanova Yu.N. *Improving Group Interactions Tactical Basketball Players 13-14 Years Old*. [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 4, pp. 61—63.
6. Gamble P. *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. Kindle, 2013. 304 p.
7. Hoffman J.R. (ed.) *NSCA's guide to program design* National Strength and Conditioning Association. Champaign, Human Kinetics Publ., 2012. 105 p.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

П. М. Олёкминская

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
Москва, Россия*

Рассматривается возможность использования интерактивных сенсорных визуализаторов при проведении тренировочных занятий со спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата в стрельбе из блочного лука. В статье отражены результаты эксперимента по улучшению психоэмоционального и функционального состояний, спортсменов во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: сенсорный визуализатор, стрельба из лука, спортсмены с ПОДА.

Предполагается, что занятия с использованием интерактивных компьютерных игр управляемые посредством сенсорного визуализатора в подготовке спортсменов в стрельбе из лука с поражением опорно-двигательного аппарата повысят уровень подготовки, который выражается в улучшение психоэмоционального и функционального состояния и соревновательной результативности [1; 3—5].

Цель исследования. Разработать программу подготовки с использованием интерактивных компьютерных игр с сенсорным визуализатором для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в стрельбе из лука.

Эксперимент проходил в два этапа.

На первом этапе (сентябрь 2014 — декабрь 2017 г.) проводился анализ научно-методической литературы по тематике исследования, наблюдение, была разработана программа занятий с использованием интерактивных компьютерных игр на сенсорном визуализаторе для спортсменов с ПОДА в стрельбе из лука [1—3].

На втором этапе (январь 2015 г. — сентябрь 2018 г.) проходил педагогический эксперимент. Проводили комплексное тестирование функционального и психоэмоционального состояния испытуемых.

Исследования проводились в 2015—2018 гг. на базе: Межрегиональной общественной организации инвалидов «Федерация стрельбы из лука». В исследовании принимали участие начинающие спортсмены по стрельбе из лука в г. Москва и Московской области.

Из испытуемых были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ).

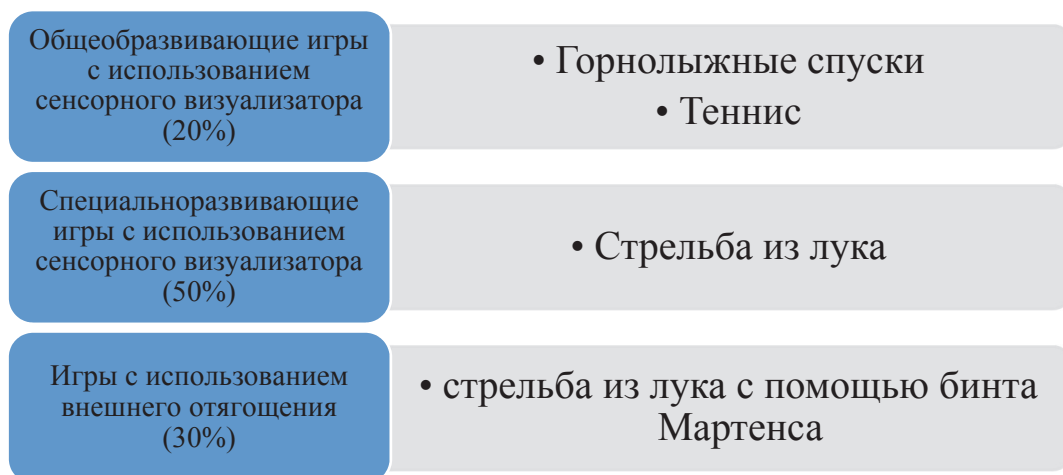
В экспериментальную группу вошли лучники в количестве 18 человек, в контрольную — 18 человек. Все спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, имеющие инвалидность I группы. Возраст испытуемых колебался от 20 до 30 лет. Исследования проводились 2 раза в неделю по 60 минут [1].

Результаты эффективности воздействия программы определялись сопоставлением между показателями до и после использования испытуемыми предложенной программы. Выявление различия указанных характеристик являлись доказательством эффективности экспериментальной методики.

Анализ результатов тестирования, проведенного до начала педагогического эксперимента, показал, что испытуемые экспериментальной и контрольной групп по уровню функциональных способностей достоверно между собой не различались. Для математической обработки данных использовался критерий Манна-Уитни.

Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике занятий с использованием сенсорного визуализатора (см. рисунок). Спортсмены контрольной группы занимались общей физической подготовкой по утвержденной в клубе программе. Занятия проводились 2 раза в неделю по 60 мин каждое.

Методика подготовки. В занятиях применяются интерактивные компьютерные игры, для управления которых необходимо выполнять определённые физические упражнения, строго дозированные, адекватные функциональному состоянию двигательного аппарата, занимающего: с уменьшенной, обычной и дополнительной нагрузкой



Общая схема подготовки с использованием интерактивных компьютерных игр с сенсорным визуализатором спортсменов с ограниченным состоянием здоровья в стрельбе из лука

(в легком, среднем и сложном режимах и темпах интерактивных компьютерных игр).

Результаты исследования. Динамика изменений показателей функционального, психоэмоционального состояния организма спортсменов, участвующих в эксперименте представлена в табл. 1—3.

В табл. 1 показаны изменения функционального состояния в Экспериментальной группе ($n = 18$). Данные свидетельствуют о положительной динамике показателей по всем четырём тестам. Оценка работоспособности и адаптации организма к нагрузкам (Индекс Руфье) у испытуемых экспериментальной группы результаты работоспособности

Таблица 1

Динамика показатели функционального состояния в экспериментальной группе ($n = 18$)

Показатель	До		После		U-критерий Манна — Уитни	P
	x	δ	x	δ		
Индекс Руфье	10,3	0,14	9,3	0,1	Uэмп = 3 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
Равновесие	10,5	0,1	11,5	0,3	Uэмп = 1,5 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
ЧСС	69,2	0,7	67,2	2,1	Uэмп = 4 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$

Таблица 2

Динамика показателей психоэмоционального состояния по тестам САН в экспериментальной ($n = 18$) группе до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	U-критерий Манна-Уитни	P
	x	x		
Самочувствие	3,7	5,25	Uэмп = 0,5 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
Активность	3,85	5	Uэмп = 1,6 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
Настроение	3,83	5,1	Uэмп = 2 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния после эксперимента в контрольной ($n = 18$) и экспериментальной ($n = 18$) группах

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		U-критерий Манна-Уитни	P
	x	δ	x	δ		
Индекс Руфье	10,3	0,14	9,3	0,1	Uэмп = 5 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
Равновесие	10,5	0,1	11,5	0,3	Uэмп = 6 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$
ЧСС	68,7	0,7	67,2	2,1	Uэмп = 4 при Uкр = $P \leq 0,05 = 7$	$\leq 0,05$

сердца при физической нагрузке улучшилась ($U_{эмп} = 3$ при $U_{кр} = P \leq 0,05 = 7$), прирост 10,7 %, что говорит о том, что занятия с использованием интерактивных компьютерных игр с сенсорным визуализатором положительно влияют на работу сердца при физических нагрузках [1].

Показатели равновесия в экспериментальной группе стали лучше, после педагогического эксперимента испытуемые смогли дольше удерживать статическую позу ($U_{эмп} = 1,5$ при $U_{кр} = P \leq 0,05 = 7$), прирост — 15 %.

По результатам теста психоэмоционального состояния САН мы видим (табл. 2) положительную динамику по всем трём показателям теста: Самочувствие, Активность, Настроение. В экспериментальной группе средний показатель «Самочувствия» улучшился на 1,55 балла ($U_{эмп} = 0,5$ при $U_{кр} = P \leq 0,05 = 7$), прирост — 35 %. Показателю «Активность» улучшился на 1,15 балла ($U_{эмп}=1,6$ при $U_{кр} = P \leq 0,05 = 7$), прирост — 29 %. Третий показатель «Настроение» улучшился на 1,27 балла ($U_{эмп} = 2$ при $U_{кр} = P \leq 0,05 = 7$), прирост — 30 %.

В табл. 3. представлены показатели оценки функционального состояния после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Показатели экспериментальной группы отображают значительные изменения по сравнению с контрольной. Данные свидетельствуют о положительной динамике при применении экспериментальной методики.

Выводы

В результате педагогического эксперимента спортсменов в стрельбе из лука с ограниченным состоянием здоровья в экспериментальной группе произошло улучшение показателей психо-функционального состояния. Во всех тестах результаты имели достоверные различия.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что для повышения подготовленности, которая выражается в улучшение психо-функционального состояния и соревновательной резуль-

тативности необходимо применять специальную методику занятий с использованием интерактивных компьютерных игр с сенсорным визуализатором в подготовке спортсменов в стрельбе из лука с ограниченным состоянием здоровья. Занятия по утвержденной в спортивном клубе программе не способствуют улучшению психофункционального состояния, а вследствие этого и результативности. Именно разработанная нами программа позволила получить достоверные различия в результатах спортсменов с ограниченным состоянием здоровья в стрельбе из лука экспериментальной группы, чем в результатах контрольной группы.

Список литературы

1. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н. М. Валеев. — М. : Физическая культура, 2009. — 304 с.
2. Новоселов, М. А., Олекминская П.М. Реабилитация спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата с применением игровых сенсорных визуализаторов / М. А. Новоселов, П. М. Олекминская // Компьютерный спорт (киберспорт) : проблемы и перспективы : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. (в формате интернет-конф.) 16—20 дек. 2014 г. — М., 2015. — С. 42—47.
3. Стрельникова, Г. В. Влияние занятий физической культурой с использованием киберспортивного симулятора just dance на координационные способности школьников / Г. В. Стрельникова, М. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 8. — С. 102.
4. Zhang Zhengyou. Microsoft Kinect sensor and its effect / Zhang Zhengyou // IEEE MultiMedia. — 2012. — № 2. — С. 4—12.
5. Chang, Y. J. A Kinect-based system for physical rehabilitation : A pilot study for young adults with motor disabilities / Y. J. Chang, S. F. Chen, J. D. Huang // Research in Developmental Disabilities (RES DEV DISABIL). — 2011. — № 11. — С. 44—50.

Поступила в редакцию 16 апреля 2019 г.

Для цитирования: Олёкминская, П. М. Интерактивные компьютерные игры в подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в стрельбе из лука / П. М. Олёкминская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 97—100.

Сведения об авторах

Олёкминская Полина Михайловна — аспирант кафедры Теория и методика компьютерного спорта. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия. Enshilt@gmail.com

Сведения о руководителе работы

Новоселов Михаил Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, руководитель специализации Теория и методика компьютерного спорта. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия. *cmbt13@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 97—100.

Interactive computer games in training of sportsmen with damage to the musculoskeletal system in arhery

Olyokminskaya P.M.

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia. Enshilt@gmail.com

Training with using the touch visualizer in athletes with damage to the musculoskeletal system using touch game visualizer. Improve performance and psycho-physiological state, increase the motivation of individuals with violation of the musculoskeletal for visit the physical training. The article reflects the results of an experiment to improve the psycho-emotional and functional states, athletes during training and competitive activities.

Keywords: *damage to the musculoskeletal system, visualizer, arhery.*

References

1. Valeyev N.M. *Vosstanovleniye rabotosposobnosti sportsmenov posle travm oporno-dvigatel'nogo apparata* [Recovery of performance of athletes after injuries of the musculoskeletal system]. Moscow, 2009. 304 p. (In Russ.).
2. Novoselov M.A., Olekminskaya P.M. Reabilitatsiya sportsmenov s povrezhdeniyem oporno-dvigatel'nogo apparata s primeneniye igrovyykh sensorykh vizualizatorov [Rehabilitation of athletes with injury to the musculoskeletal system using game touch Visualizers]. *Kompyuternyy sport (kibersport): problemy i perspektivy* [Computer sports (eSports): problems and prospects]. Moscow, 2015. 42—47 p. (In Russ.).
3. Strelnikova G.V., Novoselov M.A. Vliyaniye zanyatiy fizicheskoy kulturoy s ispolzovaniyem kibersportivnogo simulyatora just dance na koordinatsionnyye sposobnosti shkolnikov [Influence of physical training with the use of eSports simulator just dance on the coordination abilities of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 8, pp. 102. (In Russ.).
4. Zhang Zhengyou. Microsoft Kinect sensor and its effect. *IEEE MultiMedia*, 2012, no. 2, pp. 4—12.
5. Chang Y.J., Chen S.F., Huang J.D. A Kinect-based system for physical rehabilitation: a pilot study for young adults with motor disabilities. *Research in Developmental Disabilities (RES DEV DISABIL)*, 2011, no. 11, pp. 44—50.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л. В. Тарасова¹, П. Ю. Тарасов², Х-Ц. Д. Гомбожапова³, Ю. Н. Зубарев⁴

¹ Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия

² Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

³ Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Улан-Удэ, Россия

⁴ Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Рассмотрена соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука в международном рейтинге и Чемпионате России зимней и летней программы, которая указывает на необходимость учета ведущих позиций, формирующих высокий спортивный результат. Дана сравнительная оценка спортивных выступлений отечественных стрелков из лука на международной арене, которая показала их конкурентоспособность и высокое мастерство. Характер выступлений в зимней и летней программе стрелков из лука отличается правилами соревнований и условиями их проведения, связанными с ними длинной дистанции, характеристиками и баллистикой стрел, и разной величиной усилий, прилагаемой к оружию мужчин и женщин, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки исследуемых групп спортсменов.

Ключевые слова: соревновательные выступления, стрелки из лука, соревновательный этап, летняя программа, зимняя программа, выход в финал.

Актуальность. Система подготовки спортсменов строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий, главным событием которой являются соревновательные выступления. Качество спортивной подготовки спортсменов оценивается эффективностью их соревновательной реализации, как на международных, так и на Всероссийских соревнованиях, главной задачей которой является приобретение и удержание высокого уровня «спортивной формы».

Реализация соревновательного мастерства высококвалифицированных стрелков из лука на международной арене показала высокую перспективность женской команды, лидирующий состав которой на этапах Кубка мира в летней олимпийской программе показал возможность спортсменов выхода в финал, с учетом высокой плотности спортивного результата.

Лидирующий состав сборной команды женщин на этапах Кубка мира 2018 г. летней программы показал высокий результат, основными оппонентами которой были спортсменки Кореи и Китая. Рейтинг спортсменок из России с учетом плотности суммы результатов отделяет их от первого места в среднем на 12 очков, что позволяет держаться в пределах 8—9 места.

Мужчины в общем зачете не поднимались выше 20 места, с высокой плотностью спортив-

ного результата, и разницей суммы попаданий от первого места в 17 очков. Основными соперниками мужского состава являются спортсмены Кореи и США.

В результате спортивных выступлений зимней программы на первом этапе Кубка мира 2019 г. женщины вошли в финал и показали 29 и 24 место в общем зачете, где основными соперниками были спортсменки из Кореи, США, Германии и Нидерландов. На втором этапе Кубка мира представительница сборной команды России с общим результатом квалификационного раунда вышла на 8 место, и вышла в финал, уступив спортсменкам Кореи, США, Франции и Нидерландов.

У мужчин, с общим количеством набранных очков, соответствующих 17 и 54-му месту зимней программы, только лидеру удалось войти в финал, уступив основным соперникам из Кореи, Украины, и Нидерландов.

Выполненный анализ спортивных выступлений отечественных спортсменов на международной арене позволил отметить их конкурентоспособность, что характеризует высокое мастерство спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука.

Цель. Определить успешность соревновательной реализации квалифицированных стрелков из лука на этапе соревновательной подготовки.

Методы исследования. Анализ протоколов соревновательных выступлений квалифицированных стрелков из лука на Кубке мира и Чемпионате России.

Результаты и их обсуждение. С позиции оценки продолжительности удержания «спортивной формы» квалифицированных стрелков из лука в основном соревновательном этапе спортивной подготовки была дана оценка их соревновательной реализации на Чемпионате России в зимней и летней программе. При этом надо отметить, что характер выступлений в зимней и летней программе отличается правилами соревнований и условиями их проведения, связанными с ними длинной дистанции, характеристиками и баллистикой стрел, и разной величиной усилий, прилагаемой к оружию у мужчин и женщин, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки исследуемых групп спортсменов.

Анализ спортивных выступлений мужчин в зимней программе Чемпионата России показал, что из 103 заявленных спортсменов, среди которых 14 ЗМС и МСМК, 35 МС, и 33 КМС, остальные спортсмены 1-го разряда и ниже, подтвердило заявленных МСМК званий 11 спортсменов, 35 МС, 46 спортсменов соответствовало уровню КМС, остальные 11 спортсменов не превысили норматива I разряда (рис. 1).

У женщин, из 66 спортсменок, среди которых было заявлено 12 ЗМС и МСМК, 33 МС, и 21 КМС, только 5 спортсменок подтвердило звание МСМК, 22 соответствовало МС, и 21 спортсменка выполнила норматив КМС (рис.2).

Анализ итогов соревновательных выступлений на Чемпионате России в зимней программе по стрельбе из лука показал, что у мужчин из 14 спортсменов, заявленных МСМК, только 11 подтвердили соответствующее звание, у женщин, из 12 спортсменок, соответствующих званию МСМК только 5 подтвердило заявленные позиции. Из 35 МС мужчин все спортсмены подтвердили заявленные позиции, а 33 МС женщин только 22 подтвердили искомое звание.

В летней программе Чемпионата России из 108 участников соревнований принимало участие 62 мужчины, и 46 женщины.

Анализ соревновательных выступлений мужчин на Чемпионате России показал, что из 62 участников, среди которых заявлено 14 ЗМС и МСМК, 29 МС, и 19 КМС, в сумме очков в упражнения Олимпийской программы на дистанции 70м, только 20 спортсменов выполнило норматив звания МС, 21 спортсмен выполнил норматив КМС, а 12 спортсменов выполнило норматив I разряда, 8 спортсменов выполнило норматив II разряда, и 1 спортсмен — норматив III разряда (рис. 3).

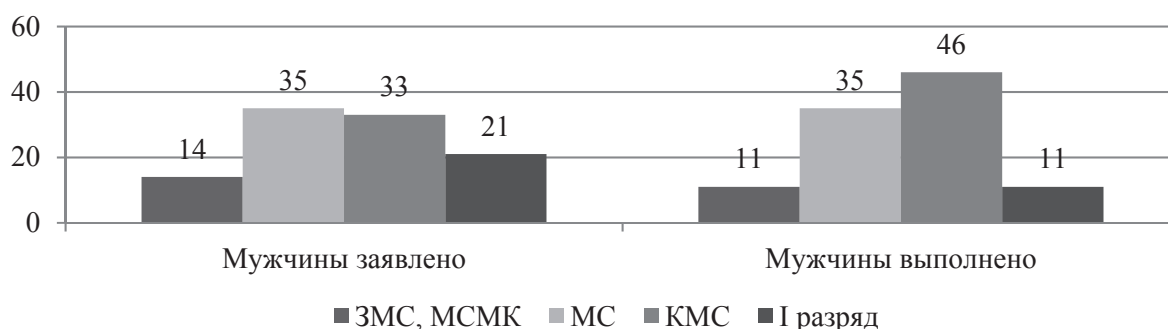


Рис. 1. Результаты выступлений спортсменов — мужчин на ЧР (зимняя программа)

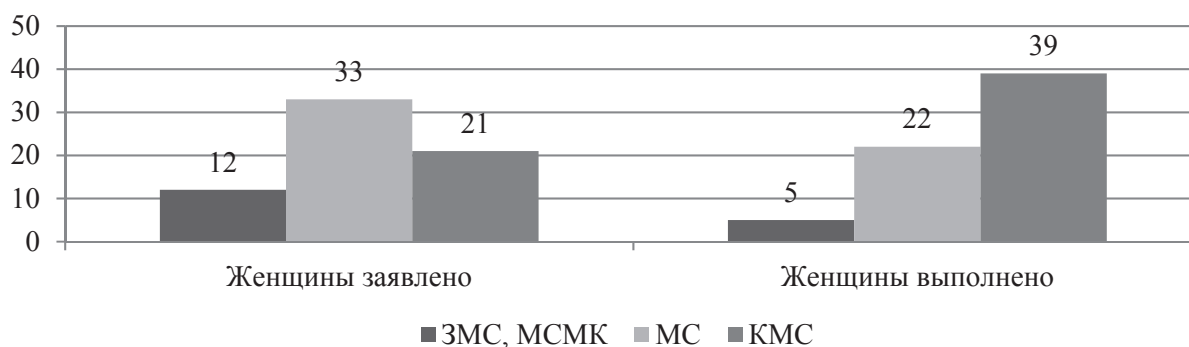


Рис. 2. Результаты выступлений спортсменов — женщин на ЧР (зимняя программа)

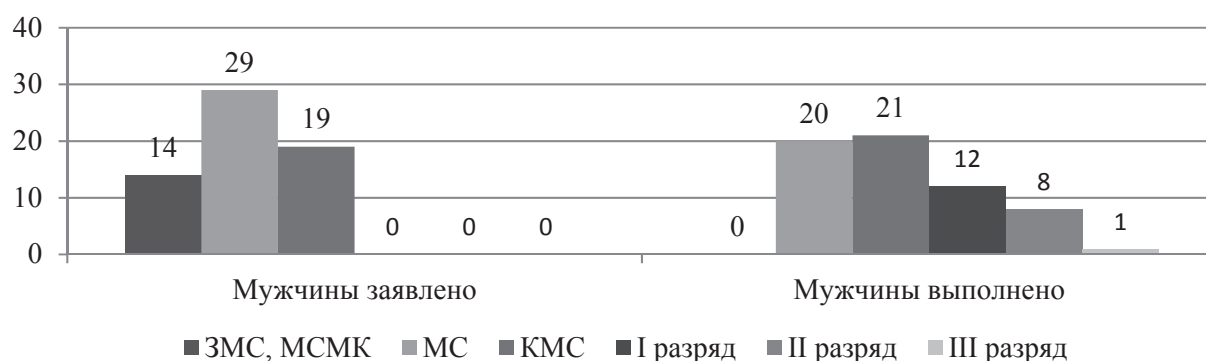


Рис. 4. Результаты выступлений спортсменов — женщин на ЧР (летняя программа)

У женщин, из 46 участниц, среди которых — 9 ЗМС и МСМК, 20 МС, и 17 КМС, только 3 спортсменки набрали сумму очков, соответствующую званию МС, 17 спортсменок — нормативу КМС, 12 спортсменок — нормативу I разряда, 11 спортсменок нормативу II разряда, и 3 спортсменки — III разряда (рис. 4).

Анализ итогов соревновательной реализации стрелков из лука на Чемпионате России летней олимпийской программы показал, что из 14 спортсменов — мужчин и 9 спортсменов — женщин, со званием ЗМС и МСМК ни один из спортсменов не смог подтвердить заявленных позиций. При этом из 29 заявленных МС мужчин подтвердило искомое звание 20 спортсменов, а у женщин из 9 спортсменок, заявленных как ЗМС и МСМК, только 3 спортсменки набрали сумму очков, соответствующую званию МС, остальные выступили значительно ниже заявленных позиций.

Выводы. Сравнительный анализ спортивных выступлений квалифицированных мужчин и женщин на ЧР указывает на преимущественное выступление спортсменов в зимней программе,

проводимой в закрытом помещении, что связано с отсутствием влияния погодных условий, длиной дистанции, характеристикой и баллистикой стрел.

Успешность мужского состава в летней и зимней программе на ЧР перед женским, при прочих равных условиях предсоревновательной подготовки, характеризуется преимущественными силовыми характеристиками материальной части оружия и связанными с ними приложенными усилиями, что определяет характер работы оружия и высокую плотность результата.

Выполненные исследования свидетельствуют о недостаточной эффективности соревновательной реализации квалифицированных стрелков из лука в условиях летней и зимней программы спортивных выступлений, что связано с недооценкой условий проведения соревнований, силовых характеристик оружия, и характера взаимодействия «стрелок-оружие», что требует определения ведущих позиций, определяющих высокий спортивный результат, отдельно как у мужчин, так и у женщин, и внесения соответствующих коррекций в тренировочный процесс в период их предсоревновательной подготовки.

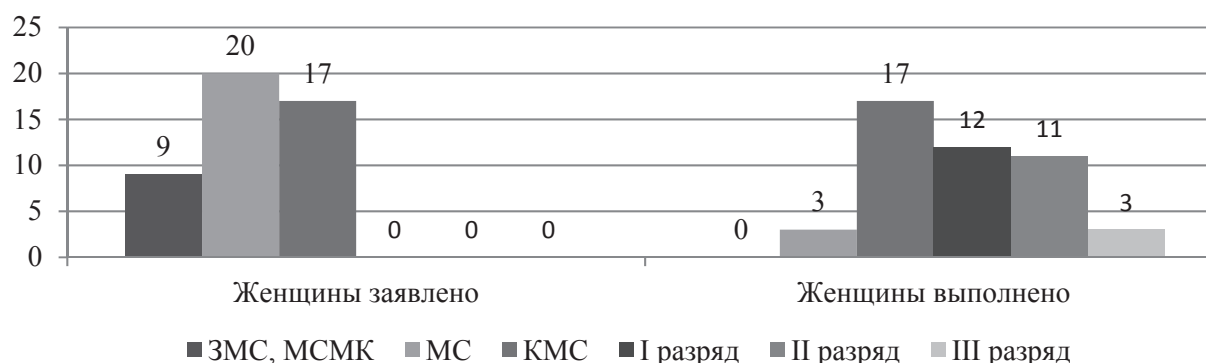


Рис. 3. Результаты выступлений спортсменов — мужчин на ЧР (летняя программа)

Список литературы

1. Тарасова, Л. В. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в пулевой и стендовой стрельбе / Л. В. Тарасова, В. Д. Кряжев, В. А. Панков // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 5. — С. 22—27.
2. Тарасова, Л. В. Анализ спортивных выступлений стрелков из лука на Чемпионатах России в течение 3 олимпийских циклов 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012 гг. / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXV Юбилейной междунаро. науч.-практ. конф. по проблемам физич. воспитания учащихся. — Коломна : МГОСГИ, 2014. — С. 500_501.
3. Тарасов, П. Ю. Анализ календарного плана спортивной подготовки квалифицированных стрелков из лука / П. Ю. Тарасов, Л. В. Тарасова // Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. 7—10 апр. 2015 г. — Великие Луки, 2015. — С. 78—80.
4. Тарасова, Л. В. Программное обеспечение спортивной подготовки в стрелковых видах спорта / Л. В. Тарасова, И. А. Сабирова, П. Ю. Тарасов, В. А. Панков // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 6. — 2018. — С. 14—18.

Поступила в редакцию 28 марта 2019 г.

Для цитирования: Тарасова, Л. В. Соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука на этапе их соревновательной подготовки / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов, Х-Ц. Д. Гомбожапова, Ю. Н. Зубарев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 3, С. 101—105.

Сведения об авторах

Тарасова Любовь Викторовна — доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». Москва, Россия. tarasova1708@mail.ru

Тарасов Павел Юрьевич — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Россия. tarasof.pavel@yandex.ru

Гомбожапова Ханда-Цырен Дугаровна — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания. Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Факультет физической культуры, спорта и туризма. Улан-Удэ, Россия. univer@bsu.ru

Зубарев Юрий Николаевич — Заместитель руководителя учебного центра. Российский государственный социальный университет. Москва, Россия. 9216580@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 101—105.

Competitive implementation of skilled archers during competitive training

Tarasova L.V.¹, Tarasov P.Yu.², Gombozhapov X-C.D.³, Zubarev Yu.N.⁴

¹ *Federal scientific center of physical culture and sports, Moscow, Russia. tarasova1708@mail.ru*

² *Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism, Moscow, Russia. tarasof.pavel@yandex.ru*

³ *Buryat state University named after Dorji Banzarov, Ulan-Ude, Russia. univer@bsu.ru*

⁴ *Russian state social University, Moscow, Russia. 9216580@mail.ru*

The competitive realization of qualified archery shooters in the international rating and the Championship of Russia of the winter and summer program, which indicates the need to take into account the leading positions that form a high sports result, is considered.

Urgency. The comparative assessment of sports performances of domestic archery in the international arena, which showed their competitiveness and high skill.

Purpose. Determine the success of the competitive implementation of qualified archery at the stage of competitive training.

Method of research. Analysis of protocols of competitive performances of qualified archers at the world Cup and the Championship of Russia.

Results and discussion. The nature of the performances in the winter and summer program bowmen different competition rules and modalities associated with them long distances, characteristics and ballistics of arrows, and the different value of the efforts made to arms of men and women, under equal conditions of precompetitive preparation of the investigated groups of athletes.

Summary. The predominant performance of archery in the winter program, held indoors, is due to the lack of influence of weather conditions, the length of the shooting distance, the characteristics and ballistics of arrows.

Keywords: competitive performances, archery, competitive stage, summer program, winter program, reaching the final.

References

1. Tarasova L.V. Sravnitel'nyj analiz pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov, specializirujushhihsja v pulevoj i stendovoj strel'be [Comparative analysis of indicators of physical fitness of athletes specializing in bullet and bench shooting] *Vestnik sportivnoj nauki* [Sports science Bulletin], 2018, no. 5, pp. 22—27. (In Russ).
2. Tarasova L.V. Analiz sportivnyh vystuplenij strelkov iz luka na Chempionatah Rossii v tehnienie 3 olimpijskih ciklov 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012 gg. [Analysis of sports performances of archery at the Championships of Russia during the 3 Olympic cycles 2001—2004, 2005—2008, 2009—2012] *Chelovek, zdorove, fizicheskaja kul'tura i sport v izmenjajushhemsja mire* [Human, health, physical culture and sport in a changing world]. Kolomna: MGOSGI, 2014. Pp. 500—501.
3. Tarasov P.Yu. Analiz kalendarnogo plana sportivnoj podgotovki kvalificirovannyh strelkov iz luka [Analysis of the calendar plan of sports training of qualified archery shooters] *Sovremennye podhody k sovershenstvovaniju tehniceskoy podgotovlennosti v strelkovyh vidah sporta* [Modern approaches to improving technical training in shooting sports]. Veli-kiye Luki, 2015. Pp. 78—80.
4. Tarasova L.V. Programmnoe obespechenie sportivnoj podgotovki v strelkovyh vidah sporta [Software of sports training in shooting sports] *Vestnik sportivnoj nauki* [Sports science Bulletin], 2018, no. 6, pp. 14—18. (In Russ).

ПРИМЕНЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

А. В. Черных, С. В. Седоченко

Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, Воронеж

В статье представлены результаты изучения сравнительной эффективности разработанной методики комплексного воздействия рекреационно-реабилитационных мероприятий у больных с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в рамках поликлинического этапа оказания медицинской помощи. Оценка результативности разработанной методики восстановительной терапии, включающей лечебную физическую культуру, расширенную рекреационную составляющую (упражнения с элементами танцев), массаж, физиотерапевтические методы проводилась с помощью батареи функционально-двигательных тестов (модифицированный тест Шобера, тест Минора, определение силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины) и параметров качества жизни (опросник SF-36) и визуально-аналоговой шкалы ощущения боли.

Динамика полученных данных показала положительное влияние предложенной программы физической реабилитации у больных с пояснично-крестцовым остеохондрозом, проявившееся в улучшении показателей батареи функционально-двигательных тестов и параметров качества жизни и визуально-аналоговой шкалы ощущения боли.

Ключевые слова: остеохондроз, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, оценка качества жизни SF-36, функционально-двигательное тестирование, анкетирование.

Актуальность. Остеохондроз позвоночника является одним из наиболее распространенных заболеваний современного этапа развития общества. Наличие значительного количества провоцирующих факторов, в том числе малоподвижный образ жизни, обуславливают возрастную неоднородность и значительную распространенность данного заболевания [4; 11].

Патофизиологические проявления дегенеративно-дистрофических изменений суставных хрящей, снижение эластичности и толщины межпозвоночных дисков создают условия, для компрессии нервных корешков спинного мозга вызывая характерные болевые ощущения [5; 9].

Многочисленные работы, посвященные изучению данной проблемы, свидетельствуют о необходимости применения в реабилитационных целях средств лечебной физической культуры (ЛФК), различных вариантов массажа и физиотерапевтического воздействия [1; 2; 6; 7; 10; 12]. Значительные изменения привычного ритма функционирования организма являются провоцирующими для снижения параметров качества жизни [13; 14].

Рекреационные воздействия оздоровительного характера повышают эффективность реабилитационных средств, поскольку удовлетворяют эмоционально-валеологические потребности двигательной активности современного человека, чем не только способствуют формированию устойчи-

вой мотивации для систематических занятий, но и форсируют достижение окончательного результата [3; 8].

Цель исследования: разработать и опробовать программу физической реабилитации больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника на основе дифференцированного применения рекреационно-реабилитационных средств в комплексе с физиотерапевтическим воздействием и классическим массажем.

Задачи:

1. Проанализировать мнения отечественных и иностранных ученых по вопросам применения рекреационно-реабилитационных средств при дорсопатиях позвоночника.
2. Провести исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата с использованием батареи функционально-двигательных тестов и анкетирования с обследуемым контингентом.
3. Проанализировать результаты констатирующего исследования и провести сравнительный анализ полученных данных после курсового применения комплексов восстановительных методик.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач изучалась отечественная и зарубежная литература по теме исследования. Проводилась оценка воздействия средств физиче-

ской реабилитации и рекреации на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата с использованием батареи функционально-двигательных тестов (модифицированный тест Шобера, тест Минора, определение силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины), а так же анкетирования (субъективная оценка боли по визуальной аналоговой шкале (ВАШ), анкета SF-36). Так же фиксировалась реакция сердечно-сосудистой системы, характеризующая оптимальность физической нагрузки (пульсометрия, артериальная тонометрия).

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие мужчины 45—55 лет с дегенеративно-дистрофическими изменениями межпозвоночных дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника ($n = 20$). В рамках поликлинического этапа реабилитационных мероприятий на основе проведенного обследования были сформированы 2 группы исследования, условно названные «контрольная» (КГ) и «экспериментальная» (ЭГ) по 10 человек в каждой и идентичные по составу (средний возраст, стаж заболевания, выраженность функциональных и психологических характеристик).

В реабилитационных программах обеих групп использовались средства ЛФК, сеансы классического массажа, физиотерапевтического воздействия. В контрольной группе занятия ЛФК проводились по общепринятой традиционной программе. В экспериментальной занятии включали лечебную физическую культуру, направленную на укрепление мышечного корсета и упражнения на растяжение мышц спины, расширенную рекреационной составляющей (упражнения с элементами танцев), выполняемых под музыкальное сопровождение. Всего за курс лечения больные обеих групп получили по 20 занятий лечебной гимнастики и по 10 процедур массажа по 20 ми-

нут. Физиотерапевтическое воздействие включало использование бальнеолечения (лечебные грязи и минеральные воды) в сочетании с электропунктурой (раздражение слабым электрическим током точек выхода корешков позвоночных нервов), и лазеротерапию (воздействие гелий-неоновым лазером на области выходов корешков позвоночных нервов). В обеих группах проводилась оценка показателей состояния кардио-респираторной системы до начала применения восстановительных мероприятий и через 21 день после окончания курса процедур.

Результаты предварительного обследования показали, что у пациентов с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника отмечалось значительное ограничение подвижности позвоночного столба в сагиттальной, и фронтальной плоскостях, а также снижение силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (табл. 1). При этом выполнение несложной физической нагрузки вызывало учащение сердцебиения с сохранением уровня артериального давления в рамках возрастной нормы.

Наглядная фиксация субъективной оценки дискомфорта и болевых ощущений осуществлялась с помощью визуальной аналоговой шкалы (ВАШ), и находила отражение в снижении показателей качества жизни пациентов по опроснику SF-36 (табл. 2).

Таким образом, на основании проведенных исследований мы убедились, что нарушения опорно-двигательного аппарата, а в частности остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, ухудшают функциональное и психологическое состояние пациентов.

При повторном обследовании контрольной и экспериментальной групп проводилось исследование с тем же набором тестирований, шкалы и опросника, что и при определении исходного

Таблица 1

Показатели исходного уровня функционального состояния организма обследуемых ($n = 20$)

Показатели	Норма	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ЧСС, уд за мин.	65—80	$84,9 \pm 0,78$	$84,7 \pm 0,7$
АД, мм рт. ст.	120—135 /	$130,7 \pm 0,96$ /	$130,8 \pm 1,12$ /
СД / ДД	80—90	$87,2 \pm 1,12$	$87,3 \pm 0,99$
Подвижность позвоночника вперед, см	—10—0	$3,8 \pm 1,17$	$3,9 \pm 0,85$
Подвижность позвоночника назад, см	6—8	$2,8 \pm 0,61$	$2,9 \pm 0,43$
Силовая выносливость мышц спины, баллы	3	$0,8 \pm 0,2$	$0,8 \pm 0,2$
Силовая выносливость мышц брюшного пресса, баллы	3	$0,9 \pm 0,18$	$0,8 \pm 0,2$
Гониометрия, баллы	3	$1,2 \pm 0,2$	$1,1 \pm 0,18$

Таблица 2

Исходные данные опросника SF-36 и ВАШ групп обследуемых (n = 20)

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ВАШ, баллы	7,2 ± 0,29	7,1 ± 0,23
Физическое здоровье (по SF-36), баллы	45,8 ± 0,83	45,6 ± 0,7
Психическое здоровье (по SF-36), баллы	55,4 ± 0,9	55,8 ± 0,81

уровня показателей. Анализ темпа прироста регресса полученных значений представлен на рис. 1.

Проведение повторного обследования показало, что в результате использования реабилитационной программы, в которую была включена традиционная схема ЛФК, у испытуемых контрольной группы достигнуто улучшение исследуемых показателей функциональных тестов (рис. 1).

Как видно из представленного рисунка, через 3 недели после начала применения реабилитационной методики у пациентов контрольной группы отмечен регресс показателя «подвижность позвоночника вперед» на 22,78 %. Прирост показателей составил: «подвижность позвоночника назад» — 11,72 %, «силовая выносливость мышц спины», «силовая выносливость мышц брюшного пресса» и «гониметрия» — 17,05 %, 25 %, 44,44 % и 33,33 % соответственно (рис. 1).

Более существенные изменения зарегистрированы у испытуемых экспериментальной группы, использующих разработанную реабилитационную программу, включающую лечебную физи-

ческую культуру, направленную на укрепление мышечного корсета и упражнения на растяжение мышц спины, расширенную рекреационной составляющей (упражнения с элементами танцев). Так выявлено достоверное ($p \leq 0,01$) уменьшение процентного выражения значений показателей: «подвижность позвоночника вперед» на 32,74 %, и прирост — «подвижность позвоночника назад» — 17,05 %, «силовая выносливость мышц спины», «силовая выносливость мышц брюшного пресса» и «гониметрия» — на 62,5 %, 87,5 % и 72,7 % соответственно (рис. 1).

В обеих группах зарегистрировано улучшение самочувствия пациентов, которое выражалось в снижении субъективной оценки боли по ВАШ и увеличении показателей «физическое и психическое здоровье» по анкете SF-36 (рис. 2).

При межгрупповом сравнении показателей анкеты SF-36 и ВАШ наибольшая динамика достигнута у пациентов из экспериментальной группы исследования. Так, значение «ВАШ» снизилось на — 56,34 %, а показатели «физическое здоровье»

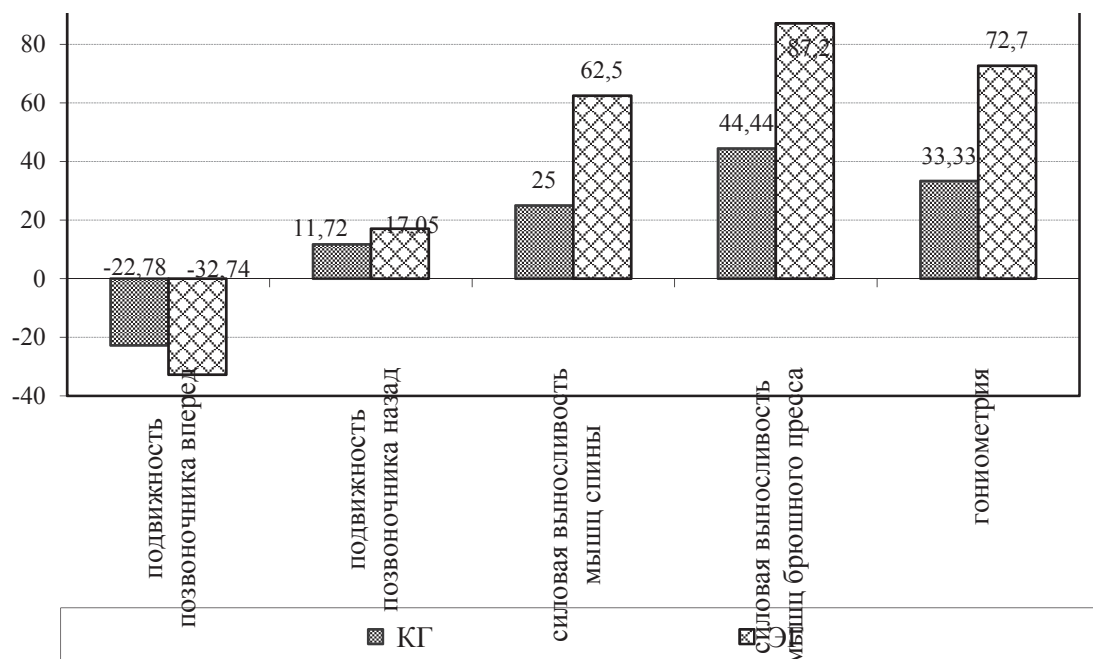


Рис. 2. Темп прироста / регресса показателей анкеты SF-36 и ВАШ в группах после применения восстановительных методик

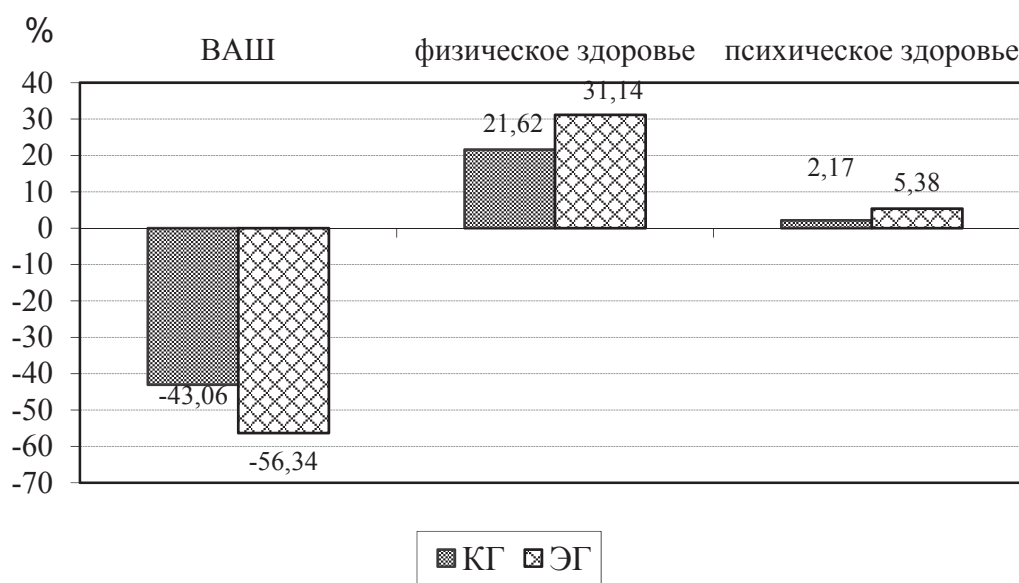


Рис. 1. Темп прироста показателей функциональных тестов в группах после применения восстановительных методик

и «психическое здоровье» по анкете SF-36 увеличились на 31,14 % и 5,38 % соответственно. В это же время в контрольной группе темп снижения и роста данных показателей был менее выражен: 43,06% — «ВАШ», а 21,62 % и 2,17 % — «физическое здоровье» и «психическое здоровье» по анкете SF-36 (см. рис. 2).

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что разработанная комплексная программа физической реабилитации, включающая лечебную физическую культуру, направленную на укрепление мышечного корсета и упражнения на растяжение мышц спины, расширенную рекреационной составляющей (упражнения с элементами танцев), улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата у лиц, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в условиях поликлинического этапа.

Список литературы

1. Аносова, К. В. Методы разработки и совершенствования методик физической реабилитации при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / К. В. Аносова, Н. Б. Серова // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, г. Екатеринбург, 19—20 нояб. 2013 г. : в 2 т. Т. 1. — Екатеринбург, 2014. — С. 22—23.
2. Величко, Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова // Международный журнал при-

кладных и фундаментальных исследований. — 2014. — № 3 (2) — С. 144-145.

3. Ворожбитова, А. Л. Двигательная рекреация как проблема современной практики физической культуры / А. Л. Ворожбитова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. — 2014. — № 1 (40). — С. 218—221.

4. Данилов, И. М. Остеохондроз для профессионального пациента / И. М. Данилов. — Киев : Лотос, 2010. — 416 с.

5. Карпов, В. В. Некоторые аспекты патогенеза и лечения остеохондроза позвоночника / В. В. Карпов, В. А. Куташов // Молодой учёный. — 2016. — № 9 (113). — С. 377—383.

6. Комплексная реабилитация больных дорсопатией поясничного отдела позвоночника, сочетанной с синдромом раздраженного кишечника, в терапевтической клинике / Е. В. Севостьянова, Ю. А. Николаев, Н. В. Богданкевич и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2018. — № 2. — С. 10—18.

7. Трунова, Д. С. Кинезиотерапия и рекомендуемые упражнения при остеохондрозе (поясничного отдела позвоночника) / Д. С. Трунова, И. С. Москаленко, Ю. И. Логинов // Символ науки. — 2017. — № 03-2. — С. 221—222.

8. Юсупов, И. Р. Физическая рекреация как метод восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата / И. Р. Юсупов, И. И. Гумеров, Г. И. Тухватуллина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2. — № 3. — С. 87—89.

9. Use of the SF-36v2 Health Survey as a Screen for Risk of Major Depressive Disorder in a US Population-based Sample and Subgroup with Chronic Pain / J. A. Bell, M. DaCosta Dibonaventura, E. A. Witt, R. Ben-Joseph, B. B. Reeve // *Medical Care*. — 2017. — Vol. 55. — No. 2. — P. 111—116.
10. Chan, M.O. Chronic Lumbar Spinal Instability: Clinical Challenge for Manual Physical Therapists / M.O. Chan, Hardy, Rapley, Hensman // *Journal of Spinal Diseases and Research*. — 2018. — URL: <http://dx.doi.org/10.31579/jsdr.2018/006>.
11. Health Care Burden of Spinal Diseases in the Republic of Korea: Analysis of a Nationwide Database From 2012 Through 2016 / C. H. Lee, C. K. Chung, C. H. Kim, Ji. W. Kwon // . — 2018. — Vol. 15. — No. 1. — P. 66—76. — URL: <https://doi.org/10.14245/ns.1836038.019>
12. Omochev O. G. Features of the Complex Effect of Electroneuromyostimulation and Acupuncture in the Lumbosacral Dorsopathy / O. G. Omochev // *Acta Scientific Medical Sciences*. — 2019. — Vol. 3, — No. 4. — Pp. 109—111.
13. Sf-36 Health Survey. Manuel and Interpretation Guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. — Lincoln : Quality Metric Incorporated ; Boston, 2000. — 150 p.
14. Physical functioning: self-report and performance measures are related but distinct / H. Wittink, W. Rogers, A. Sukiennik, D. B. Carr // *Spine*. — 2003. — Vol. 28. — Pp. 2407—2413.

Поступила в редакцию 05.04.2019 г.

Для цитирования: Черных, А. В. Применение рекреационно-реабилитационных средств при пояснично-крестцовом остеохондрозе на поликлиническом этапе / А. В. Черных, С. В. Седоченко // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2019. — Т. 4. — № 3. — С. 106—111.

Сведения об авторах

Черных Анна Витальевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин. Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия. annaavilova@mail.ru

Седоченко Светлана Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, ведущий научный сотрудник. Воронежский государственный институт физической культуры», Воронеж, Россия. 02051970@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 106—111.

Application of recreational-rehabilitation facilities at the explanatory and crestis osteochondrosis at the polyclinical stage

Chernykh A.V.¹, Sedochenko S.V.²

¹ *Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia. annaavilova@mail.ru*

² *Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia. 02051970@mail.ru*

The article presents the results of a study of the comparative effectiveness of the developed methodology for the combined effect of recreational and rehabilitation measures in patients with osteochondrosis of the lumbosacral spine within the polyclinic phase of medical care. At the present stage of the development of civilization, both dorsopathies of various localization and rehabilitation methods for this pathology are widespread. The purpose of this study was to evaluate the developed program of physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of the lumbosacral spine based on the differentiated use of recreational and rehabilitation facilities in conjunction with physiotherapy and classical massage. Evaluation of the effectiveness of the developed methods of rehabilitation therapy, including medical physical culture, extended recreational component (exercises with elements of dance), massage, physiotherapy methods were performed using a battery of functional-motor tests (modified Schober test, test Minor, determination of strength endurance of the abdominal muscles and back) and parameters of quality of life (questionnaire SF-36) and visual analogue scale of pain sensation.

The initial level of the parameters studied was at a low level in both groups of subjects. Comparative analysis of inter-group gain / regress of indicators (at the end of the course of the proposed method) revealed: the forward / backward mobility of the spine improved in the experimental group by — 10 % / 5.3 % more than in the control group, the strength of the back and abdominal muscles by 37.5 % and 42.8 %, goniometry index by 39.4, VAS values by 13.3 %, physical

health parameters by 9,5 %, and mental health by 3,2 %. The dynamics of the obtained data showed a positive effect of the proposed physical rehabilitation program in patients with lumbosacral osteochondrosis, manifested in improved battery performance of functional motor tests and parameters of quality of life and visual analogue pain sensation scale.

Keywords: *osteochondrosis, physical rehabilitation, therapeutic physical training, assessment of the quality of life SF-36, functionally motive testing, questioning.*

References

1. Anosova K.V., Serova N.B. Metodi razrabotki i sovershenstvovaniya metodik fizicheskoi reabilitatsii pri osteochondroze poyasnichnogo otdela pozvonochnika [Methods of developing and improving physical rehabilitation techniques in osteochondrosis of the lumbar spine]. *Molodezh XXI veka: potencial, tendencii i perspektivi* [Youth of the XXI century], 2014, vol. 1, pp.22—23. (In Russ.).
2. Velichko T.I., Loskutov V.A., Loskutova I.V. LFK i lechebnoe plavanie v ortopedii [Exercise therapy and therapeutic swimming in orthopedics]. *Mezhdunarodnii zhurnal prikladnich i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Basic Research], 2014, no. 3(2), pp. 144—145. (In Russ.).
3. Vorozhbitova A.L. Dvigatel'naya rekreaciya kak problema sovremennoi praktiki fizicheskoi kul'turi [Motor recreation as a problem of modern practice of physical culture]. *Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta* [Bulletin of the North Caucasus Federal University], 2014, no. 1 (40), pp. 218—221. (In Russ.).
4. Danilov I.M. *Osteochondroz dlya professional'nogo pacienta* [Osteochondrosis for the professional patient]. Kiev, 2010. 416 p. (In Russ.).
5. Karpov V.V. Nekotore asptkti patogeneza i lecheniya osteochondroza pozvonochnika [Some aspects of the pathogenesis and treatment of spinal osteochondrosis]. *Molodoi ucheniy* [Young scientist], 2016, no. 9(113), pp. 377—383. (In Russ.).
6. Sevostyanova E.V., Nikolaev YU.A., Bogdankovich N.V., Lusheva B.G., Dolgova N.A., Polyakov V.YA. Kompleksnaya reabilitatsiya bol'nykh dorsopatiei poyasnichnogo otdela pozvonochnika, sochetannoi s sindromom razdrzhennogo kishechika, v terapevticheskoi klinike [Complex rehabilitation of patients with lumbar spine dorsopathy combined with irritable bowel syndrome in a therapeutic clinic]. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoi fizicheskoi kul'turi* [Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture], 2018, no. 2, pp. 10—18. (In Russ.).
7. Trunova D.S., Moskalenko I.S., Loginov YU.I. Kinezioterapiya i rekomenduemie uprazhneniya pri osteochondroze (poyasnichnogo otdela pozvonochnika) [Kinesitherapy and recommended exercises for osteochondrosis (lumbar spine)]. *Simvol nauki* ["Symbol of Science"], 2017, no. 03-2, pp. 221—222. (In Russ.).
8. Yusupov I.R., Gumerov I.I., Tuchvatullina G.I. Fizicheskaya rekreaciya kak metod vosstanovleniya narushenii oporno-dvigatel'nogo apparata [Physical recreation as a method of recovery of disorders of the musculoskeletal system]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 3, pp. 87—89. (In Russ.).
9. Bell J.A., DaCosta Dibonaventura M., Witt E.A., Ben-Joseph R., Reeve B.B. Use of the SF-36v2 Health Survey as a Screen for Risk of Major Depressive Disorder in a US Population-based Sample and Subgroup with Chronic Pain. *Medical Care*, 2017, no. 55 (2), pp. 111—116.
10. Chan M.O., Hardy, Rapley, Hensman Chronic Lumbar Spinal Instability: Clinical Challenge for Manual Physical Therapists. *Journal of Spinal Diseases and Research*, 2018. Available at: <http://dx.doi.org/10.31579/jsdr.2018/006>. (In Engl.).
11. Lee C.H., Chung C.K., Kim C.YH, Kwon Ji.W. Health Care Burden of Spinal Diseases in the Republic of Korea: Analysis of a Nationwide Database From 2012 Through 2016. *Neurospine*, 2018, vol. 15, no. 1, pp. 66—76. Available at: <https://doi.org/10.14245/ns.1836038.019>.
12. Omochev O.G. Features of the Complex Effect of Electroneuromyostimulation and Acupuncture in the Lumbosacral Dorsopathy. *Acta Scientific Medical Sciences*, 2019, vol. 3, no. 4. pp. 109—111.
13. Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M, Gandek B. *Sf-36 Health Survey. Manual and Interpretation Guide*. Lincoln, Quality Metric Incorporated Publ., Boston, 2000. 150 p. (In Engl.).
14. Wittink H., Rogers W., Sukiennik A., Carr D.B. Physical functioning: self-report and performance measures are related but distinct. *Spine*, 2003, vol. 28, pp. 2407—2413. (In Engl.).

УДК 378:338.48
ББК 74.48

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14319

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЭКСКАУСОВОДОВ К РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА

А. С. Малафий

Тульский государственный университет, Тула, Россия

Формирование инклюзивной среды туризма как среды образования, воспитания и развития личности обостряет проблему нехватки высококвалифицированных кадров, качества профессиональной подготовки специалистов для этой сферы человеческой деятельности. Автором исследуется проблема подготовки экскурсоводов для работы с людьми с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. Дается описание образовательного процесса подготовки экскурсовода в вузе для работы с данной категорией инвалидов, проводится оценка результатов внедрения в образовательный процесс методики вузовской переподготовки специалистов.

Ключевые слова: педагогическая подготовка, инклюзивная среда, методика обучения, экскурсовод, люди с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата.

Процессы взаимодействия и сложность связей между «заметными» людьми с их индивидуальным развитием возможностей и ограничений и окружающей средой приводят к созданию условий, при которых инвалид становится изолированным от общества, что, конечно, препятствует его развитию, воспитанию, адаптации.

В последние годы мы все чаще можем слышать и читать об инклюзивной среде, инклюзивном образовании [10]. И чаще всего это сводится лишь к вопросу формирования доступной инфраструктуры [8]. Но это лишь один из элементов инклюзии.

Инклюзия может быть достигнута тогда, когда мы понимаем и признаем, что все люди сильно отличаются друг от друга и что общество, насколько возможно, свободно принимает это многообразие [7]. Переход к инклюзии должен касаться всех сфер деятельности, в том числе и туристической отрасли.

Но если мы говорим о переходе к инклюзивному обществу, инклюзивной среде, в которой туризм играет немалую роль, то должное внимание следует уделять подготовке специалистов, способ-

ных оказывать услуги на высоком профессиональном уровне с учетом специфики каждой категории туристов. Поэтому вопрос о профессиональной подготовке кадров для сферы инклюзивного туризма является на сегодняшний день очень актуальным [6].

Проведенный анализ диссертационных исследований подготовки специалистов в области туризма показал их достаточное количество. В работах выявлены особенности и принципы современного профессионального туристского образования, основы формирования содержания профессионального образования, предложены мероприятия по модернизации структуры и содержания специальных дисциплин на основе личностно-ориентированного и компетентностного подходов. Что касается процесса подготовки экскурсоводов, то наибольший интерес представляют работы Л. В. Курило, В. В. Барановой, А. Д. Богдановой, О. Г. Лютерович и др. [1; 2; 4; 5].

Вместе с тем, несмотря на большое число работ, посвященных подготовке экскурсоводов, анализ диссертационных исследований за последние

15 лет показал, что работ, касающихся проблем профессиональной переподготовки экскурсоводов для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья нет.

На сегодняшний день существует потребность обоснованной, как в содержательном, так и в организационном плане, профессиональной переподготовки экскурсоводов для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья

Анализ программ подготовки в системе дополнительного профессионального образования выявил отсутствие в учебных планах модулей/дисциплин, связанных с подготовкой специалистов сферы туризма для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, существует противоречие: с одной стороны, потребность туризма и сферы туристского образования в подготовке специалистов по организации и проведению экскурсионных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья, а с другой стороны, отсутствие в системе дополнительного профессионального образования разработанного содержания, форм и методов подготовки экскурсоводов для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Кафедрой «Туризм и индустрия гостеприимства» Тульского государственного университета реализуется программа повышения квалификации «Экскурсионная деятельность», которая включает обязательный модуль «Методики организации экскурсий для людей с ограниченными возможностями здоровья». Модуль разбит на три блока (рис. 1).

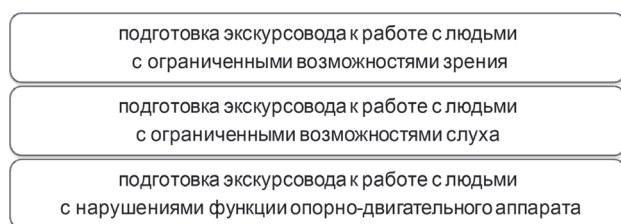


Рис. 1. Блоки модуля
«Методики организации экскурсий для людей
с ограниченными возможностями здоровья»

В данной статье рассмотрим более подробно методику работы с обучающимися в рамках блока «Подготовка экскурсовода к работе с людьми с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата».

Обучение проводится в группах (8—10 чел.). Такое число обучающихся является оптимальным. Во время лекционных занятий применяется

прием «лекция вдвоем», который уже изначально является одной из сложных форм проведения занятий. В нашем же случае она усложняется еще и тем, что вторым педагогом является человек с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. Этот аспект требует более сложной психологической и педагогической подготовки к занятию, дополнительной отработки основных тем лекции.

Но такая активизация лекционных занятий стимулирует эмоциональность и творческую активность обучающихся, их внимание и мышление.

А включение эмоциональной сферы человека в процессы восприятия считается эффективным путем закрепления знаний. По словам Л. С. Выготского, «ни одна форма поведения не является столь крепкой, как связанная с эмоцией. Поэтому, если вы хотите вызвать у ученика нужные вам формы поведения, всегда позаботьтесь о том, чтобы эти реакции оставили эмоциональный след в ученике...» [3, с. 104]

Практические занятия проводятся после прослушивания лекционного материала и начинаются с работы в инвалидных колясках. Для этого после прослушивания лекционного материала группа участников делится на две равные подгруппы. Первая подгруппа последовательно отрабатывает все этапы с дублером из числа учащихся второй подгруппы, а затем подгруппы меняются. Такой комбинированный способ проведения занятий позволит участникам почувствовать себя не только в роли экскурсовода, но и человека с ограниченными возможностями здоровья.

За проведением практического занятия наблюдает человек с нарушением функции опорно-двигательного аппарата. В его обязанности входит: внимательно следить за ходом учебной деятельности и своевременно вмешиваться, чтобы вовремя обратить внимание обучающихся на решение проблемы, направить учебную деятельность по правильному пути.

Отдельное внимание уделяется отбору методических приемов показа и рассказа. Как и в случае с другими категориями инвалидов, во время работы с туристами-колясочниками профессионально подготовленный экскурсовод должен оценить возможность использования тех или иных методических приемов показа или их комбинации с учетом не только состава группы, их физического состояния, но и с учетом возможностей помещения и размещения объектов показа (табл. 1). Данное обстоятельство является достаточно важным, особенно если мы говорим об экскурсиях в музей,

Таблица 1

**Использование методических приемов показа объекта
при проведении экскурсии для людей с нарушениями
функции опорно-двигательного аппарата**

Наименование приемов показа	Возможность использования во время экскурсии
Прием предварительного осмотра	Да. Должны быть четко описаны цели и задачи экскурсии, дано краткое описание экскурсии.
Прием панорамного показа	Возможно частично
Прием зрительного анализа	Да
Прием зрительной реконструкции	Возможно частично, если у экскурсантов развито воображение
Прием локализации событий	Да, особенно на экскурсиях по городу
Прием зрительного сравнения	Да, особенно на экскурсиях по городу
Прием абстрагирования	Да
Прием интеграции	Да
Прием зрительной аналогии	Да, особенно на экскурсиях по городу
Прием переключения внимания	Возможно частично
Прием движения	Возможно частично, зависит о рельефа местности и особенностей помещения

где зачастую ширина проходов не позволяет коляске свободно маневрировать.

После прохождения всех практических этапов подводятся итоги занятия. Преподаватель делает обобщение по теме, анализирует те моменты, которые были упущены при выполнении заданий, уточняет ошибки, проводит их обсуждение, и самые сложные элементы отрабатываются дополнительно.

Итоговая работа по проверке знаний и умений содержала в себе задания, направленные на проверку, как общих знаний и умений экскурсовода, так и особенных. Отчет оценивался по 100-балльной шкале. Средний процент усвоения материала в экспериментальной группе составил 85,6 % (общие знания) и 85,3 % (специальные знания и умения). Аналогичные задания были даны в группе, которая проходила обучение по общей программе подготовки. Средний процент усвоения материала в этой группе составил 83,95 % (общие знания) и 64,1 % (специальные знания и умения). Доля обучающихся, давших свыше 70 % правильных ответов по специальным знаниям в контрольной группе составила 35%, коэффициент вариации составил 12,69 % (в экспериментальной группе 4,2 % соответственно). На рис. 2 представлены результаты проведенной проверки 20 человек в каждой из групп.

Оценка умений проводится в рамках проведения экскурсии. Каждый участник программы повышения квалификации разрабатывает и проводит на своем предприятии экскурсию для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для оценки качества выполнения задания, при-
сылается виртуальная экскурсия в форме видео-

фильма (формат avi). Видеофильм должен иметь сопровождающий текст в печатном варианте. В табл. 2 представлены критерии оценки виртуальной экскурсии.

Средний балл за разработанные экскурсии экспериментальной группой составил 58,4. Аналогичные виртуальные экскурсии были разработаны в группе, которая проходила обучение по общей программе подготовки. Средний балл составил 49,65.

На рис. 3 представлены результаты проведенной оценки умений.

Полученные результаты проверки знаний, умений и навыков позволяют сделать вывод об эффективности применяемой методики подготовки экскурсоводов для работы с людьми с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. Включение в образовательный процесс приема «лекция вдвоем» ведет к повышению активности восприятия материала, вовлеченности обучающихся в образовательный процесс. За счет того, что вторым лектором является человек с ограниченными возможностями здоровья, достигается больший педагогический эффект.

Оценка умений и навыков в формате видео-экскурсии с последующим применением критериальной системы оценки и групповым анализом материала активизирует самостоятельную поисковую деятельность обучающихся, способствует развитию их творческого потенциала, позволяет сформировать специальные компетенции экскурсовода для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

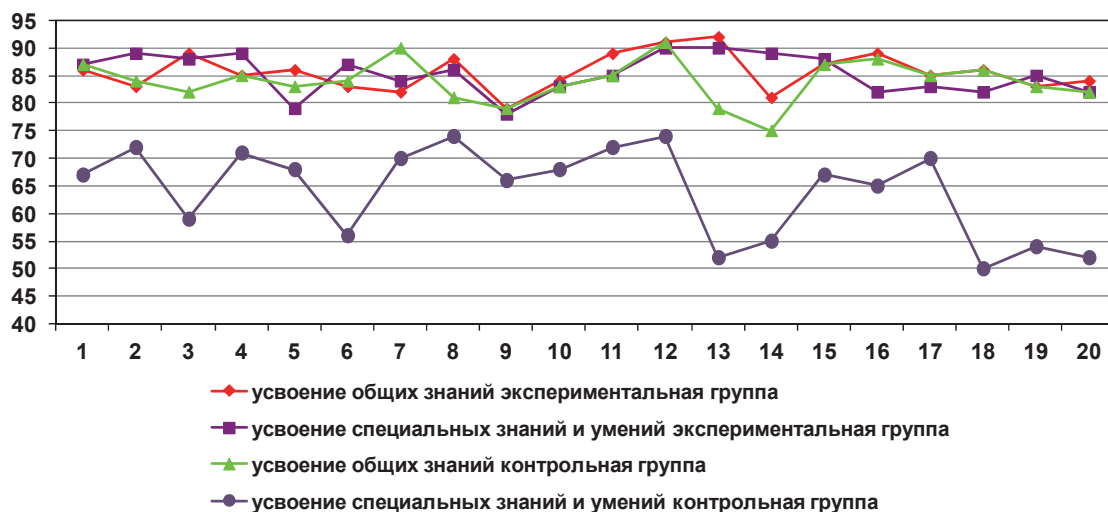


Рис. 2. Результаты проведенной проверки знаний в контрольной и экспериментальной группах

Таблица 2

**Критерии оценки виртуальной экскурсии
для людей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата**

Критерий	Количество баллов
Соответствие содержания выступления экскурсовода предложенному виду экскурсии	5
Выбор объектов показа: • познавательная ценность; • известность объекта; • выразительность объекта; • местонахождение объекта; • временное ограничение показа объекта; • количество объектов, включенных в маршрут	15
Логичность изложения материала, законченный характер	5
Культура речи экскурсовода, эмоциональность, грамотность	5
Контакт с аудиторией	5
Расположение группы относительно объекта показа	10
Время проведения экскурсии	5
Адаптированность текста в соответствии с возрастом, категорией и степенью инвалидности, выбор методов пока и рассказа	10
Расположение экскурсовода относительно экскурсионной группы	5
Итого	65

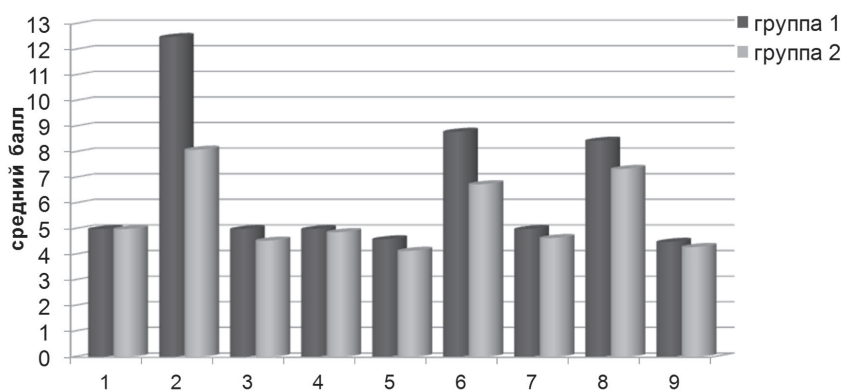


Рис.3. Результаты проведенной оценки умений в контрольной (группа 2) и экспериментальной (группа 1) группах

Список литературы

1. Баранова, В. В. Содержание и технологии подготовки специалистов для сферы туризма в системе высшего профессионального образования : дис... канд. пед. наук / В. В. Баранова. — Тула, 2007. — 189 с.
2. Богданова, А. Д. Профессиональная переподготовка экскурсоводов для работы с иностранными туристами : дис... канд. пед. наук / А. Д. Богданова. — Москва, 2010. — 169 с.
3. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
4. Курило, Л. В. Подготовка экскурсоводов в системе туристского образования : дис... канд. пед. наук / Л. В. Курило. — М., 1998. — 236 с.
5. Лютерович, О. Г. Педагогические условия подготовки будущих экскурсоводов в высших учебных заведениях : автореф. дис... канд. пед. наук / О. Г. Лютерович. — Алматы, 2010. — 24 с.
6. Малафий, А. С. Проблемы подготовки кадров для отрасли туризма / А. С. Малафий // Развитие туризма в контексте инновационных процессов современной экономики : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., г. Елец, 3—4 окт. 2018 г. — Елец : Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина, 2018. — С. 433—437.
7. Пономарева, И. Ю. Развитие спортивно-оздоровительного туризма как средства социальной адаптации людей с ограниченными физическими возможностями / И. Ю. Пономарева, А. С. Малафий // Известия ТулГУ. — 2012. — № 3. — С. 264—269.
8. Пономарева, И. Ю. Устойчивое развитие туризма и его влияние на социальные процессы / И. Ю. Пономарева, А. С. Малафий // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. — 2010. — № 1. — С. 209—215.
9. Шеин, Ю. П. К концепции развития туризма и подготовки отраслевых кадров в Башкортостане на 2016-2020 годы (проект) / Ю. П. Шеин // Перспективы науки и образования. — 2016. — № 6 (24). — С. 55—63.
10. Bleile, G. Zukunftstrends der touristischen Nachfrage in der BRD / G. Bleile // Revue de tourisme. — 1988. — № 3.
11. Wilken, U. Tourismus und Behinderung : ein sozial-didaktisches Kursbuch zum Reisen von Menschen mit Handicaps / U. Wilken. Berlin : Luchterhand, 2002.

Работа выполнена благодаря финансовой поддержке ТулГУ в рамках научного проекта № НИР_2018_23.

Поступила в редакцию 07 апреля 2019 г.

Для цитирования: Малафий, А. С. Методика педагогической подготовки экскурсоводов к работе с людьми с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата в условиях инклюзивного туризма / А. С. Малафий // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 112—117.

Сведения об авторе

Малафий Александра Сергеевна — доцент кафедры Туризм и индустрия гостеприимства. Тульский государственный университет. Россия, Тула. a.malafiy@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 112—117.

Methods of pedagogical training of a guide for working with people with disturbances of the musculoskeletal system in conditions of inclusive tourism

Malafiy A.S.

Tula State University, Tula, Russia. a.malafiy@mail.ru

Sightseeing tourism has a huge impact not only on the state of human health, but also on his spiritual development, broadens his horizons, creates conditions for full self-expression and the realization of his creative abilities. Its importance as a factor in the physical and spiritual development of a person increases significantly when it comes to people with disabilities and social self-realization.

The formation of an inclusive tourism environment as an environment of education, upbringing and personal development exacerbates the problem of a shortage of highly qualified personnel and the quality of professional training of specialists for this sphere of human activity. The author studies the problem of preparing guides for working with people with impaired function of the musculoskeletal system. A description is given of the educational process of preparing a guide at a higher educational institution for working with this category of disabled people, an assessment is made of the results of introducing specialists' retraining methods into the educational process.

Keywords: *pedagogical training, inclusive environment, teaching methods, guide, sightseeing tourism, people with disabilities.*

References

1. Baranova V.V. *Soderzhaniye i tekhnologii podgotovki spetsialistov dlya sfery turizma v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya* [The maintenance and technologies of preparation of experts for tourism sphere in system of higher professional education]. Thesis. Tula, 2007. (In Russ.).
2. Bogdanova A.D. *Professional'naya perepodgotovka ekskursovodov dlya raboty s inostrannymi turistami* [Professional retraining of guides for work with foreign tourists]. Thesis. Moscow, 2010. (In Russ.).
3. Vygot'sky L.S. *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical psychology]. Moscow, 1991. 480 p. (In Russ.).
4. Kurilo L.V. *Podgotovka ekskursovodov v sisteme turist'skogo obrazovaniya* [Preparation of guides in the system of tourist education]. Thesis. Moscow, 1998. (In Russ.).
5. Lyuterovich O.G. *Pedagogicheskiye usloviya podgotovki budushchikh ekskursovodov v vysshih uchebnykh zavedeniyakh* [Pedagogical conditions for the preparation of future guides in higher education institutions]. Abstract of thesis. Abay, 2010. (In Russ.).
6. Malafiy A.S. Problemy podgotovki kadrov dlya otrasli turizma [Problems of personnel training for the tourism industry]. *Razvitiye turizma v kontekste innovatsionnykh protsessov sovremennoy ekonomiki* [Tourism development in the context of innovative processes of the modern economy]. Yelets, 2018. Pp. 433—437. (In Russ.).
7. Ponomareva I.Y., Malafiy A.S. Razvitiye sportivno-ozdorovitel'nogo turizma kak sredstva sotsial'noy adaptatsii lyudey s ogranichennymi fizicheskimi vozmozhnostyami (na materiale russkogo yazyka) [Development of sports tourism as a means of social adaptation of people with disabilities (on the material on the Russian language)]. *Izvestiya Tul'skiy gosudarstvennyy universitet. Gumanitarnyye nauki* [News Tula state University. Humanitarian sciences], 2012, no. 3, pp. 264—269. (In Russ.).
8. Ponomareva I.Y., Malafiy A.S. Ustoychivoye razvitiye turizma i yego vliyaniye na sotsial'nyye protsessy (na materiale russkogo yazyka) [Steady development of tourism and its impact on social processes (on the material on the Russian language)]. *Izvestiya Tul'skiy gosudarstvennyy universitet. Gumanitarnyye nauki* [News Tula state University. Humanitarian sciences], 2010, no. 1, pp. 209—215. (In Russ.).
9. Shein Y.P. K kontseptsii razvitiya turizma i podgotovki otraslevykh kadrov v Bashkortostane na 2016—2020 gody (proyekt) (na materiale russkogo yazyka) [Towards a concept for the development of tourism and the training of industry personnel in Bashkortostan for 2016—2020 (project)]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Perspectives on science and education], 2016, no. 6 (24), pp. 55—63. (In Russ.).
10. Bleile G. Zukunftstrends der touristischen Nachfrage in der BRD. *Revue de tourisme*, 1988, no. 3, pp. 19—33. (In German).
11. Wilken U. *Tourismus und Behinderung : ein sozial-didaktisches Kursbuch zum Reisen von Menschen mit Handicaps*. Berlin, Luchterhand Publ., 2002 (In German).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

Е. В. Печерица

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, Россия

В статье рассматриваются теоретические аспекты спортивно-событийного туризма. Проблема состоит в том, что за последнее десятилетие спрос на спортивно-событийные туры значительно вырос. Общемировая тенденция заключается в том, что люди в гораздо большей степени, чем раньше, хотят получать опыт и эмоции.

Автор рекомендует при организации спортивно-событийных туров учитывать следующий ряд требований туристов: месторасположение средства размещения должно быть рядом с местом, где проходят спортивные мероприятия; адекватность цены, наличие предприятий питания; комфортные условия проживания; обеспечение безопасности; наличие магазинов; возможность обеспечения культурной программы в свободное от спортивных мероприятий время.

Ключевые слова: *событийный туризм, массовые мероприятия, спортивный туризм, средства размещения.*

В современном мире сложилась целая индустрия спортивно-событийного туризма. По данным статистики, в системе мирового туризма доля спортивно-событийного туризма стабильно увеличивается примерно на 1,5 % в год [7]. Кроме того, произошли существенные изменения в структуре возрастного и имущественного состава туристских потоков. Так, доля путешествующих лиц в возрасте до 30 лет занимает более 40 % от числа путешественников [2].

Перечень спортивных событий в мире является очень обширным и предоставляет широкий выбор для любителей различных видов спорта.

Однако по популярности выше всех находится футбол — игровой вид спорта, ставший частью национальной культуры многих стран и объектом национальной гордости. Это во многом определяет высокий уровень интереса, проявляющийся к футболу.

Проведение Чемпионатов по футболу способствует экономическому развитию страны. ЧМ-2010 в ЮАР способствовал привлечению в страну более чем 300 тысяч туристов. За время чемпионата только болельщиками было потрачено около 53 млн USD. При этом 59 % из числа всех туристов приехали в ЮАР с целью туризма в 2010 г. в первый раз.

Большое количество туристов, приезжающих на чемпионат, дают мощный толчок развитию всего гостиничного бизнеса в стране. Кроме того, инвестиции в гостиничную сферу благотворно влияют на развитие экономики в целом. Например, в Южной Корее в преддверии ЧМ-2002 раз-

мер инвестиций в гостиничный комплекс вырос на 942 %: с 17 млн. USD в 1997 г. до 179 млн. USD в 2002 г. [3].

При этом только «за счет проведения ЧМ (без учета иных влияющих факторов) были достигнуты следующие показатели: стоимость гостиничных услуг составила 262 млн USD, прибыль гостиничного бизнеса — 62 млн USD, стоимость гостиничной инфраструктуры увеличилась на 142 млн USD. За счет только косвенных налогов с гостиничного бизнеса доход государства составил 17 млн USD» [1].

Из доклада Оргкомитета чемпионата мира по футболу — 2018 (ЧМ-2018) следует, что суммарное влияние первенства на ВВП страны за последние пять лет составило 952 млрд руб. В докладе также отмечается, что в течение следующих пяти лет эффект от турнира продолжит ощущаться и будет составлять до 210 млрд руб. ежегодно.

В общей сложности на подготовку к чемпионату, потребовавшую помимо всего прочего возведения или глубокой реконструкции 12 стадионов в 11 городах, было израсходовано 688 млрд руб.

Второе место по популярности в спортивно-событийном туризме занимают туры на соревнования «Формула 1» [8]. Интерес туристов к этому соревнованию очень велик. Статистика показывает, что только количество туров на Олимпийские игры и чемпионат мира по футболу превосходят количество туров на «Формулу 1».

Но Олимпиады (зимние или летние) проходят 1 раз в два года, чемпионат мира по футболу — раз в четыре года, а «Формула 1» свои гран-при разыгрывает довольно часто — 18—19 раз в год.

Первые автомобильные гонки, которые получили название «Формула 1», проходили в 1927 г. в Италии. С тех пор число стран, которые имеют трассы для проведения соревнований в данном виде спорта, достигло двадцати.

Получается, что участники туров на гонки «Формула 1», имеют прекрасную возможность совершить настоящее кругосветное путешествие в течение года, если будут перемещаться вместе со спортсменами. Так, к примеру, один из маршрутов «Формулы» представляет собой путешествие по следующим странам: Бахрейн, Малайзия, Австралия, Сан Марино, Германия, Монако, Венгрия. Конечно, в данном туре могут позволить себе участвовать только те люди, у которых доход значительно превышает средний.

Теннисные турниры также пользуются высокой популярностью. Наиболее популярными являются крупные международные турниры: WTA, ATP и Большой шлем.

Прежде чем рассмотреть особенности спортивно-событийного туризма, проведем анализ того,

что принято понимать под понятием «событийный туризм».

В событийном туризме можно выделить несколько тематических видов [5; 9; 11], которые представлены в таблице ниже (см. таблицу).

Событийные туры, приобретающие в последнее время все большую популярность и считающиеся новым и несомненно интересным направлением в туризме, имеют целью посещение не определенных мест, а событий [12]. Событийные туры охватывают весь спектр важных мероприятий, которые проводятся во всем мире и среди них должно найтись что-то интересное даже для тех, кого совершенно не трогает ни уют узких шведских улочек, ни величие античных храмов.

Популярность спортивно-событийного туризма объясняется тем, что практически у любого болельщика есть желание лично присутствовать на том или ином спортивном событии, поддержать любимую команду.

Несомненно, спортивный тур можно организовать для любого крупного спортивного

Тематические виды спортивно-событийного туризма

Вид события (примеры)	Событие и страна проведения
Национальные фестивали и праздники	— Марди Гра (Новый Орлеан, США) — аналог российской Масленицы; — фестиваль Диа де лос Муэртос — праздник, посвященный памяти умерших (Мексика); — фестиваль света в Японии
Фестивали кино и театра	— фестиваль оперного искусства, Верона (Италия); — Каннский фестиваль, Канны (Франция); — театрализованный фестиваль Spierlart, Мюнхен (Германия)
Гастрономические фестивали	— фестиваль стритфуда (Brussels Food Truck Festival) в Брюсселе, Бельгия; — Пиццафест (Pizzafest) в Неаполе, (Италия); — фестиваль еды и музыки «Вкус Чикаго», (США)
Фестивали и выставки цветов	— Битва цветов в Джерси (Великобритания); — Фестиваль цветов в Меделлине, (Колумбия); — выставка тюльпанов (Кеккенхоф, Нидерланды); — Парад цветов в Спалдинге, (Великобритания)
Международные технические салоны	— авиасалон в Фарнборо, графство Хэмпшир (Великобритания), проходит 2 раза в год; — авиакосмический салон ILA Berlin Air Show, Берлин, (Германия), проходит 1 раз в год; — Российский Международный авиационно-космический салон «МАКС», Жуковский, Россия, проводится 1 раз в 2 года; — Международный авиационный салон Dubai Airshow, Дубай, ОАЭ, проходит 1 раз в 2 года; — автосалон North American International Auto Show (NAIAS) (США); — European Motor Show Brussels, Брюссель (Бельгия)
Спортивные события	— зимние и летние Олимпийские игры; — чемпионаты Европы, Африки, Америки, Азии и Мира по различным видам спорта; — чемпионаты мира по различным видам спорта; — различные первенства; — кубковые соревнования

мероприятия в любом виде спорта, но лидерами, как уже было замечено выше, безусловно, являются такие виды спорта, как футбол, теннис и автотонки.

Необходимо отметить ту особенность спортивно-событийного туризма, которая заключается в том, что программа тура, а также места размещения и окружающая инфраструктура должны быть четко продуманы в соответствии с требованиями туристов. Поскольку основной целью туристов является посещение спортивного мероприятия, то данный факт становится основой для формирования полного пакета предложений.

Целевая аудитория спортивно-событийного туризма — это обычно достаточно обеспеченные туристы с доходом выше среднего, путешествующие чаще всего компаниями, или парами, поскольку часто болельщики объединяются, чтобы совместно отправиться в такой тур.

Удовлетворенность потребителей в сфере туризма — важный фактор повторного потребления, которое находится в сфере интересов любой туристической компании. Если потребитель не удовлетворен услугой или туристским продуктом, то он не обратится в туристическую фирму и может распространять негативное впечатление среди знакомых. Высокий уровень удовлетворенности, наоборот, может стимулировать потребителя рекомендовать туристическую фирму в кругу друзей и близких.

Исследование удовлетворенности потребителей позволяет получить инструменты регулирования уровня удовлетворенности. Необходимо определить:

- удовлетворены или разочарованы покупатели услугами турфирмы;
- чем конкретно удовлетворены или разочарованы потребители;
- каковы доли удовлетворенных и неудовлетворенных потребителей;
- склонны ли потребители рекомендовать или критиковать турфирму;
- что влияет на уровень удовлетворенности;
- как можно повысить уровень удовлетворенности потребителей.

Участники спортивно-событийных туров предъявляют повышенные требования к средствам размещения, особенно к их классическому типу — гостиницам, транспорту (удобство доставки к месту события), предприятиям общественного питания и к услугам гидов переводчиков.

При организации спортивно-событийных туров следует учитывать целый ряд требований туристов:

- месторасположение средства размещения — рядом с местом, где проходят спортивные мероприятия;
- адекватность цены;
- наличие предприятий питания;
- комфортные условия проживания;
- обеспечение безопасности;
- наличие магазинов;
- возможность обеспечения культурной программы в свободное от спортивных мероприятий время.

Обобщенно требования туристов к спортивному туру можно представить в виде схемы (рис. 1).

В настоящее время в РФ существует система спортивно-событийного туризма (рис. 2.). Главным ориентиром для организации услуг в этой сфере туристического бизнеса является система потребностей основных потребителей — туристов, посещающих спортивные мероприятия.

Состязательный зрелищный спорт — основной фактор туристского паломничества, развития и функционирования спортивно-событийного туризма. В массовый социальный культурно-познавательный и рекреационный туризм оказываются вовлеченными не только зрители спортивных состязаний, но десятки миллионов туристов, путешественников, экскурсантов. Всех их объединяет идея саморазвития и культурного досуга.

Спортивно-событийный туризм — особый вид туризма, одним из важнейших сегментов которого являются туры на спортивные соревнования. Это туризм любителей, ценителей и специалистов спорта, который имеет профессиональный, деловой и культурно-познавательный характер.

Спортивно-событийный туризм — это уникальный вид туризма, поскольку он неисчерпаем по содержанию. Ряд экспертов полагает [10—12], что в скором будущем число участников событийных туров намного превысит число участников экскурсионных туров.

Ежегодно пополняясь новыми событийными турами, спортивно-событийный туризм способствует развитию ресурсного потенциала того или иного региона в целом.

Следует признать, что Россия в последнее время стала одним из ведущих игроков на международном рынке спортивных событий, в связи с чем необходимо разрабатывать долгосрочную концепцию развития регионов в сфере их привлекательности как объектов спортивно-событийного туризма. Данная концепция должна предусматривать не развитие какого-либо конкретного регио-



Рис. 1. Требования туристов к туристской поездке со спортивно-событийными целями [4; 8]



Рис. 2. Система спортивно-событийного туризма [6; 10]

на отдельно, а определить основные направления развития на межрегиональном уровне.

Как показывает практика проведения масштабных спортивных мероприятий, наибольший эффект от развития транспортной и спортивной инфраструктуры, туризма и гостиничного бизнеса можно достичь только в том случае, если реализа-

ция проектов имеет долгосрочные планы развития конкретных территорий.

Список литературы

1. Архарова, И. На чемпионат мира по футболу в Бразилию туристам рекомендуют ехать организовано / И. Архарова // Турпром: туристический

портал. — URL: <http://www.tourprom.ru/news/25050>.

2. Кульгачёв, И. П. О полноте и достоверности статистических наблюдений в области российского туризма / И. П. Кульгачёв // Российский союз туриндустрии. — URL: <http://www.rostourunion.ru/pages/rus/gor/statistika/>

3. Понедельник, А. А. Глобальные вызовы для российского туризма в свете национальных и региональных интересов / А. А. Понедельник, Д. А. Рубан // Вестник Прикамского социального института. — 2017. — № 1. — С. 90—96.

4. Рубан, Д. А. Интеллектуальный потенциал развития спортивного туризма в регионах России / Д. А. Рубан // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. — Сургут, 2017. — С. 435—439.

5. Самые зрелищные события мира // Событийный вояж. — URL: <http://eventvoyage.com/stati/sobytijnyj-turizm>

6. Событийный туризм // Российский Союз Туриндустрии. — URL: www.rostourunion.ru/pages/rus/ob_rst.

7. Событийный туризм // Сайт туристических организаций Бурятии и Татарстана. — URL: <http://sokolov33.ru/>

8. Hallmann, K. Images of rural destinations hosting small-scale sport events / K. Hallmann, Ch. Breuer // International Journal of Event and Festival Management. — 2011. — Vol. 2. — No. 3. — P. 218—244. — URL: <https://doi.org/10.1108/1758295111170290>.

9. Presenza, A. Planning tourism through sporting events / A. Presenza, L. Sheehan // International Journal of Event and Festival Management. — 2013. — Vol. 4. — No. 2. — P. 125—139. — URL: <https://doi.org/10.1108/17582951311325890>.

10. Ramchandani, G. Sport participation behaviours of spectators attending major sports events and event induced attitudinal changes towards sport / G. Ramchandani, R.J. Coleman, J. Bingham // International Journal of Event and Festival Management. — 2017. — Vol. 8. — No. 2. — P. 121—135. — URL: <https://doi.org/10.1108/IJEFM-02-2016-0014>.

11. Richelieu, A. A sport-oriented place branding strategy for cities, regions and countries / A. Richelieu // Sport, Business and Management: An International Journal. — 2018. — Vol. 8. — No. 4. — P. 354—374. — URL: <https://doi.org/10.1108/SBM-02-2018-0010>.

12. Sul, S. An approach to improve service trade account of Korea: Sport tourism and patterns of specialization in the Olympic Games / S. Sul // Journal of Korea Trade. — 2016. — Vol. 20. — No. 3. — P. 297—314. — URL: <https://doi.org/10.1108/JKT-09-2016-016>.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Печерица, Е. В. Теоретические аспекты развития спортивно-событийного туризма / Е. В. Печерица // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 118—123.

Сведения об авторе

Печерица Елена Васильевна — кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры экономической безопасности. Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Россия, г. Санкт-Петербург. helene8@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 3, pp. 118—123.

Theoretical aspects of the sports and events tourism development

Pecheritsa E.V.

Saint-Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg, Russia. helene8@yandex.ru

It is concluded that the holding of mass sports and events happenings attracts a huge number of not only spectators and sports fans, but also tens of millions of tourists and travelers. The tourist's requirements for a tourist trip with sporting and eventful goals are: adequate price, the opportunity to communicate with tourists

traveling with the same goals, the possibility of combining with the cultural program, the maximum usefulness of available time, transport accessibility, the possibility of purchasing specialized souvenirs.

Keywords: *event tourism, mass events, sports tourism, accommodation facilities.*

References

1. Arharova I. Na chempionat mira po futbolu v Braziliyu turistam rekomenduyut ehat organizovano [Tourists are recommended to go to the World Cup in Brazil]. *Turprom* [Turprom]. Available at: <http://www.tourprom.ru/news/25050> (In Russ.).
2. Kulgachov I.P. O polnote i dostovernosti statisticheskikh nablyudeniy v oblasti rossiyskogo turizma [On the completeness and reliability of statistical observations in the field of Russian tourism]. *Rossiyskiy soyuz turindustrii* [Russian Union of Travel Industry]. Available at: <http://www.rostourunion.ru/pages/rus/por/statistika/> (In Russ.).
3. Ponedelnik A.A., Ruban D.A. Globalnyie vyzovy dlya rossiyskogo turizma v svete natsionalnykh i regionalnykh interesov [Global challenges for Russian tourism in the light of national and regional interests]. *Vestnik Prikamskogo sotsialnogo instituta* [Bulletin of Prikamsky social institute], 2017, no. 1, pp. 90—96. (In Russ.).
4. Ruban D.A. Intellectualnyiy potentsial razvitiya sportivnogo turizma v regionah Rossii [Intellectual potential of development of sports tourism in the regions of Russia]. *Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleeniya* [Improvement of the system of physical education, sports training, tourism and rehabilitation of various categories of the population]. Surgut, 2017. Pp. 435—439. (In Russ.).
5. Samyie zrelischnyie sobyitiya mira [The most spectacular events of the world]. *Sobyitiynyiy voyazh* [Event Voyage]. Available at: <http://eventvoyage.com/stati/sobyitijnyj-turizm> (In Russ.).
6. Sobyitiynyiy turizm [Event tourism]. *Rossiyskiy Soyuz Turindustrii* [Russian Union of Travel Industry]. Available at: www.rostourunion.ru/pages/rus/ob_rst/ (In Russ.).
7. Sobyitiynyiy turizm [Event tourism]. *Turizm v Rossii* [Tourism in Russia]. Available at: <http://sokolov33.ru/> (In Russ.).
8. Hallmann K., Breuer Ch. Images of rural destinations hosting small-scale sport event. *International Journal of Event and Festival Management*, 2011, vol. 2, no. 3, pp. 218—244. Available at: <https://doi.org/10.1108/17582951111170290>.
9. Presenza A., Sheehan L. Planning tourism through sporting events. *International Journal of Event and Festival Management*, 2013, vol. 4, no. 2, pp. 125—139. Available at: <https://doi.org/10.1108/17582951311325890>.
10. Ramchandani G., Coleman R.J., Bingham J. Sport participation behaviours of spectators attending major sports events and event induced attitudinal changes towards sport. *International Journal of Event and Festival Management*, 2017, vol. 8, no. 2, pp. 121—135. Available at: <https://doi.org/10.1108/IJEFM-02-2016-0014>.
11. Richelieu A. A sport-oriented place branding strategy for cities, regions and countries. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 2018, vol. 8, no. 4, pp. 354—374. Available at: <https://doi.org/10.1108/SBM-02-2018-0010>.
12. Sul S. An approach to improve service trade account of Korea: Sport tourism and patterns of specialization in the Olympic Games. *Journal of Korea Trade*, 2016, vol. 20, no. 3, pp. 297—314. Available at: <https://doi.org/10.1108/JKT-09-2016-016>.

УДК 796.412
ББК Ч565.66

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14321

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

С. Н. Бацунов¹, Н. А. Александрова¹, Е. Г. Цапов²

¹ Норильский государственный индустриальный институт, Норильск, Россия

² Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Россия

Статья посвящена одной из социально-психологических проблем современности — агрессивности подростков — и возможностям техник и упражнений телесно-ориентированной терапии в её снижении. Для определения уровня агрессивности и основных особенностей личности подростков были использованы критерии: индекс агрессивности, суммарный критерий «спонтанная и реактивная агрессивность», наличие/отсутствие символов агрессии в рисунках. На основании проведенных методик были выделены три группы подростков с высоким, средним и низким уровнем агрессивности.

Коррекция агрессивности является необходимым этапом формирования личности у подростков. Использование техник и упражнений телесно-ориентированной терапии на занятиях по физической культуре и спортивных секциях позволяет целенаправленно воздействовать на психологические особенности агрессивных подростков и проводить эффективную коррекцию агрессивного поведения.

Ключевые слова: агрессивность подростков, телесно-ориентированная терапия, тренировочный процесс, коррекционная работа.

Одной из социально-психологических проблем современности является проблема агрессивности подростков [6, с. 260]. Агрессивность рассматривается сегодня как враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая ее тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям и окружающему миру [5, с. 108]. К психологическим и социальным факторам, которыми обусловлено агрессивное поведение подростков, с одной стороны, относят взаимоотношения в семье, школе, популяризацию агрессивности и жестокости в средствах массовой информации, интернете, телевидении, с другой стороны, индивидуальное освоение такого поведения подростком [7, с. 24].

Остро встает вопрос о коррекции агрессивности у подростков, поскольку агрессивность искажает представление о реальности, заставляя видеть в окружающем мире только враждебность и пренебрежение к себе [8, с. 139].

Существует целый ряд средств коррекции агрессивности, одним из которых является телесно-ориентированная терапия, представляющая собой вид терапии, при котором движения и физические упражнения помогают понять свои чувства и мысли [2, с. 78].

Цель исследования — реализация телесно-ориентированной терапии как средства коррекции агрессивности у подростков и оценка ее эффективности.

Исследования проводили в Центре единоборств и фитнеса «Olymp» города Норильска. В исследовании приняли участие подростки 14—16 лет в количестве 20 человек. Были выделены 2 группы: контрольная и экспериментальная в количестве 10 человек. Уровень агрессивности у подростков оценивали с помощью методики Басса—Дарки, проективной методики «несуществующее животное» и теста FPI [4].

Для определения уровня агрессивности и основных особенностей личности подростков были

использованы критерии: индекс агрессивности (рис. 1), суммарный критерий «спонтанная и реактивная агрессивность» (рис. 2), наличие/отсутствие символов агрессии в рисунках (рис. 3). На основании проведенных методик были выделены три группы подростков с высоким, средним и низким уровнем агрессивности.

В группу с высоким уровнем агрессивности были отнесены подростки с высоким индексом агрессивности по методике Басса-Дарки, характеризующимся прямыми проявлениями физической силы, явным выражением негативных чувств, в том числе через форму и содержание слов при общении с другими подростками, высокими

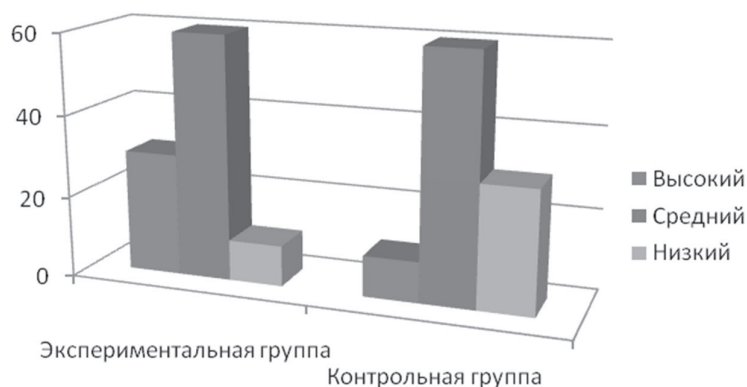


Рис. 1. Индекс агрессивности подростков по методике Басса — Дарки на этапе предварительной диагностики



Рис. 2. Уровни агрессивности по суммарному показателю реактивной и спонтанной агрессивности на этапе предварительной диагностики

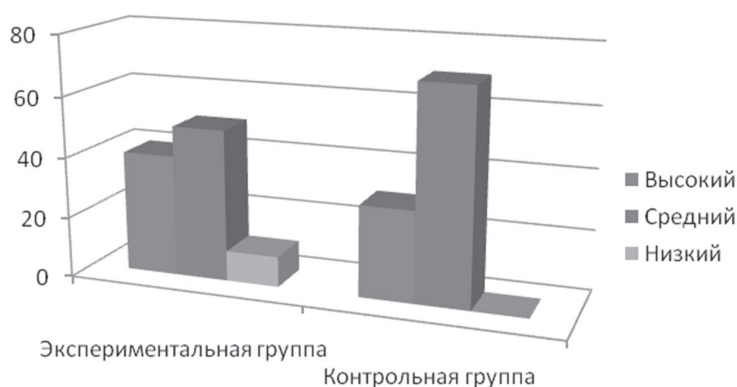


Рис. 3. Уровни агрессивности по методике «несуществующее животное» на этапе предварительной диагностики

показателями раздражительности. В данную группу вошли также подростки, показавшие высокий суммарный уровень реактивной и спонтанной агрессии по тесту FPI и высокий уровень агрессивности по проективной методике «несуществующее животное», о котором свидетельствуют наличие выраженных агрессивных деталей у животного, большое количество острых углов, агрессивный образ жизни животного.

Средний уровень агрессивности рассматривается как норма и характеризуется умеренным проявлением агрессии в конфликтных ситуациях, средними показателями раздражительности, умеренным выражением негативных чувств. В группу тренирующихся со средним уровнем агрессивности были отнесены подростки со средним значением показателей по вышеуказанным методикам.

Низкий уровень агрессивности характеризуется отсутствием физической и вербальной агрессии в привычных и безопасных ситуациях, спокойствием, пассивностью. Данную группу составили подростки с низким индексом агрессивности по методике Басса — Дарки, низким суммарным уровнем реактивной и спонтанной агрессии по тесту FPI и низким уровнем агрессивности по проективной методике «несуществующее животное». Рисунки со средним и слабым уровнем агрессивности, отличаются тем, что в них нет животных с угрожающим выражением морды, хищников или нападающих животных, символов прямой агрессии.

Для коррекции уровней агрессивности у подростков экспериментальной группы нами был разработан тренировочный план занятий с использованием упражнений телесно-ориентированной терапии [1, с. 33]. Предварительно нами было получено разрешение на проведение коррекционной работы в процессе тренировок от администрации, родителей воспитанников и согласие самих подростков.

Тренировочный план рассчитан на 5 месяцев и составлен таким образом, чтобы сохраняя цели занятия, можно было варьировать используемыми упражнениями и продолжительностью проведения занятия.

Занятия по общей физической подготовке и рукопашному бою с добавлением элементов телесно-ориентированной терапии проходили два раза в неделю по вторникам и четвергам, занятия в игровой форме с элементами телесно-ориентированной терапии проводили по субботам (для экспериментальной группы) [3, с. 4]. Подростки контрольной группы занимались по данной программе, только без элементов телесно-ориентированной терапии.

Все занятия имели одинаковую структуру, при этом менялись местами отдельные компоненты, исходя из конкретных задач каждого занятия. В общем виде структура занятия можно представить следующим образом:

- разминка (подготовительная часть занятия);
- отработка приемов и упражнений (общая физическая подготовка и рукопашный бой);
- подвижные игры и динамическая релаксация;
- дыхательные упражнения и медитация
- упражнения телесно-ориентированной терапии (для подростков экспериментальной группы).

После реализации тренировочного плана в контрольной и экспериментальной группах нами были использованы такие же диагностические методики оценки агрессивности подростков, что и на этапе предварительной диагностики.

Результаты повторной диагностики по методике Басса — Дарки в контрольной группе выявили распределение следующим образом: 10 % составили подростки с высоким индексом агрессивности, у 60 % был отмечен средний уровень агрессивности и у 30 % — низкий уровень агрессивности. В экспериментальной группе после проведенных коррекционных мероприятий у 80 % подростков наблюдали средний индекс агрессивности, а у 20 % — низкий индекс агрессивности. В контрольной группе в результате повторной диагностики не было выявлено ни одного подростка с высоким индексом агрессивности.

Суммарные показатели диагностики по методике Басса — Дарки в контрольной и экспериментальной группах представлены в табл. 1.

Высокий уровень агрессивности по суммарному критерию «реактивная и спонтанная агрессивность» на этапе вторичной диагностики с помощью теста FPI был выявлен в контрольной группе у 10 % испытуемых. У 90 % подростков этой группы данный показатель находился в пределах значений среднего уровня агрессивности.

В экспериментальной группе на этапе вторичной диагностики с помощью теста FPI не было выявлено ни одного подростка с высоким уровнем агрессивности. У 90% подростков этой группы был отмечен нормальный уровень агрессивности, а у 10 % данный показатель соответствовал низкому уровню агрессивности.

Суммарные результаты выявления агрессивности у подростков контрольной и экспериментальной группы по тесту FPI представлены в табл. 2.

При проведении вторичной диагностики по методике «несуществующее животное» в контрольной

Таблица 1

Результаты диагностики подростков по методике Басса — Дарки

Показатели теста Басса — Дарки	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До реализации тренировочного плана	После реализации тренировочного плана	До реализации тренировочного плана	После реализации тренировочного плана
Физическая агрессия	7,10 ± 1,50	6,00 ± 1,00	5,90 ± 2,12	5,50 ± 1,80
Раздражение	5,00 ± 1,60	4,70 ± 1,42	5,20 ± 1,24	5,30 ± 1,36
Вербальная агрессия	8,90 ± 1,90	7,80 ± 1,04	8,90 ± 2,10	8,50 ± 2,00
Индекс агрессивности	20,90 ± 3,70	18,50 ± 2,70	20,00 ± 4,40	19,30 ± 4,30

Таблица 2

Результаты диагностики подростков по тесту FPI

Шкалы теста FPI	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До реализации тренировочного плана	После реализации тренировочного плана	До реализации тренировочного плана	После реализации тренировочного плана
Реактивная агрессивность	4,80 ± 1,84	4,60 ± 1,80	5,90 ± 1,08	5,90 ± 1,08
Спонтанная агрессивность	6,80 ± 1,24	6,10 ± 0,74	6,60 ± 1,12	6,30 ± 0,76
Суммарный показатель	11,6 ± 2,80	10,70 ± 2,30	12,50 ± 1,90	12,20 ± 1,64

группе у 10 % подростков был выявлен высокий уровень агрессивности, у 80 % — средний уровень агрессивности, у 10 % — низкий уровень агрессивности. В экспериментальной группе по данной методике выявили у 90 % средний уровень агрессивности, а у 10 % — низкий уровень агрессивности.

Таким образом, разработанный нами коррекционный тренировочный план позволяет в условиях спортивной секции целенаправленно воздействовать на уровень агрессивности подростков и проводить эффективную коррекцию.

Данное исследование может быть продолжено не только в части наблюдения и коррекции других показателей, в частности враждебности, но и расширено за счет подбора других средств коррекции агрессивности и включения их в тренировочные планы.

Список литературы

1. Буков, Ю. А. Здоровьесберегающие технологии и методы телесно-ориентированной терапии на уроках физического воспитания учащихся специальной медицинской группы / Ю. А. Буков, Н. Г. Георгиева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 6. (124). — С. 31—36.
2. Георгиева, Н. Г. Повышение функциональных резервов организма подростков методами телесно-ориентированной терапии на уроках физической культуры специальной медицинской группы / Н. Г. Георгиева // Адаптивная физическая культура и санаторно-курортная реабилита-

ция: инновационные технологии и приоритеты развития : сб. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. 19—21 апр. 2017. — Симферополь, 2017. — С. 73—78.

3. Георгиева, Н. Г. Влияние методов телесно-ориентированной терапии на функциональное состояние нервной системы специальной медицинской группы / Н. Г. Георгиева, А. В. Фоменко, П. С. Сафронова // Научный вестник Крыма. — 2018. — № 1 (12). — С. 1—9.

4. Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. — СПб. : Речь, 2002. — С. 80—84.

5. Мартынова, Н. В. Агрессия и условия формирования агрессивного поведения современного подростка / Н. В. Мартынова // Сборник конференций НИЦ Социосфера. — 2016. — № 49. — С. 105—112.

6. Мироненко, Т. И. Агрессия как естественный фактор социальной адаптации подростков / Т. И. Мироненко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2010. — № 6. — С. 260—266.

7. Петрыгин, С. Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств / С. Б. Петрыгин // Вестник Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина. — 2012. — № 4. — С. 23—34.

8. Ушников, А. И. Коррекция поведения подростков с повышенным уровнем агрессии в процессе занятий спортом / А. И. Ушников, А. Ю. Малофеев // Поволжский педагогический поиск. — 2014. — № 4 (10). — С. 139—140.

Поступила в редакцию 30 апреля 2019 г.

Для цитирования: Бацунов, С. Н. Применение элементов телесно-ориентированной терапии в тренировочном процессе для снижения агрессивности подростков / С. Н. Бацунов, Н. А. Александрова, Е. Г. Цапов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 124—129.

Сведения об авторах

Бацунов Сергей Николаевич — кандидат философских наук, доцент кафедры физвоспитания. Норильский государственный индустриальный институт. Норильск. Россия. bacunov.75@mail.ru

Александрова Наталья Анатольевна — старший преподаватель кафедры физвоспитания. Норильский государственный индустриальный институт. Норильск. Россия. gnitiks@mail.ru

Цапов Евгений Геннадиевич — кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры. Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, Россия. zapov@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 3, pp. 124—129.

Use of Body-Oriented Therapy in the Training Process to Reduce the Aggressiveness of the Teenagers

Batsunov S.N.¹, Alexandrova N.A.², Tsapov E.G.³

¹ *Norilsk state industrial Institute, Norilsk, Russia. bacunov.75@mail.ru*

² *Norilsk state industrial Institute, Norilsk, Russia. gnitiks@mail.ru*

³ *Nosov Magnitogorsk state technical University, Magnitogorsk, Russia. zapov@bk.ru*

The article is devoted to one of the socio-psychological problems of our time — the aggressiveness of adolescents and the possibilities of techniques and exercises of body-oriented therapy in its reduction.

The aim of the study was the implementation of body-oriented therapy as a means of correcting aggression in adolescents and assessing its effectiveness.

Research was carried out in the Center of martial arts and fitness “Olymp” Norilsk. The study involved adolescents 14–16 years in the number of 20 people.

To determine the level of aggressiveness and the main features of the personality of adolescents, the following criteria were used: aggressiveness index, the total criterion of “spontaneous and reactive aggressiveness”, the presence/absence of symbols of aggression in the figures. On the basis of the methods three groups of adolescents with high, medium and low levels of aggression were identified.

Experimental work confirms the effectiveness of the sports section in terms of purposefully affect the level of aggression of adolescents and to carry out effective correction.

Correction of aggressiveness is a necessary stage in the formation of personality in adolescents. The use of techniques and exercises of body-oriented therapy in physical education classes and sports sections allows purposefully influence the psychological characteristics of aggressive adolescents and carry out effective correction of aggressive behavior.

Keywords: *the aggressiveness of the adolescents, body-oriented therapy, the training process, remedial work.*

References

1. Bukov Yu.A., Georgieva N.G. Zdorovesberegayushchie tekhnologii i metody telesno-orientirovannoj terapii na urokah fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya special'noj medicinskoj gruppy [Health-Saving technologies and methods of body-oriented therapy at the lessons of physical education of students of special medical group]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of

the University named after P.F. Lesgaft], 2015, no. 6 (124), pp. 31—36. (In Russ.).

2. Georgieva N.G. Povyshenie funktsionalnykh rezervov organizma podrostkov metodami telesno-orientirovannoj terapii na urokah fizicheskoy kultury specialnoj medicinskoj gruppy [The increase of functional reserves of organism of teenagers methods of body-oriented therapy on the lessons of physical education of special medical group]. *Adaptivnaya*

fizicheskaya kultura i sanatorno-kurortnaya rehabilitaciya: innovacionnye tekhnologii i priority razvitiya [Adaptive physical culture and health resort rehabilitation: innovation, technology and development priorities]. Simferopol, 2017. Pp. 73—78. (In Russ.).

3. Georgieva N.D., Fomenko A.V., Safronova P.S. Vliyanie metodov telesno-orientirovannoj terapii na funkcionnoe sostoyanie nervnoj sistemy specialnoj medicinskoj gruppy [Influence of methods of body-oriented therapy on the functional state of the nervous system of a special medical group]. *Nauchnyj vestnik Kryma* [Scientific Bulletin of Crimea], 2018, no. 1 (12), pp. 1—9. (In Russ.).

4. Diagnostika sostoyaniya agressii (Oprosnik Bassa-Darki) [Diagnostics of a condition of aggression (Questionnaire bass-evil Durka)]. *Diagnostika emocionalno-nravstvennogo razvitiya* [Diagnostics emotional and moral development]. St. Petersburg, 2002. Pp. 80—84. (In Russ.).

5. Martynova N.V. Agressiya i usloviya formirovaniya aggressivnogo povedeniya sovremennogo podrostka [Aggression and conditions of formation of aggressive behavior of modern teenager]. *Sbornik*

konferencij SIC Sociosfera [Collection of conferences of SIC Sociosphere], 2016, no. 49, pp. 105—112. (In Russ.).

6. Mironenko T.I. Agressiya kak estestvennyj faktor social'noj adaptacii podrostkov [Aggression as a natural factor of social adaptation of teenagers]. *Aktualnye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk* [Actual problems of humanitarian and natural Sciences], 2010, no. 6, pp. 260—266. (In Russ.).

7. Petrygin S.B. Proyavlenie agressii u podrostkov, zanimayushchihsya kontaktnymi vidami edinoborstv [Manifestation of aggression in adolescents engaged in contact martial arts]. *Vestnik Ryazanskogo gosudarstvennogo universiteta im. S.A. Esenina* [Bulletin of Ryazan state University S.A. Esenin], 2012, no. 4, pp. 23—34. (In Russ.).

8. Ushnikov A.I., Malofeev A.Yu. Korrekciya povedeniya podrostkov s povyshennym urovnem agressii v processe zanyatij sportom [Correction of behavior of adolescents with an increased level of aggression in the process of sports]. *Povolzhskij pedagogicheskij poisk* [Volga pedagogical search], 2014, no. 4 (10), pp. 139—140. (In Russ.).

УДК 796
ББК 75.0: 53.54

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14322

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

А. Ю. Жмыхова¹, И. А. Смагина², Т. А. Федорова¹,
О. Л. Рыбникова¹, И. В. Жафярова¹

¹ Астраханский государственный университет, Астрахань, Россия

² Городская поликлиника № 5, Центр восстановительной медицины и реабилитации,
Астрахань, Россия

Авторы рассматривают программу физической реабилитации на основе средств адаптивной физической культуры, которая дает возможность сократить ограничения двигательной активности и эффективнее и раньше вернуть лиц перенесших ишемический инсульт к бытовым и трудовым процессам. Поскольку одной из основных причин инвалидизации взрослого населения является ишемический инсульт, у многих пациентов наблюдается неполное восстановление утраченных в острый период болезни двигательных функций.

Чтобы быстрее восстановить утраченные функции, следует неуклонно и упорно заставлять пациентов систематически заниматься подобранными для него комплексами лечебных упражнений. Реабилитация — широкое понятие, и все целенаправленные вмешательства ускоряют восстановление лиц, перенесших ишемический инсульт. Для определения эффективности реабилитационных и лечебных мероприятий используется такой показатель, как «качество жизни», связанный со здоровьем, с заболеванием и характеризующий исход лечения.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, ишемический инсульт, физическая реабилитация, программа, комплексы лечебной гимнастики.

Актуальность. Одной из основных причин инвалидизации взрослого населения является инсульт, наблюдается рост числа заболеваний, требующих эффективного применения средств скорейшего восстановления физической работоспособности вообще и отдельных двигательных функций в частности [1; 2; 4].

Пациенты с ишемическим инсультом (ИИ) требуют особых условий для улучшения состояния здоровья после перенесённого заболевания, и важнейшим из этих условий мы считаем осуществление целенаправленной, квалифицированной и комплексной реабилитации.

Цель исследования: разработка и апробация комплексной программы реабилитации лиц с ИИ в восстановительном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить организационно-методические основы физической реабилитации при ишемическом инсульте.
2. Разработать комплексы ЛФК для пациентов перенесших ишемический инсульт.
3. Проследить динамику изменения состояния здоровья пациентов в результате апробации формирующей программы,
4. Определить эффективность реализации разработанной программы.

В соответствии с поставленными задачами весь объем педагогических исследований проводился на базе ГБУЗ АО ГП № 5 отделение «Центр восстановительной медицины и реабилитации» г. Астрахани.

Реабилитационная восстановительная программа была составлена для восьми пациентов перенесших ишемический инсульт (в мае — июне 2018 г.). В возрасте от 43 до 68 лет с легкой дисартрией (возникающее в результате поражения нервной системы) и состояла из трех этапов.

I этап — сентябрь 2018 г.

II этап — декабрь 2018 г.

III этап — март 2019 г.

Результаты исследования и их обсуждение.

В каждом из трех этапов пациент находился на физической реабилитации в дневном стационаре в течении трех недель. После полученной реабилитации пациенты продолжали самостоятельные занятия ЛГ по 15—30 минут ежедневно в домашних условиях в течении 2 месяцев.

Корректировка программы осуществлялась на основании индивидуальных особенностей пациентов и степени тяжести заболевания. Это наблюдалось в дозировке упражнений, темпе выполнения упражнений и последовательность их выполнения.

Программа включает: массаж, ФТК, ИРТ и специально разработанные комплексы ЛФК в сочетании с работой верхних и нижних конечностей (одновременно), с произношением звуков и слов, которые в целом направлены на восстановление функциональных способностей и речи пациента.

Групповые занятия проводились в зале ЛФК, ежедневно по 35—45 минут под руководством методиста, с использованием дыхательных, гимнастических упражнений (статические, динамические, на расслабление, координацию) в сочетании со звуковым произношением, с использованием гимнастических палок и массажеров для ног.

Для всех этапов было разработано три комплекса ЛГ при восстановительном периоде лиц перенесших ишемический инсульт, которые менялись

раз в неделю. Перед началом и в конце каждого занятия лечебной гимнастикой пациентам измеряли артериальное давление и пульс.

Для выявления информативных результатов влияния физической реабилитации на физическое и функциональное состояние лиц перенесших ишемический инсульт, были сняты показатели функциональных проб в начале исследования и в конце заключительного этапа (см. таблицу).

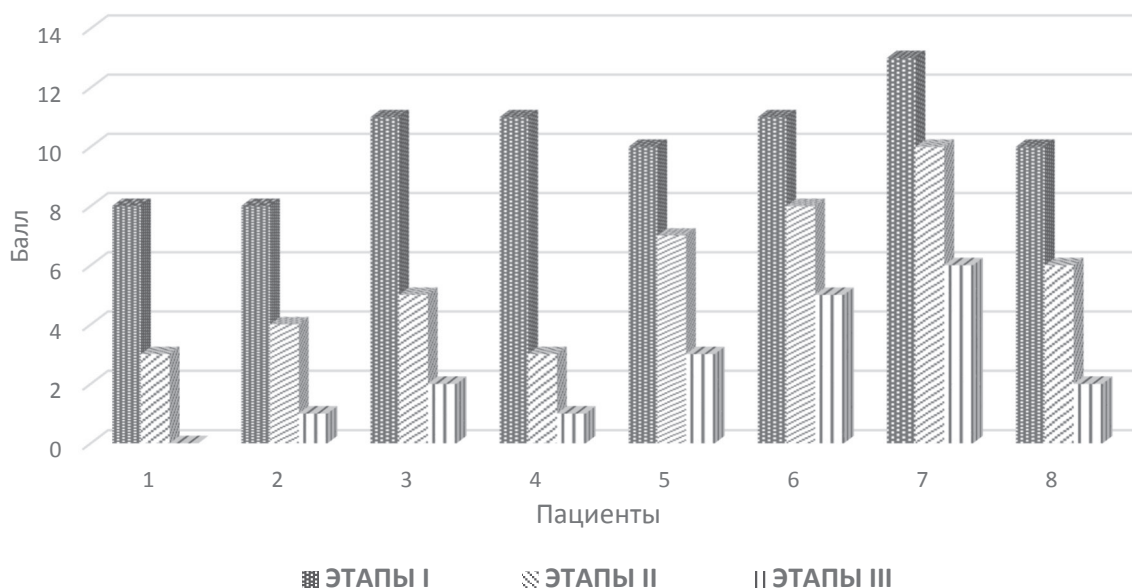
Мы видим, что показатели функционального состояния у одного пациента без изменения, а у остальных с улучшением. По результатам данных ЧСС и АД до и после эксперимента были выявлены следующие закономерности: у семи пациентов уменьшилось количество сердечных сокращений и стабилизировалось АД).

При поступлении лиц на дневной стационар восстановительного периода после ишемического инсульта, чтобы оценить степень тяжести неврологических симптомов в качестве инструмента измерения нарушений жизнедеятельности больных мы использовали шкалу инсульта национального института здоровья NIHSS [3, с. 12] на всех этапах эксперимента. Она используется для объективной оценки состояния больного, чем больше баллов по шкале NIHSS, тем тяжелее состояние пациента. Шкала содержит 14 пунктов, которые характеризуют основные функции, чаще всего нарушающиеся вследствие инсульта, оценка функций производится в баллах (см. рисунок).

Анализируя степень тяжести неврологических симптомов в конце программы физической реабилитации, мы видим, что основные функции которые нарушились в следствии инсульта улучшились у всех пациентов, при чем у пациента 1 — восстановились полностью, у пациентов 2 и 4 — осталась не значительно снижена только чувствительность, в то время как остальные при-

Функциональные показатели лиц, перенесших ишемический инсульт

Пациент	До эксперимента		После эксперимента		Показатель состояния
	ЧСС	АД	ЧСС	АД	
1	66	120/80	60	110/70	с улучшением
2	66	160/80	60	130/80	с улучшением
3	78	150/90	72	130/80	с улучшением
4	68	140/80	60	120/80	с улучшением
5	84	130/90	78	120/80	с улучшением
6	78	150/80	78	150/80	без изменения
7	78	150/90	70	130/80	с улучшением
8	72	150/70	68	130/80	с улучшением



Шкала инсульта национального института здоровья NIHSS до и после эксперимента

знаки пришли в норму. У пациентов 3 и 8 улучшились движения в руке на стороне пареза, но удерживать руку в заданном положении 10 с у них не получается. А вот атаксия в конечностях у пациентов 5, 7 до начала реабилитации была в двух конечностях, а в конце 3 этапа осталась только в одной конечности, что не скажешь о пациенте 6.

Чтобы оценить степень инвалидизации и функциональной независимости пациента перенесшего инсульт, мы использовали шкалу Рэнкина [3, с. 164]. Это позволяет нам объективно проследить динамику симптомов и функциональных нарушений, а также оценить эффективность реабилитационных мероприятий.

Результаты нашего исследования показали, что в начале первого этапа у лиц, перенесших ишемический инсульт, среднее значение по шкале Рэнкина составило 2,5 баллов, на втором этапе среднее значение уменьшилось до 1,6 баллов, это говорит о том, что после двух этапов физической реабилитации по нашей программе состояние инвалидизации и функциональной независимости пациента улучшилось на 64 %, а в конце третьего этапа — улучшилось еще на 39 % после второго этапа. Результаты проведенного нами анализа позволяют говорить об эффективности разработанной нами реабилитационной восстановительной программы.

Выводы. В результате проведенного исследования мы можем сделать ряд выводов, подтверждающих гипотезу исследования.

1. На всех этапах реабилитации оценивалась степень тяжести неврологических симпто-

мов по шкалам, которые позволили определить исходный уровень и динамику улучшения пациентов и разработать комплекс специальных упражнений. Все пациенты после проведения лечебной гимнастики чувствовали себя удовлетворительно.

2. В ходе нашего исследования было выявлено, что ЧСС снижается и стабилизируется. Физические упражнения не становятся причиной значительного увеличения частоты сердечных сокращений, а АД после лечебной гимнастики становится более стабильным. Физические упражнения мало изменяют артериальное давление, что свидетельствует о положительной гемодинамике.
3. Специально разработанный комплекс ЛФК в сочетании с работой верхних и нижних конечностей (одновременно), с произношением звуков и слов, в целом направлены на восстановление функциональных способностей и речи пациента.
4. Результаты полученные на начальном этапе исследования, а также результаты промежуточного контроля в ходе физической реабилитации заносятся в карточку каждого пациента. В ней определялся план реабилитационных воздействий, методические рекомендации по дозировке нагрузок, ежедневные измерения АД и ЧСС, а также изменения и дополнения, вносимые в ходе наблюдений.
5. Проведенное исследование на заключительном этапе показало: у пациентов улучши-

лось сознание, чувствительность, реакция, движения в верхних и нижних конечностях, появилась согласованность движений различных мышц (атаксия), восстановилась речь. Лица, перенесшие ишемический инсульт, выглядят значительно лучше, становятся способны выполнять все повседневные обычные обязанности, несмотря на наличие некоторых симптомов болезни, что говорит о положительном влиянии реабилитационной программы.

Заключение. Реабилитация — широкое понятие, и все целенаправленные вмешательства могут ускорить восстановление. В настоящее время для определения эффективности лечебных и реабилитационных мероприятий используется такой показатель, как «качество жизни», связанный со здоровьем, с заболеванием; характеризующий исход лечения при многих заболеваниях. Грамотно разработанная программа физической реабилитации на основе средств адаптивной физической культуры дает возможность сократить ограничения двигательной активности и эффективнее и раньше вернуть лиц перенесших ишемический инсульт к бытовым и трудовым процессам. В программу реабилитации входили: массаж,

ФТК, ИРТ и специально разработанные нами комплексы ЛФК в сочетании с работой верхних и нижних конечностей (одновременно), с произношением звуков и слов, что способствовало более быстрому восстановлению функциональных способностей и речи пациента, а также психического и физического здоровья в целом.

Список литературы

1. Аронов, Д. М. Актуальные вопросы классификации функционального состояния больных ишемической болезнью сердца / Д. М. Аронов, Б. А. Сидоренко, В. П. Лупанов // Кардиология. — 1982. — № 1. — С. 5—10.
2. Кадыков, А. С. Жизнь после инсульта / А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, В. В. Шведков // Популярное практическое руководство по реабилитации больных, перенесших инсульт. — М. : Миклош, 2002. — 46 с.
3. Тесты и шкалы в неврологии : руководство для врачей / под ред. А. С. Кадыкова, Л. С. Манвелова. — М. : МЕДпресс-информ, 2015. — 224 с.
4. Урманчеева, Л. Ф. Реабилитация больных ишемическим инсультом и его вторичная профилактика : метод. рекомендации / Л. Ф. Урманчеева. — Чита, 2006. — 19 с.

Поступила в редакцию 05 апреля 2019 г.

Для цитирования: Жмыхова, А. Ю. Программа физической реабилитации восстановительного периода лиц, перенесших ишемический инсульт / А. Ю. Жмыхова, И. А. Смагина, Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова, И. В. Жафярова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 130—134.

Сведения об авторах

Жмыхова Алевтина Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта. Астраханский государственный университет. Мастер спорта СССР. Астрахань, Россия. alevtinajm@mail.ru

Смагина Ирина Александровна — инструктор лечебной физической культуры. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Астраханской области, городская поликлиника №5 отделение — Центр восстановительной медицины и реабилитации. Астрахань, Россия. irsmagina@mail.ru

Федорова Татьяна Александровна — кандидат филологических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта. Астраханский государственный университет. Астрахань, Россия. 19fedorova19@mail.ru

Рыбникова Ольга Леонидовна — доцент кафедры физической культуры и спорта. Астраханский государственный университет. Мастер спорта СССР международного класса. Астрахань, Россия. oljafishrtade@rambler.ru

Жафярова Ирина Валерьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта. Астраханский государственный университет. Астрахань, Россия. irinazafyarova@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 130—134.

The program of physical rehabilitation for the recovery period of persons who have had ischemic stroke

Zhmykhova A.Y.¹, Smagina I.A.², Fedorova T.A.³,
Rybnikova O.L.⁴, Zhafyarova I.V.⁵

¹ Astrakhan State University, Astrakhan, Russia. alevtinajm@mail.ru

² City polyclinic № 5, Center of rehabilitation medicine and rehabilitation, Astrakhan, Russia. irsmagina@mail.ru

³ Astrakhan State University, Astrakhan, Russia. 19fedorova19@mail.ru

⁴ Astrakhan State University, Astrakhan, Russia. oljafishrtade@rambler.ru

⁵ Astrakhan State University, Astrakhan, Russia. irinazafyarova@mail.ru

The authors have developed a program of physical rehabilitation on the basis of adaptive physical culture, which makes it possible to reduce the limitations of physical activity and return people who have had ischemic stroke to domestic and work processes more effectively and earlier. Since one of the main causes of disability in the adult population is ischemic stroke, many patients experience incomplete recovery of motor functions lost in the acute period of the disease. And in order to restore the lost functions quicker, one should steadily and persistently force patients to systematically engage in complexes of therapeutic exercises selected for him. Rehabilitation is a broad concept and all targeted interventions that improve the recovery of ischemic stroke patients. And to determine the effectiveness of rehabilitation and therapeutic measures used such an indicator as “quality of life” associated with health, with the disease and characterizing the outcome of treatment.

Keywords: *therapeutic physical culture, ischemic stroke, physical rehabilitation, program, gymnastics complexes.*

References

1. Aronov D.M., Sidorenko B.A., Lupanov V.P. Aktualnyie voprosy klassifikatsii funktsionalnogo sostoyaniya bolnykh ishemicheskoy boleznyu serdtsa [Topic issues of classification of functional status of patients with coronary heart disease]. *Kardiologiya* [Cardiology], 1982, no. 1, pp. 5—10. (In Russ.).

2. Kadyikov A.S., Chernikova L.A., Shvedkov V.V. Zhizn posle insulta [Life after stroke]. *Populyarnoe prakticheskoe rukovodstvo po reabilitatsii bolnykh,*

perenesshih insult [Popular practical guide to the rehabilitation of patients with stroke]. Moscow, 2002. 46 p. (In Russ.).

3. Testyi i shkaly v nevrologii : rukovodstvo dlya vrachey [Tests and scales in neurology : a Handbook for doctors]. Moscow, 2015. 224 z. (In Russ.).

4. Urmancheeva L.F. Reabilitatsiya bolnykh ishemicheskim insultom i ego vtorichnaya profilaktika [Rehabilitation of patients with ischemic stroke and its secondary prevention]. Chita, 2006. 19 p. (In Russ.).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Н. Б. Пястолова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Здоровье всегда являлось одной из самых важных жизненных ценностей. Но всегда нужно учитывать, что половина факторов, которые определяют состояние здоровья человека, связаны напрямую и с образом жизни самого человека. Среди этого важно выделить, что на данный момент в образе жизни современного человека существует недостаток двигательной активности.

Двигательная активность, что мы подразумеваем под этими словами? Двигательная активность — это ежедневные занятия спортом и физической культурой — обязательные условия для здорового образа жизни. Углубляясь, следует отметить, что физическая культура — это основное средство для поддержания здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирование здорового образа жизни.

Один из наиболее распространённых и лёгких средств, чтобы поддержать наше здоровье — это оздоровительная гимнастика, которая отличается разнообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного влияния на человека, который занимается ею.

Ключевые слова: гимнастика, оздоровительная гимнастика, гимнастика и здоровье, здоровье человека.

Опираясь на исследуемые источники, для начала необходимо разобраться с тем, что же такое человеческое здоровье?

Здоровье человека — это прежде всего комплексное социально-биологическое понятие, определяющее нормальное функционирование органов и в целом системы организма человека и их приспособление к окружающей нас среде и условия осуществления биологических и социальных функций.

Здоровье всегда являлось одной из самых важных жизненных ценностей. Но всегда нужно учитывать, что половина факторов, которые определяют состояние здоровья человека связаны напрямую и с образом жизни самого человека. Среди этого важно выделить, что на данный момент в образе жизни современного человека существует недостаток двигательной активности [9].

Двигательная активность, что мы подразумеваем под этими словами? Двигательная активность — это ежедневные занятия спортом и физической культурой — обязательные условия для здорового образа жизни. Углубляясь, следует отметить, что физическая культура — это основное средство для поддержания здоровья и обеспечения жизнедеятельности людей, формирование здорового образа жизни [11].

Один из наиболее распространённых и лёгких средств, чтобы поддержать наше здоровье — это оздоровительная гимнастика, которая отличается разнообразием упражнений и возможностью широкого оздоровительного влияния на человека, который занимается ею.

Главная задача оздоровительной физической культуры — это правильно подобранные средства, методы развития основных двигательных качеств, при учёте особенностей человеческого организма, благодаря которым можно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и в целом физического состояние человека [3].

Оздоровительная гимнастика (ОГ) — это комплекс физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, правильное физическое развитие и формирование правильной осанки.

Наиболее частые эффекты воздействия гимнастических упражнений на тех, кто занимается оздоровительной гимнастикой:

- улучшение работоспособности и снижение энергозатрат при выполнении физической активности;
- обеспечение двигательной активностью с целью стимулирования нормального функционирования систем организма в условиях повышенного к ним требования;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- коррекция и восстановление каких-либо нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата, а также улучшение физического развития у людей разных возрастных категорий [11].

Учебная деятельность студента в университете, требует больших энергетических затрат, высокой работоспособности организма, значительных волевых усилий. Однако студенты

подвержены утомлению при больших, ненормированных нагрузках. Переутомление студента ведёт к перегрузке нервной системы, а следовательно, студент начинает отставать по ряду важных предметов. Широко известный факт, что правильно организованное физическое питание становится действенным средством сохранения, а так же укрепления здоровья, и в целом улучшения развития студентов. Отсутствие физической активности или недостаточная двигательная активность может стать причиной ряда болезней, таких как: гипокинезия, сутулость, сколиоз, и т. д. Именно поэтому происходит разработка и внедрение в практику физического воспитания в вузах новых способов организации оздоровительной работы, которые базируются на составлении и внедрении комплекса упражнений по оздоровительной гимнастике в учебные занятия [9].

В содержание занятий по физической культуре в вузах активно внедряют методики восточных систем оздоровления. Наиболее распространённые виды оздоровительной гимнастики: хатха-йога, гимнастика ушу, тай-чи, так же широко используется танцевально-ритмическая под музыку, дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз и другие [8].

Так же следует отметить, что студенты с нарушением осанки имеют склонность к снижению показателей физического развития и испытывают трудности при большой перегрузке учебными и внеучебными занятиями [4]. На сегодняшний день оздоровительная гимнастика успешно используется для поддержания позвоночника в нужной форме, так как достаточно большой процент населения страдает от нарушения позвоночника, который в свою очередь вызывает ряд других болезней, именно поэтому следует отметить, что оздоровительную гимнастику необходимо внедрять в учебные занятия по физической культуре в вузе [6].

Существует значительное количество комплексов оздоровительной гимнастики, каждый из которых имеет определённую направленность и цели, одни предназначены для общего развития тела, а другие для облегчения при тех или иных заболеваниях [13].

Наиболее распространённый и полезный вид гимнастики — утренняя гимнастика. Ни для кого не секрет, что утренняя гимнастика очень полезна для нашего организма, так как в момент сна кровь в сосудах замедляется и циркулирует намного медленнее, сердцебиение так же снижает ритм. Так же следует отметить, что эта заторможенность

сказывается на нервной системе человека, так как в момент пробуждения человек ещё не достаточно готов к предстоящим для него нагрузкам. У человека понижена чувствительность, умственная и физическая деятельности, быстрота реакции. Утренняя гимнастика — это хороший инструмент для того, чтобы активизировать нервную систему после сна, деятельность всех внутренних органов и систем, повысить физиологические процессы обмена, увеличить возбудимость коры головного мозга и реактивность всей центральной нервной системы. Научить студентов правильному выполнению комплексов утренней зарядки — задача преподавателей физической культуры вуза [5].

Оздоровительная гимнастика часто используется в физическом воспитании студентов, из-за доступности техники их выполнения и возможности получения оздоровительного эффекта на организм [2].

Оздоровительные воздействия осуществляются через функциональные системы организма человека: нервную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, зрительную, двигательную, выделительную, слухоречевую [7].

Оздоровительная гимнастика выполняет ряд задач, таких как:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- развивающие;
- формирующие.

Различают следующие формы оздоровительной гимнастики:

- традиционные;
- нетрадиционные;
- танцевальные;
- силовые;
- игровые;
- водные;
- комплексные;
- акробатико-гимнастические.

Можно выделить следующие виды оздоровительной гимнастики:

- силовая аэробика;
- пилатес;
- восточно-оздоровительные системы (направлены на развитие психофизических качеств в гармонии с окружающей человека средой);
- фитбол;
- каллонетика (направлена на нормализацию обмена веществ, устранение лишнего веса, дефектов позвоночника, а также направлена на повышение иммунитета) [14];

- стретчинг (набор упражнений, который направлен на развитие гибкости) [14];
- бодибилдинг;
- шейпинг (формирует внешние параметры человека, например: коррекция фигуры)
- аэробика (совершенствование функции энергообеспечения, совершенствование локального физического развития);
- атлетическая гимнастика (базируется на выполнении упражнений силового характера и направлена на развитие силовых качеств;
- степ-аэробика;
- аква-аэробика;
- дыхательная гимнастика (направлена на развитие дыхательной мускулатуры и формирование определённого типа дыхания);
- фитнес (направлен на профилактику заболеваний, на гармоническое развитие людей);
- водная гимнастика (направлена на совершенствование физического развития, на закаливание организма) [11; 15].

Оздоровительная гимнастика — это прежде всего комплекс физических упражнений, который имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть: проводится в течение 10—25 минут, включает в себя: разминку, аэробные упражнения (от 10 до 30 упражнений);
2. Основная часть: включает в себя общие и специальные упражнения (комплекс упражнений статического и статодинамического характера). Продолжительность данной части занятия 20—35 минут.
3. Заключительная часть: включает в себя релаксационные и растягивающие упражнения на развитие гибкости (пассивного характера). Данная часть занятия длится 10—20 минут [1].

Следует отметить, что наиболее многочисленная группа людей, которые занимаются оздоровительной гимнастикой — женщины. В таких группах занятия включают в себя разные направления оздоровительной гимнастики, таких как йога, стретчинг, кардио и т. д. При составлении тренировочных программ по гимнастике учитываются индивидуально-типологические особенности студентов [2].

Список литературы

1. Алёшина, Е. И. Особенности методики оздоровительной гимнастики для восстановления и профилактики сутулости / Е. И. Алёшина. — Череповец, 2012.

2. Борисова, А. Ф. Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А. Ф. Борисова, Е. В. Мудриевская, Н. Ю. Федосеева // Культура физическая и здоровье. — 2017. — № 1 (61). — С. 19—22.

3. Брусник, Т. А. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы / Т. А. Брусник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 1 (71). — С. 23—27.

4. Воронин, Д. М. Анализ применения методики оздоровительной гимнастики для детей с нарушениями осанки / Д. М. Воронин, А. Е. Азарова // Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 59-3. — С. 187—191.

5. Егорычева, Е. В. Утренняя оздоровительная гимнастика и её значение / Е. В. Егорычева, В. Э. Фенев, И. В. Чернышева // Международный студенческий вестник. — 2016. — № 5. — С. 313—314.

6. Жеребченко, В. И. Оздоровительная гимнастика для всех / В. И. Жеребченко, Д. В. Жеребченко, Р. А. Жеребченко // Донецкие чтения — 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы Междунар. науч. конф. — Т. 6. — Донецк : ДонНУ, 2018. — С. 318—322.

7. Жерносек, В. В. Методологические основы оздоровительной гимнастики / В. В. Жерносек // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2008. — № 1. — С. 238—243.

8. Конакова, Л. П. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе воспитания дошкольников / Л. П. Конакова, О. В. Очередыко, С. В. Корзилова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 102—105.

9. Коняшкин, П. С. Влияние оздоровительной гимнастики на состояние здоровья младших школьников / П. С. Коняшкин // Система ценностей современного общества. — 2011. — № 19. — С. 244—246.

10. Кравчук, Т. А. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10—11 классов / Т. А. Кравчук, Е. С. Сусолина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Человек. Спорт. Медицина. — 2005. — № 4. — С. 179—183.

11. Менхин, А. В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А. В. Менхин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 1. — С. 14—17.

12. Сотниченко, Е. А. Оздоровительная гимнастика женщин зрелого возраста / Е. А. Сотниченко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. В. Н. Зуева. 2017. — Тюмень, 2017. — С. 259—261.

13. Трусова, В. П. Оздоровительная гимнастика / В. П. Трусова, Я. В. Задворнова // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». — 2016. — № 26. — С. 96—98.

14. Хоменко, А. В. Виды оздоровительной гимнастики и их польза / А. В. Хоменко // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2018. — С. 283—285.

15. Шелешкова, Т. А. Повышение двигательной активности студентов современными средствами оздоровительной гимнастики / Т. А. Шелешкова, И. М. Ольшанко, В. К. Кульков // Педагогические инновации: традиции, опыт, перспективы : материалы междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 27—28 мая 2010 г. — Витебск, 2010. — С. 192—193.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Оздоровительная гимнастика / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 135—139.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 135—139.

Health gymnastics

Pyastolova N.B.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nbp174@yandex.ru

Health has always been one of the most important values of life. But you should always take into account that half of the factors that determine the state of human health are directly related to the way of life of the person. Among this it is important to highlight that at the moment in the way of life of modern man there is a lack of motor activity.

Motor activity, what do we mean by these words? Physical activity — a daily exercise and physical culture — a prerequisite for a healthy lifestyle. Going deeper, it should be noted that physical culture is the main means to maintain health and ensure the life of people, the formation of a healthy lifestyle.

One of the most common and easy means to maintain our health — a health gymnastics, which is characterized by a variety of exercises and the possibility of a wide health impact on the person who is engaged in it.

The main task of health physical culture — is the right tools, methods of development of basic motor qualities, taking into account the characteristics of the human body, through which you can improve the state of the musculoskeletal system and the overall physical condition of the person.

Keywords: *gymnastics, health gymnastics, gymnastics and health, human health.*

References

1. Alyoshina, E. I. *Osobennosti metodiki ozdorovitel'noy gimnastiki dlya vosstanovleniya i profilaktiki sutulosti* [Features of the methodology of recreational gymnastics for the recovery and prevention of stooping]. Cherepovets, 2012. (In Russ.).

2. Borisova A.F., Mudrievskaya E.V., Fedoseeva N.Yu. *Ozдорovitel'nyye vidyi gimnastiki v fizicheskom vospitanii studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy*

[Improving types of gymnastics in physical education of students of higher educational institutions]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical Culture and health], 2017, no. 1 (61), pp. 19—22. (In Russ.).

3. Brusnik T.A. *Vliyanie ozdorovitel'nykh vidov gimnastiki na sostoyanie oporno-dvigatel'nogo apparata studentok podgotovitel'noy gruppyi* [The Influence of health-improving types of gymnastics on the state of the musculoskeletal system of students of

the preparatory group]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of The Lesgaft University], 2011, no. 1 (71), pp. 23—27. (In Russ.).

4. Voronin D.M., Azarova A.E. Analiz primeneniya metodiki ozdorovitelnoy gimnastiki dlya detey s narusheniyami osanki [Analysis of application of methods of health gymnastics for children with posture disorders]. *Problemyi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2017, no. 59—3, pp. 187—191. (In Russ.).

5. Egoryicheva E.V., Fenev V.E., Chernyisheva I.V., Shlemova O.V. Utrennyaya ozdorovitel'naya gimnastika i eyo znachenie [Morning health gymnastics and its significance]. *Mezhdunarodnyiy studentcheskiy vestnik* [International student Bulletin], 2016, no. 5, pp. 313—314. (In Russ.).

6. Zhrebchenko V.I., Zhrebchenko D.V., Zhrebchenko R.A. Ozdorovitel'naya gimnastika dlya vseh [Wellness gymnastics for all]. *Donetskie chteniya — 2018. T. 6.* [Donetsk read — 2018. Vol. 6]. Donetsk, 2018. Pp. 318—322. (In Russ.).

7. Zhernosek V.V. Metodologicheskie osnovy ozdorovitelnoy gimnastiki [Methodological bases of health gymnastics]. *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemyi prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application], 2008, no. 1, pp. 238—243. (In Russ.).

8. Konakova L.P., Ocheredko O.V., Korzilova S.V. Kompleksnoe primeneniye sredstv razlichnykh vidov ozdorovitelnoy gimnastiki v protsesse vospitaniya doshkolnikov [Integrated application tools for various types of recreational gymnastics in the upbringing of preschoolers]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 102—105. (In Russ.).

9. Konyashkin P.S. Vliyaniye ozdorovitelnoy gimnastiki na sostoyaniye zdorov'ya mladshih shkolnikov [The Influence of health gymnastics on the health of younger students]. *Sistema tsennostey sovremennoy obshchestva* [The System of values of modern society], 2011, no. 19, pp. 244—246. (In Russ.).

10. Kravchuk T.A., Susolina E.S. Kompleksnoe ispolzovanie ozdorovitelnykh vidov gimnastiki v fizicheskom vospitanii devushek 10—11 klassov [Integrated use of improving kinds of gymnastics in physical education of girls in grades 10-11]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Chelovek. Sport. Meditsina* [Bulletin of South Ural State University. Employees. Sport. Medicine], 2005, no. 4, pp. 179—183. (In Russ.).

11. Menhin A.V. Raznovidnosti ozdorovitelnoy gimnastiki [Varieties of health gymnastics]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2008, no. 1, pp. 14—17.

12. Sotnichenko E.A. Ozdorovitel'naya gimnastika zhenschin zrelogo vozrasta [Health-Improving gymnastics of women of Mature age]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kultury i sporta. «Sport dlya vseh» i vnedreniye vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Ready to work and defense»* [Strategy of formation of a healthy lifestyle by means of physical culture and sports. “Sport for all” and the introduction of the all-Russian sports complex «Ready to work and defense»]. Tyumen, 2017. Pp. 259—261.

13. Trusova V.P., Zadornova Ya.V. Ozdorovitel'naya gimnastika [Wellness gymnastics]. *Sborniki konferentsii NITs “Sotsiosfera”* [Collections of conferences Research center “Sotsiosfera”], 2016, no. 26, pp. 96—98.

14. Homenko A.V. Vidy ozdorovitelnoy gimnastiki i ikh polza [Types of health gymnastics and their use]. *Vospitanie i obuchenie: teoriya, metodika i praktika* [Education and training: theory, methodology and practice]. Cheboksary, 2018. Pp. 283—285.

15. Sheleshkova T.A., Olshanko I.M., Kulkov V.K. Povyisheniye dvigatel'noy aktivnosti studentov sovremennymi sredstvami ozdorovitelnoy gimnastiki [Increase of motive activity of students with modern facilities of health gymnastics]. *Pedagogicheskie innovatsii: traditsii, opyt, perspektivy* [Pedagogical innovations: traditions, experience, prospects]. Vitebsk, 2010. Pp. 192—193.

MAINTAINING THE HEALTH OF STUDENTS AS A NECESSARY CONDITION FOR THE FORMATION OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

N.B. Pyastolova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

The theme of “Preservation and improvement of health” currently is very important and topical, so the problem of supporting the health of students in higher education institutions on the example of the Chelyabinsk state University is reviewed.

The purpose and objectives of the study. Consider the preservation of health as a necessary condition for the formation of the educational environment of students in the Chelyabinsk state University (CSU). In accordance with the purpose, the following objectives of the study were defined:

- to study and analyze the degree of development of the health protection program in CSU;
- to reveal the structure and content of the concept of “health protection”;
- to offer recommendations for improving the health of the educational environment in CSU;
- to develop the program “Health care in the CSU”.

The main goal of the program “health Care in CSU” is to preserve and strengthen the health of students, teachers and employees of CSU by creating conditions for physical, psychological, social and spiritual comfort.

It is recommended to solve this problem by improving the quality of health preserving education.

Keywords: *student's health, health preserving education, health protection, physical education of students.*

Relevance of the research topic. Human health is an important topic of conversation at all times, and for the twenty-first century is the primary problem. The health of the student, his social and psychological adaptation, normal growth and development are largely determined by the environment in which one lives. For a student aged 18-25, this environment is the education system, as more than 70% of his time is associated with staying in educational institutions. At the same time, this period is the most intensive growth and development, the formation of health for the rest of life [1; 2; 5; 7; 9; 10].

Health preserving education (CSO), used in the educational process, which benefits the health of students. In the narrow sense of CSO (health care) — pedagogical techniques, methods, technologies that do not harm the health of students and teachers, provide them with safe conditions of stay, training and work in the educational process [3; 4; 8-11].

The purpose and objectives of the study. Consider the preservation of health as a necessary condition for the formation of the educational environment of students in the Chelyabinsk state University (CSU). In accordance with the purpose, the following objectives of the study were defined:

- to study and analyze the degree of development of the health saving program in CSU;
- to reveal the structure and content of the concept of “health protection”;

- to offer recommendations for improving the health of the educational environment in CSU;
- to develop the program “Health care in the CSU”.

The main goal of the program “health Care in CSU” is to preserve and strengthen the health of students, teachers and employees of CSU by creating conditions for physical, psychological, social and spiritual comfort [7—11].

The objectives of the program “health Care in CSU” are:

- formation of health-saving educational environment in CSU, which contributes to the maintenance and strengthening of health of all participants of the educational process;
- development and implementation of health information programs and activities aimed at the organization of a healthy lifestyle and the formation of a conscious and responsible attitude to health;
- organization of active use of educational and sports facilities of the University;
- formation of a system of values and life priorities for health, healthy lifestyle and self-realization of students and employees;
- development and implementation of a set of measures for psychological support;
- creation and maintenance of traditions of mass sports and recreational and sports work taking

into account needs and a state of health of all participants of educational space, etc.

In Chelyabinsk State University there is a Department of physical education and sports, which provides the educational process for the physical education of students of all forms of education [10; 11].

The Department of physical education works with students in four areas: scientific, educational, sports and health. The course of physical education and sports is included in the curriculum of all faculties and institutes in the form of elective lectures and practical classes. Lectures are given on the following modules: “Applied and health-improving physical culture”, “Motor recreation and tourism”, devoted to healthy sleep and rest, prevention of bad habits and hypokinesia, sufficient nutrition, distribution of free time with health benefits, etc., and practical classes are held on the above-mentioned modules and on the discipline “physical culture and sport”.

The main attention is paid to practical exercises that allow you to learn basic General developmental and corrective exercises that are aimed at strengthening and maintaining health. The teaching staff of the Department pays considerable attention to the motivation of students leading to the independent engagement in the physical culture and sports.

Constant monitoring and rapid testing of students’ physical fitness, allows you to determine the physical and functional form of students, to distribute them to the appropriate health groups, to study their interests in physical culture and sports activities, as well as to determine further work on physical education and organization of a healthy lifestyle.

In CSU there are additional courses, which are held in the form of sectional classes. These trainings give students an opportunity to master relevant sport, prove themselves and to achieve success. The most popular sports activities that students choose are athletics, sports games (volleyball, basketball, mini-football, table tennis, badminton), athletic gymnastics, weight lifting, chess, checkers, shaping [10; 11].

Preparation of national teams of the University is held annually in sports for performances at city, regional and national competitions. The most active students who have special merits in sports can become members of national teams of CSU and act at various competitions.

CSU function in individual counseling, psychologists who conduct control of educational work.

Throughout the training, the medical center of CSU together with GKB № 2 of Chelyabinsk, analyzes information about the state of health, about the features and reserve capabilities of the body of em-

ployees and students, the definition of “risk groups” for various classes of diseases, the identification of early signs of diseases, injuries that occur when not rationally organized training and training sessions after passing medical examinations, which are held annually in a free day. University students participate in various health improvement programs. First of all, it is carrying out health-improving work and organization of Spa treatment for students, teachers of the University in the Medical center, where you can fully relax, feel the care and attention from the staff and improve your health. In summer, students and teachers can use the services of the sports camp “Parus” (Sail), where they can relax and improve their health. The trade Union organization of students is involved in the organization of recreation and rehabilitation of University students in the summer using the dispensary and sports camp “Parus” (Sail).

For many years the donor’s Day is held in CSU — organized blood donation, in which more than 200 students and teachers take part every year.

Summary. Considering the preservation of health as a necessary condition for the formation of health-protecting educational environment of students in Chelyabinsk state University, we can conclude that the structure of health needs the improvement of the quality of work. In this regard, we can offer a number of recommendations:

- creation of information and thematic stands and posters, holding lectures with watching movies;
- sanitary and hygienic education of students and teachers of the University in the field of health culture, including the prevention of socially caused diseases (alcoholism, drug addiction, HIV infection, Smoking);
- to conduct workshops for teachers CSU with the aim of increasing literacy and the formation of motivational-value attitude to a healthy lifestyle, education of culture of consumption of medical services, an increased sense of responsibility for the health of the students;
- conducting medical examinations, testing for alcohol and drug addiction;
- organization of conferences, contests of information materials, photographs, posters, drawings, wall Newspapers, which will contribute to the formation of a culture of healthy lifestyle;
- meetings with participants of the world Championships, Europe, the Olympic games in the framework of actions campaigning for a healthy lifestyle;

- the work of the service of psychological assistance to students and staff of the University. It is necessary to increase the number of services rendered in relation to 2018.;
- preventive measures of seasonal infectious diseases (vaccination);
- monitoring of the rest of University students in the summer.

The proposed recommendations will help to systematize and improve the work of the health saving structure at the University.

References

1. Artyunina G.P. *Osnovy meditsinskih znaniy: zdorovye, bolezni i obraz zhizni* [Fundamentals of medical Knowledge: Health, Disease and Lifestyle]. Moscow, 2005. 560 p. (In Russ.).
2. Kovalenko V.A. *Fizicheskaya kultura v obespechenii zdorov'ya i professional'noy psihofizicheskoy gotovnosti studentov* [Physical Culture as Provision with Health and Professional Psychophysical Readiness of Students]. *Fizicheskaya kultura i sport v Rossiyskoy Federatsii (studentcheskiy sport)* [Physical Culture and Sport in Russian Federation (Sport Universitaire)]. Moscow, 2002. Pp. 43—66. (In Russ.).
3. Kovalko V.I. *Zdorovyeberegayushchiye tekhnologii v nachalnoy shkole. 1—4-ye klassy* [Health protecting Technologies in the Primary School. Grades 1—4]. Moscow, 2004. 296 p. (In Russ.).
4. Kukushin V.S. *Teoriya i metodika obucheniya* [Theory and Methods of Teaching]. Rostov-na-Donu, 2005. 474 p. (In Russ.).
5. Kuchma V.R. *Prioritetnyye napravleniya formirovaniya tsennosti zdorovya i zdorovogo obraza zhizni sovremennykh podrostkov* [Priority Directions of Formation of Value of Health and Healthy Lifestyle of Modern Teenagers]. *Vestnik obrazovaniya Rossii* [Bulletin of education of Russia], 2004, no. 18, pp. 34—43. (In Russ.).
6. Lyah V.I., Meykson G.B., Kofman L.B. *Kontseptsiya fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov* [The Concept of Sports Education of Children and Youth]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Training, Education, Coaching], 1996, no. 1, pp. 5—10. (In Russ.).
7. Mityayeva A.M. *Zdorovyeberegayushchiye pedagogicheskiye tekhnologii* [Health-protecting Pedagogical Technologies]. Moscow, 2012. 208 p. (In Russ.).
8. Naumenko Y.V. *Kontseptsiya zdorovyeformiruyushchego obrazovaniya* [The Concept of Health-education]. *Innovatsii v obrazovanii* [Innovations in Education], 2004, no. 2, pp. 90—103. (In Russ.).
9. Petrova M.V. *Vnedreniye zdorovyeberegayushchikh tekhnologiy v obrazovatelnyy protsess* [The Introduction of Health-protecting Technologies in Educational Process]. *Eksternat.RF* [External.RF]. Available at: <http://ext.spb.ru/2011—03—29—09—03—14/98-hlseducation/1268-qq.html> (In Russ.).
10. Pyastolova N.B. *Peven, M.O. Zdorovyeberezheniye v vysshem uchebnom zavedenii* [Health preservation in a higher educational institution]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 14—17. (In Russ.).
11. Pyastolova N. B. *Zdorovyeberegayushchiye tekhnologii na zanyatiyakh fizicheskoy kultury v universitete* [Health-protecting technologies in physical education classes at the university]. *Aktualnyye problemy i sovremennyye podkhody k prepodavaniiyu* [Actual problems and modern approaches to teaching]. Chelyabinsk, 2018. Pp. 106—111. (In Russ.).

Поступила в редакцию 10 апреля 2019 г.

Для цитирования: Pyastolova, N. B. Preservation of students' health as a necessary condition for the formation of the educational environment / N. B. Pyastolova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 140—143.

About the author

Pyastolova Nelli Borisovna — Ph.D. of biological Sciences, Associate Professor of Physical Education and Sport. Chelyabinsk state University. Chelyabinsk, Russia. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 140—143.

Сохранение здоровья студентов как необходимое условие формирования образовательной среды

Пястолова Н.Б.

Кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

На сегодняшний день тема «Сохранение и преумножение здоровья» — очень важная и злободневная, поэтому рассмотрена проблема сохранения здоровья студентов в высших учебных заведениях на примере Челябинского государственного университета.

Главной целью программы «Здоровьесбережение в ЧелГУ» является сохранение и укрепление здоровья студентов, преподавателей и сотрудников ЧелГУ путём создания условий для физического, психологического, социального и духовного комфорта.

Рекомендуется решение данной проблемы через улучшение качества здоровьесохраняющего образования.

Ключевые слова: здоровье студента, здоровьесохраняющее образование, здоровьесбережение, физическое воспитание студентов.

Список литературы

1. Арттюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни / Г. П. Арттюнина. — М. : Акад. проект, 2005. — 560 с.
2. Коваленко, В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт) : сб. науч. ст. — М. : Полиграфсервис, 2002. — С. 43—66.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В. И. Ковалько. — М. : ВАКО, 2004. — 296 с.
4. Кукушин, В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 474 с.
5. Кучма, В. Р. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков / В. Р. Кучма // Вестник образования России. — 2004. — № 18. — С. 34—43.
6. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 5—10.
7. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. — М. : Академия, 2012. — 208 с.
8. Науменко, Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. — 2004. — № 2. — С. 90—103.
9. Петрова, М. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс / М. В. Петрова // Экстернат.РФ. — URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hlleducation/1268-qq.html>.
10. Пястолова, Н. Б., Певень, М. О. Здоровьесбережение в высшем учебном заведении / Н. Б. Пястолова, М. О. Певень // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 14—17.
11. Пястолова, Н. Б. Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культуры в университете / Н. Б. Пястолова // Актуальные проблемы и современные подходы к преподаванию : сб. науч. ст. — Челябинск : Печатный двор, 2018. — С. 106 — 111.

УДК 796/799
ББК 75

DOI 10.24411/2500-0365-2019-14325

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

С. А. Балув

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
экономическая школа № 145, Россия, Пермь*

Представлен вариант использования информационно-коммуникационных технологий при организации и проведении соревнований по шахматам в общеобразовательной школе. Учащиеся участвуют в соревнованиях дистанционно посредством интернет портала <https://lichess.org> и программы, обеспечивающей видеосвязь, «Skype» или «Viber».

Ключевые слова: *урок физической культуры, шахматы онлайн, интернет портал <https://lichess.org>, «Skype», «Viber».*

Актуальность. Многие авторы работают над вопросом внедрения информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ) в соревновательную деятельность. Так, в работе М. В. Пороховской использование ИКТ описано как осуществление оперативного сбора, передачи, хранения и обработки большого количества информации, передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет, статистическая обработка результатов соревнований [7, с. 105].

В работе авторов Н. Т. Новиковой, Т. Е. Коваль, И. Б. Черкасовой информационно-коммуникативные технологии используется как активный обмен информацией [5, с. 50].

Некоторые авторы в своих работах описывают использование ИКТ для создания наглядных пособий по обучению двигательным действиям и освещения тем теоретического материала предмета физическая культура при помощи программы Microsoft Office PowerPoint [6, с. 126].

В рамках использования информационно-коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта авторы А. В. Уварин и Ю. В. Могильников считают, что процессы организации и сопровождения соревновательной деятельности должны быть автоматизированы [8, с. 158].

Практический вариант использования ИКТ в соревновательной деятельности учащихся обще-

образовательной школы, в свою очередь, на данный момент освещен достаточно поверхностно.

При организации и проведении соревнований по шахматам в общеобразовательной школе учитель сталкивается с множеством проблем: отсутствие в школе большого количества инвентаря для игры в шахматы, трата личного времени учителя, времени учащихся и энергозатраты школы. Использование информационно-коммуникативных технологий помогает избежать данных проблем и способствует популяризации шахматного спорта.

Цель работы. Описать вариант использования ИКТ при организации и проведении соревнований по шахматам в общеобразовательной школе.

Результаты и их обсуждение. В связи с многократным усложнением социальной структуры современным обществом предъявляются особые требования к личности. От уровня развития индивидуумов, составляющих общество, зависит его эффективность. Повышение интеллектуальной емкости повседневной и профессиональной жизни происходит вследствие сложности социальной структуры, информационного кризиса, выражающегося в росте количества информации, нужной человеку для успешного нахождения в существующем мире [2, с. 39].

Федеральной целевой программой развития образования на 2015—2020 гг. определено приори-

тетное значение современных образовательных ИКТ в условиях информационно-коммуникационной среды [2, с. 39].

В настоящее время страны во всех частях земного шара продолжают сталкиваться с насущными и трудно решаемыми проблемами информатизации школы. Эти проблемы возникают из-за стремительного развития технологий, недостаточных финансовых вложений, из-за отсутствия ясного видения роли учителей, которые используют мощь ИКТ для трансформации образовательного процесса в школе и за ее пределами [3, с. 394].

Для преобразований в реальном мире под влиянием ИКТ недостаточно, чтобы технологии просто существовали. Необходимое условие заключается в том, что люди должны знать о них, а достаточное — в том, чтобы хотеть и иметь возможность их осознанно использовать для достижения нового качества или новых результатов [3, с. 394].

ИКТ играет важную роль как средство поддержки и управления учебным процессом, как средство создания, хранения и доставки учебного контента и средство обеспечения взаимодействия между его участниками [3, с. 395].

Целесообразно отбирать и творчески использовать средства ИКТ, необходимые для решения задач избранного вида физкультурно-спортивной деятельности [1, с. 91].

Шахматный спорт представляет собой собственную соревновательную деятельность, которая направлена на создание шахматных партий, в которой посредством отбора выявляются максимальные показатели интеллектуальных возможностей людей; целью шахматного спорта является определение и повышение максимальных показателей этих возможностей в результате спортивного отбора [4, с. 137].

Основным содержанием шахмат как вида спорта является активная мыслительная деятельность в форме интеллектуального единоборства, способность оперировать мысленными пространственными образами и схемами, гармонично используя компоненты науки, искусства и абстрактно-логической игры [4, с. 135].

А. Е. Карпов так характеризовал шахматную игру: «Что такое шахматы: спорт, искусство или наука? Для меня и то, и другое, и третье. На сегодня шахматы, это, конечно, в первую очередь спорт» [4, с. 134].

Одной из основных тенденций в популяризации шахматного спорта посредством технологий массовых коммуникаций должна стать активная работа в пространстве сети Интернет [9. С. 43].

Для организации и проведения соревнований по шахматам в общеобразовательной школе учителем физической культуры разрабатывается положение о проведении первенства школы по шахматам в режиме онлайн, где четко прописывается программа соревнований. Положение утверждается директором образовательного учреждения. Учитель физической культуры фотографирует положение о соревнованиях и публикует его в созданную в начале учебного года группу в программе «Viber» — «Школа 145 — спорт» для информирования учащихся школы о проходящих соревнованиях. В этой группе состоят учащиеся, которые являются физоргками от классов.

В мобильном приложении «Viber», установленного из магазинов приложений «GooglePlay», «AppStore» для смартфонов или для других мобильных устройств, учителем физической культуры создается группа под названием «Шахматы 145» для общения и информирования участников соревнований. Учитель физической культуры становится администратором этой группы, устанавливает правила общения внутри группы и следит за информацией, публикуемой участниками соревнований. В этой группе публикуются результаты встреч первенства.

Каждый участник соревнований должен иметь выход в Интернет и стабильное интернет-соединение, доступ к приложению для мобильных устройств «Viber», программу, обеспечивающую видеосвязь «Skype» или «Viber», предоставить свой контактный телефон для добавления в список участников группы «Шахматы 145» (рис. 1).

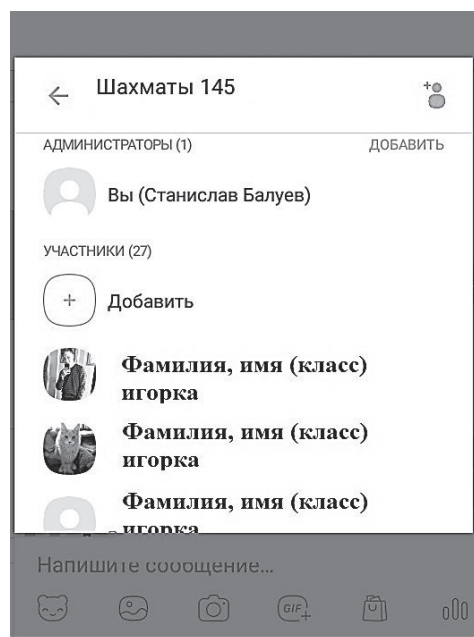


Рис. 1. Снимок экрана со списком участников группы

В назначенное учителем время проводится жеребьевка участников соревнований, где участники вытаскивают выпавший им порядковый номер. Учитель физической культуры при помощи программы Microsoft Office Excel создает список участников, где рядом с фамилией и именем участника в отдельной ячейке указывает номер, который он вытащил при жеребьевке (рис. 2).

Затем полученный список участников при помощи сортировки данных сортируется по «но-

меру» (столбец «С»), в котором указан номер, который вытащил участник при жеребьевке по возрастанию значения (рис. 3).

Таким образом составляются пары для проведения игр и формируется турнирная таблица (рис. 4).

В полученном списке участников после проведения сортировки учащиеся могут оказаться с номерами, которые идут не по порядку (рис. 2). Это связано с тем, что какой-то номер не был вытаскен в процессе жеребьевки (пример: первый

	A	B	C	D
1		Жеребьевка		
2				
3		Фамилия Имя (класс)	номер	
4	1	Участник 1 (5А)	1	
5	2	Участник 2 (5Б)	21	
6	3	Участник 3 (6А)	13	
7	4	Участник 4 (6Б)	15	
8	5	Участник 5 (7А)	19	
9	6	Участник 6 (6В)	21	
10	7	Участник 7 (7Б)	35	
11	8	Участник 8 (9А)	5	
12	9	Участник 9 (5А)	19	
13	10	Участник 10 (7Б)	12	
14	11	Участник 11 (10А)	2	
15	12	Участник 12 (11А)	10	
16	13	Участник 13(9Б)	43	
17	14	Участник 14 (11А)	55	
18	15	Участник 15 (6В)	42	
19	16	Участник 16 (8Б)	3	

Рис. 2. Снимок экрана со списком участников соревнований

	A	B	C	D
1		Жеребьевка		
2				
3		Фамилия Имя (класс)	номер	
4	1	Участник 1 (5А)	1	
5	2	Участник 11 (10А)	2	
6	3	Участник 16 (8Б)	3	
7	4	Участник 8 (9А)	5	
8	5	Участник 12 (11А)	10	
9	6	Участник 10 (7Б)	12	
10	7	Участник 3 (6А)	13	
11	8	Участник 4 (6Б)	15	
12	9	Участник 5 (7А)	19	
13	10	Участник 9 (5А)	19	
14	11	Участник 2 (5Б)	21	
15	12	Участник 6 (6В)	21	
16	13	Участник 7 (7Б)	35	
17	14	Участник 15 (6В)	42	
18	15	Участник 13(9Б)	43	
19	16	Участник 14 (11А)	55	

Рис. 3. Снимок экрана с отсортированным списком участников соревнований

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ				ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ				1/32	1/16
								Участник 1 (5А)	1
								Участник 11 (10А)	2
								Участник 16 (8Б)	3
								Участник 8 (9А)	4
								Участник 12 (11А)	5
								Участник 10 (7Б)	6
								Участник 3 (6А)	7

Рис. 4. Снимок экрана таблицы турнира

номер играет со вторым, третий с пятым, так как четвертый номер никто не вытащил).

Игры проводились по принципу системы с выбыванием (олимпийская система, нокаут-система). Такой способ проведения турниров предусматривает, что участник, который потерпел поражение, выбывает из соревнования, если организатором не предусмотрены дополнительные игры между участниками, уступившими финалистам. В случае ничьей встреча играется повторно.

Система с выбыванием позволяет провести турнир с большим числом участников в сжатые сроки. Поэтому она часто применяется в массовых соревнованиях. Однако, система с выбыванием дает возможность определить только сильнейшего участника соревнования, так как второй по силе участник может встретиться с сильнейшим задолго до последнего тура [12].

Следующим шагом является обязательное приведение количества участников соревнований к числу, которое должно быть степенью двойки (2, 4, 8, 16, 32 и т. д.). Если количество участников другое, то проводится одна или несколько предварительных встреч, по итогу которых общее количество участников уменьшается до ближайшей степени двойки. Двоичный логарифм числа участников определяет число количества встреч (туров): для 2 участников — одна, для 4 — две, для 8 — три, для 16 — четыре. Встречи обычно называются по количеству пар участников: для 1 пары — «финал» (он определяет победителя), для 2 пар — «полуфинал», для 4 пар — «четвертьфинал», для 8 пар — «1/8 финала», для 16 пар — «1/16 финала» и т. д.

Приведение к кратному числу проводится в начале соревнований в результате встреч между участниками, оказавшихся внизу таблицы согласно жеребьевке (рис. 5).

В следующий тур из каждой пары выходит победитель, а проигравший выбывает из соревнований, если организатором не предусмотрены дополнительные игры между участниками, уступившими финалистам.

Выигравший последний тур участник, объявляется победителем, а соперник, с которым он играл последнюю встречу, занимает второе место. Чтобы определить участника, который занимает третье место, организуются дополнительные встречи между участниками, уступившими финалистам, или проводится только дополнительная встреча между двумя участниками, проигравшими в двух полуфиналах [10].

Рис. 5. Снимок экрана приведения к кратному числу участников соревнований

В созданной группе «Шахматы 145» в мобильном приложении «Viber» организатором выкладывается файл в формате MicrosoftOfficeExcel, где отображены результаты жеребьевки и турнирная таблица (рис. 6).

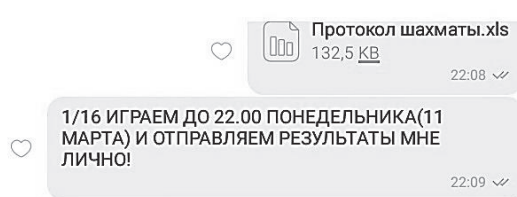


Рис. 6. Снимок экрана с отображением результатов жеребьевки и турнирной таблицы

Участники соревнований, посмотрев результаты жеребьевки и турнирную таблицу, узнают информацию о проходящем туре, о своем сопернике и самостоятельно договариваются об игре в удобное для них время.

Участники могут столкнуться с такой проблемой, что невозможно определить, с кем они играют, так как не все участники при регистрации в программе «Viber» указывают свое настоящее имя и фамилию. В списке участников внутри группы отображается только номер телефона и прозвище участника, которое он придумал себе при регистрации в программе «Viber». В этом случае учитель физической культуры объявляет внутри группы переключку — написать и отправить сообщение, в котором указаны фамилия и имя отправителя.

Все сообщения, отправляемые внутри группы, сохраняются и те, участники, которые в данный момент не находились внутри группы онлайн, могут прочесть их позже.

Другой вариант — это когда учитель физической культуры сам отправляет участникам контакты их противников через личные сообщения в программе «Viber». Во время жеребьевки и создания группы «Шахматы 145» в программе «Viber» участники предоставляют свой контактный телефон, который учитель записывает в свой список контактов программы «Viber», но под настоящим именем и фамилией участника, в результате чего учитель знает настоящее имя и фамилию каждого участника группы (рис. 1).

Учитель физической культуры отправляет в группу сообщение о проведении предварительных встреч или начале следующего тура, в котором указывает точные временные границы, за которые участники должны сыграть между собой (см. рис. 6). Если оба участника не договаривались об игре в определенные учителем физической культуры временные границы, то они считаются проигравшими. Если один из участников пытался договориться об игре с соперником, а другой проигнорировал эти сообщения, то проигравшим считается тот, кто не отвечал на сообщения, но эту ситуацию нужно доказать снимком экрана (screenshot) (рис. 7).

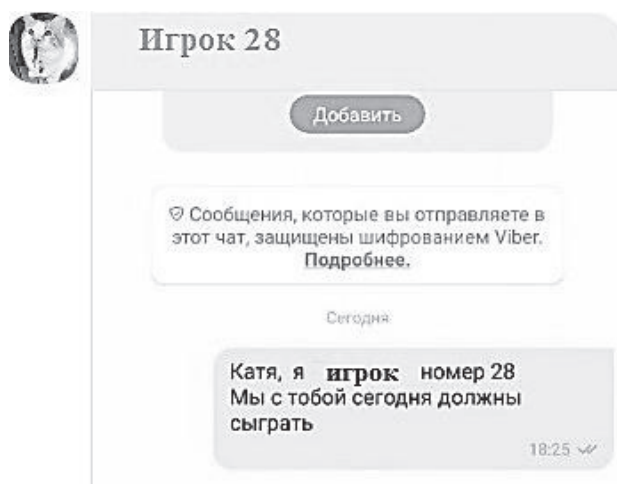


Рис. 7. Снимок экрана с отображением вызова игрока

В таких случаях учитель физической культуры, перед тем как объявить победителя, отправляет сообщение с предупреждением другому участнику из пары, и если он не отвечает в течение нескольких часов, то он считается проигравшим.

Перед тем как начать игру, участники устанавливают видеосвязь между собой посредством программы «Skype» или «Viber», чтобы видеть своего соперника — это является обязательным условием соревнований во избежание нечестной игры.

Один из участников заходит на интернет-портал <https://lichess.org> и создает игру по заданным параметрам соревнований. Пример: «создать игру с другом в классические шахматы; контроль времени — по часам; минут на партию — 40; добавление секунд на ход — 30; выбор цвета фигур — случайный» (рис. 8).

«Личёс» (<https://lichess.org>) — это шахматный интернет-сервер, основным направлением которого является игра в шахматы в режиме онлайн или посредством переписки против других игроков с применением разнообразных вариаций контроля времени. На сайте отсутствует реклама и он является абсолютно бесплатным [11; 13].

Заданные правилами соревнований параметры учитель публикует в группе перед началом соревнований.

Участник, создававший игру, получает интернет-ссылку и отправляет ее своему сопернику в личном сообщении в программе «Viber» для игры между ними (рис. 9).

Другой участник получает интернет-ссылку от соперника, переходит по ней и играет для определения победителя этой пары.

Результат игры между соперниками публикуется победителем в группе «Шахматы 145» (лучше предоставлять снимок экрана) для информирования участников соревнования о выходе его в следующий тур, а также для подведения итогов первенства (рис. 10).

После проведения предварительных встреч или окончания определенного тура учитель физической культуры выкладывает отредактированный файл в формате Microsoft Office Excel, где отображены результаты проведенного тура и турнирная таблица с результатами участников, вышедших в следующий тур (рис. 6).

Если у учащегося нет возможности участвовать в соревнованиях при помощи ИКТ, но он изъявляет желание принять участие в них, то ему предоставляется возможность играть со своим противником в школе, используя классический инвентарь. В нашем случае это оказался один учащийся, так как у него возникли технические причины — отсутствие Интернета.

По такому принципу проходят все туры соревнований, а затем подводятся итоги с обязательной публикацией результатов в группах «Шахматы

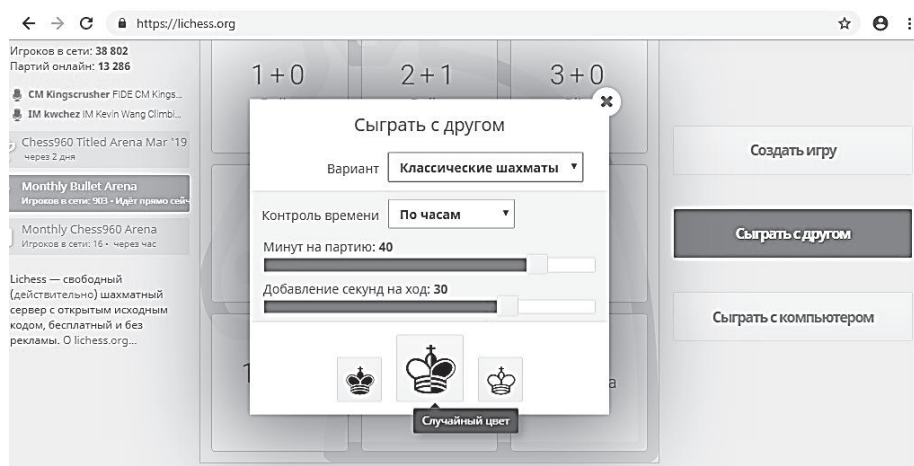


Рис. 8. Снимок экрана с отображением меню создания игры на портале <https://lichess.org>

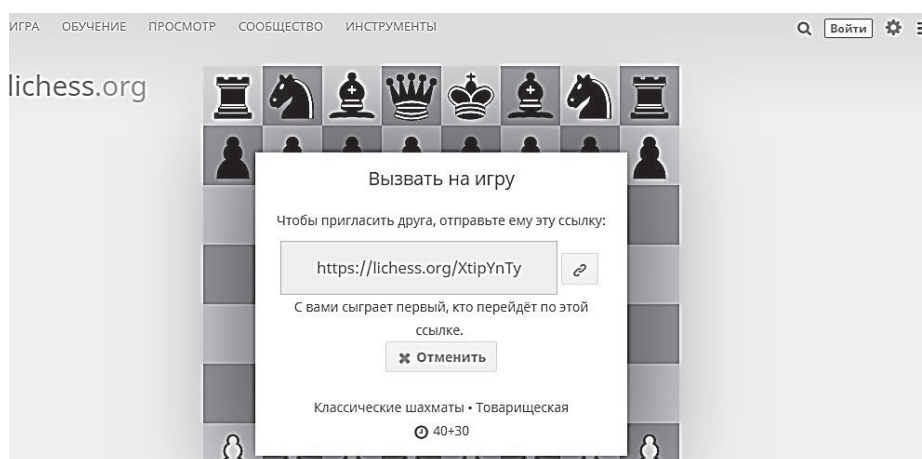


Рис. 9. Снимок экрана с отображением ссылки для отправки сопернику на портале <https://lichess.org>

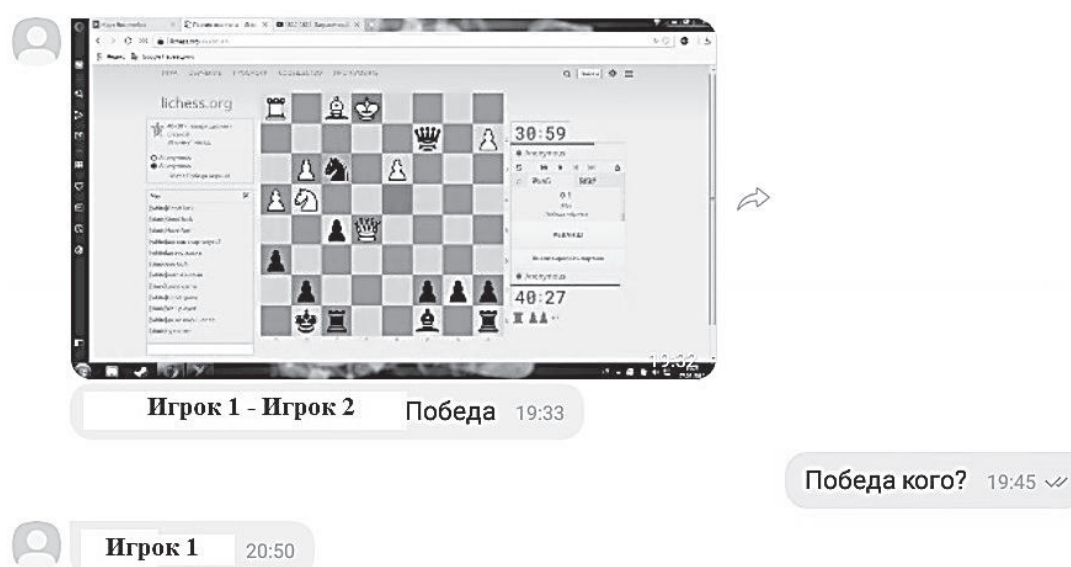


Рис. 10. Снимок экрана с отображением результата партии между соперниками

145» и «Школа 145 — спорт». Награждение победителей осуществляется на торжественной линейке в школе.

Выводы. Представленный вариант использования ИКТ при организации и проведении соревнований по шахматам в общеобразовательной школе позволяет учителю экономить личное время, время учащихся и энергозатраты школы, провести соревнования с большим количеством участников дистанционно при отсутствии в школе большого количества инвентаря для игры в шахматы.

Информационно-коммуникационные технологии можно использовать при проведении соревнований в общеобразовательной школе по шахматам.

Список литературы

1. Данильчук, Е. В. Модель формирования информационной компетентности бакалавров по физической культуре в процессе обучения информатическим дисциплинам / Е. В. Данильчук, А. Ю. Ильясова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2015. — №5 (100). — С. 90—96.
2. Джалалова, Г. П. Особенности использования информационно-коммуникационной среды в формировании научно-исследовательской деятельности будущих магистров / Г. П. Джалалова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2016. — Т. 10. — № 3. — С. 39—42.
3. Манако, А. Ф. Коммуникативные технологии в обучении: взгляд сквозь призму трансформаций / А. Ф. Манако, К. М. Сеница // Образовательные технологии и общество. — 2012. — № 3. — С. 392—413.
4. Михайлова, И. В. Шахматы как полноценный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты / В. В. Михайлова, А. С. Махов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 6 (124). — С. 132—140.
5. Новикова, Н. Т. Информационно-коммуникационные технологии как важная составляющая инновационного подхода в организации занятий физической культурой и спортом / Н. Т. Новикова, Т. Е. Коваль, И. Б. Черкасова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы науч.-практ. конф. — М. : Перо, 2012. — С. 45—50.
6. Петров, М. Г. Использование Информативно-Коммуникативных Технологий на уроках физической культуры / М. Г. Петров // Компетентностный подход: современные аспекты развития образования : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. — Саратов : Наука, 2017. — С. 125—126.
7. Пороховская, М. В. Анализ использования информационно-коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. В. Пороховская // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. — 2015. — № 2—3 (86—87). — С. 99—107.
8. Уварин, А. В. Применение информационно-коммуникационных технологий в различных отраслях физической культуры и спортивных соревнованиях / А. В. Уварин, Ю. В. Могильников // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. — Екатеринбург, 2015. — С. 155—159.
9. Харьковская, Е. В. Популяризация спорта посредством технологий массовых коммуникаций (на примере шахмат) / Е. В. Харьковская, А. И. Бикбаев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2017. — № 3—2. — С. 41—44.
10. Олимпийская система // Википедия: свободная энциклопедия. — URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=93693193>.
11. Свободный шахматный интернет-сервер. — URL: <https://lichess.org>.
12. Словарь шахматных терминов. — URL: <http://chess.sainfo.ru/dict/svy.html>.
13. Lichess — шахматный интернет-сервер // Википедия: свободная энциклопедия. — URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=98569866>.

Поступила в редакцию 10 мая 2019 г.

Для цитирования: Балугев, С. А. Информационно-коммуникационные технологии при организации соревновательной деятельности в общеобразовательной школе / С. А. Балугев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 144—152.

Сведения об авторе

Балуев Станислав Анатольевич — аспирант кафедры теории и методики физической культуры и туризма Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, учитель физической культуры экономической школы № 145. Пермь, Россия. baluevst@rambler.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 144—152.

Information and communication technologies in the organization of competitive activities in secondary school

Baluev S.A.

*Perm State Humanitarian-Pedagogical University, economic school № 145,
Perm, Russia. baluevst@rambler.ru*

A variant of the use of information and communication technologies in the organization and conduct of chess competitions in a comprehensive school is presented. Students participate in competitions remotely via the <https://lichess.org> web portal and a video calling program, Skype or Viber.

Organizing and conducting chess competitions in a comprehensive school, the teacher faces many problems: the lack of chess equipment at the school, the waste of the teacher's personal time, the time of students, and the energy costs of the school. The use of information and communication technologies (ICT) helps to avoid these problems and contributes to the popularization of chess sports.

The research objective is to describe the use of ICT in organizing and conducting chess competitions in the comprehensive school.

Findings and their discussion. One of the main trends in the popularization of chess sports through mass communication technologies should be active work in the Internet telecommunications space.

Conclusion. Information and communication technologies can be used for competitions in a comprehensive school.

Keywords: *physical education lesson, online chess, internet portal <https://lichess.org>, «Skype», «Viber».*

References

1. Danilchuk E.V., Ilyasova A.Yu. Model formirovaniya informatsionnoy kompetentnosti bakalavrov po fizicheskoy kulture v protsesse obucheniya informaticheskimi distsiplinami [Model of formation of information competence of bachelors in physical culture in the process of teaching information disciplines]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [News of Volgograd state pedagogical University], 2015, no. 5 (100), pp. 90—96. (In Russ.).
2. Dzhahalova G.P. Osobennosti ispolzovaniya informatsionno-kommunikatsionnoy sredy v formirovanii nauchno-issledovatel'skoy deyatel'nosti buduschih magistrów [Features of the use of information and communication environment in the formation of research activities of future masters]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psihologo-pedagogicheskie nauki* [News of Dagestan state pedagogical University. Psychological and pedagogical Sciences], 2016, vol. 10, no. 3, pp. 39—42. (In Russ.).
3. Manako A.F., Sinitsa K.M. Kommunikativnyye tehnologii v obuchenii: vzglyad skvoz prizmu transformatsiy [Communicative technologies in education: a look through the prism of modernisations]. *Obrazovatelnyye tehnologii i obshchestvo* [Educational technologies and society], 2012, no. 3, pp. 392—413. (In Russ.).
4. Mihaylova I. ., Mahov A.S. Shahmatyi kak polnopravnyiy vid sporta: sovremennaya problematika i metodologicheskie aspekty [Chess as a full-fledged sport: modern problems and methodological aspects]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2015, no. 6 (124), pp. 132—140. (In Russ.).
5. Novikova N.T., Koval T.E., I.B. Cherkasova I.B. Informatsionno-kommunikatsionnyye tehnologii kak vazhnaya sostavlyayushchaya innovatsionnogo podhoda v organizatsii zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom [Information and communication technology as an important component of the innovative approach in the organization of physical culture and sport]. *Fizicheskaya kultura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya* [Physical culture and sport in higher education]. Moscow, 2012. Pp. 45—50. (In Russ.).
6. Petrov M.G. Ispolzovanie IKT na urokah fizicheskoy kulturyi [The use of Informative and communicative Technologies in physical education lessons]. *Kompetentnostnyiy podhod: sovremennyye aspektyi razvitiya obrazovaniya* [Competence

approach: modern aspects of education development]. Saratov, 2017. Pp. 125—126. (In Russ.).

7. Porohovskaya M.V. Analiz ispolzovaniya informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologiy v sfere fizicheskoy kultury i sporta [Analysis of the use of information and communication technologies in the field of physical culture and sports]. *Vestnik Vitebskaya dzyarzhaynaga universiteta* [Bulletin of Vitebsk State University], 2015 no. 2—3 (86—87), pp. 99—107. (In Russ.).

8. Uvarin A.V., Mogilnikov Yu.V. Primenenie informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologiy v razlichnykh otraslyakh fizicheskoy kultury i sportivnykh sorevnovaniyakh [Application of information and communication technologies in various branches of physical culture and sports competitions]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tyisyacheletii* [Problems of development of physical culture and sport in the new Millennium]. Ekaterinburg, 2015. Pp. 155—159. (In Russ.).

9. Harkovskaya E.V., Bikbaev A.I. Populyarizatsiya sporta posredstvom tekhnologiy mass-

ovykh kommunikatsiy (na primere shahmat) [Popularization of sport through mass communication technologies (on the example of chess)]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International journal of Humanities and natural Sciences], 2017, no. 3—2, pp. 41—44. (In Russ.).

10. Olimpiyskaya sistema [Olympic system]. *Vikipediya: svobodnaya entsiklopediya* [Wikipedia: the free encyclopedia]. Available at: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=93693193> (In Russ.).

11. *Svobodnyy shahmatnyy internet-server* [Free chess Internet server]. Available at: <https://lichess.org> (In Russ.).

12. *Slovar shahmatnykh terminov* [Dictionary of chess terms]. Available at: <http://chess.sainfo.ru/dict/svy.html> (In Russ.).

13. Lichess — shahmatnyy internet-server [Lichess — chess Internet server]. *Vikipediya: svobodnaya entsiklopediya* [Wikipedia: free encyclopedia]. Available at: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=98569866> (In Russ.).