ISSN 2500-0365

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2021 **Том 6, № 2**

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 молодёжи (Москва, Россия)

Мишель Лоре, PhD Межкультурная педагогика, исследователь педагогических наук, университет Niccolò Cusano (Италия, Рим)

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

Н. И. Синявский, 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. Швец, 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. Ященко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

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).

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
https://fkis74.ru/

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.

Корректура *Е. С. Меньшенина*
Вёрстка *Е. С. Меньшениной*

Подписано в печать 09.06.21.
Выход в свет 16.06.21.
Формат 60×84 ⅛.
Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 18,6.
Уч.-изд. л. 15,8.
Тираж 200 экз. Заказ 271.
Цена свободная

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

ISSN 2500-0365

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021 **Volume 6, no. 2**

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)

Michele Loré, PhD Intercultural pedagogy, researcher of pedagogical Sciences, Niccolo Cusano University (Italy, Rome)

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. Sobyanin, 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 Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The journal is published four times per year

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

Editorial office's addres:
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.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture. Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
http://vestnik-fvis.jimdo.com
https://fkis74.ru

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

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

Passed for printing 09.06.21.
Date of publication 16.06.21.
Format 60×84 ⅛. Litho paper.
Font Times New Roman.
Conventional print. sh. 18,6.
Ac.-publ. sh. 15,8.
Circulation 200 copies. Order 271.
Open price

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

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Н. А. Рыбачук, И. А. Алферова. Модель онлайн-обучения физическому воспитанию в условиях карантинных мероприятий 7

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

А. В. Мурашова. Формирование культуры движений в ушу как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов 14

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова, Т. В. Панова. Педагогическая поддержка инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности: от модели к практике 22

И. В. Епишкин, О. Д. Фесенко. Модельные комплексы технического сопровождения детского спорта 30

В. С. Макеева, О. Е. Шайкина. Оценка качества переработки сенсорно-перцептивной информации, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет 37

А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. Е. Насонов. Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел России 42

Б. В. Слободянюк, И. В. Енченко. Анализ развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым 46

О. В. Сороканюк. Проблема формирования нормативной части образовательной программы групп начальной подготовки по смешанным боевым единоборствам 54

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Н. П. Горохова. Влияние занятий фехтованием на колясках на изменения в нервно-мышечном аппарате у подростков с детским церебральным параличом 59

Т. Г. Гричанова, М. В. Угрюмова, М. А. Ильченко. Соматотипологические особенности гребцов-академистов 64

Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, А. М. Волкова, Н. С. Купцова. Игровой метод как средство преодоления признака водобоязни у детей на занятиях плаванием 69

Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, И. И. Орлова, А Ю. Осипов. Повышение уровня кардиореспираторной подготовленности студентов средствами оздоровительной фитнес-системы «Kangoo Jumps» 75

С. В. Седоченко. Вестибулярная устойчивость и результативность игровиков 7—8 и 10 лет 82

К. Ю. Хаченкова, К. Д. Дятлова, Г. Л. Аракелян. Круговая тренировка как средство совершенствования предпрофессиональной физической подготовки сотрудников полиции 90

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

А. М. Гульманова, Н. Н. Садыков. Улучшение функционального состояния студенток специальной медицинской группы средствами аквафитнеса 98

В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры 103

Н. Б. Пястолова, Е. М. Кадомцева, Н. В. Стародубцева. Цигун и ушу как эффективные восточные оздоровительные гимнастики 108

Yaqun Zhang, T. A. Shilko. Relationship between Qigong Baduanjin and depression in Chinese elderly 114

ТУРИЗМ

В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина. Специальные виды туризма: лечебный туризм 118

О. В. Савельева. Инклюзивный туризм: туристические направления для людей с ограниченными возможностями и способы их реализации 126

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова. Оценка мотивации студентов спортивного вуза к профессиональной деятельности 133

К. В. Белый. Приём усложнения условий выполнения заданий в подготовке спортсменов киокусинкай 140

А. В. Калиниченко, Л. Г. Забелина. Новосибирская традиционная легкоатлетическая эстафета 9 Мая в честь Победы в Великой Отечественной войне 145

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. А. Гревцова. Иван Петрович Павлов как пример физического самовоспитания и самосовершенствования 152

CONTENTS

TOPIC ISSUE

Rybachuk N.A., Alferova I.A. Model of online training in physical education under quarantine measures 7

DISCUSSION CLUB

Murashova A.V. Formation of a culture of movements in Wushu as a factor of increasing the competitiveness of athletes 14

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

Voloshina L.N., Gavrishova E.V., Panova T.V. Pedagogical support of initiative and independence of preschool children in motor activity: from model to practice 22

Epishkin I.V., Fesenko O.D. Model complexes of technical support of children's sports 30

Makeeva V.S., Shaikina O.E. Assessment of the quality of processing of sensor-perceptive information, physical and technical readiness of basketball players 4—5 years old 37

Obuhov A.A., Makarov V.M., Nasonov A.E. Physical training as a component of the daily activities of the police officers of the Russian Federation 42

Slobodyanyuk B.V., Enchenko I.V. Analysis of the development of physical culture and sports in Russia Leninsky district of the Republic of Crimea 46

Sorokanyuk O.V. Methods of teaching the normative part of initial training groups in mixed martial arts 54

EXPERIMENTAL MATERIALS

Gorokhova N.P. Influence of wheelchair fencing on changes in the neuromuscular apparatus in adolescents with cerebral palsy 59

Grichanova T.G., Ugryumova M.V., Ilchenko M.A. Somatotypological features of rowers 64

Postolnik Yu.A., Kumancova E.S., Volkova A.M., Kuptsova N.S. Play method as means overcomings of the sign of hydrophobia in children in the occupations by the floating 69

Ratmanskaya T.I., Bulgakova O.V., Orlova I.I.,Osipov A.Yu. Improving the level of cardiorespiratory fitness of students by the means of "Kangoo Jumps" fitness 75

Sedochenko S.V. Vestibular stability and performance of game players 7—8 and 0 years old 82

Khachenkova K.Yu., Dyatlova K.D., Arakelyan G.L. Circuit training as a mean of improvement of pre-professional physical training of police officers 90

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Gulmanova A.M., Sadykov N.N. Improvement of the functional state of students of the special medical group by means of aquafitness 98

Ivanov V.D., Marandykina O.V. Correction of psychophysical condition of students by means of physical culture 103

Pyastolova N.B., Kadomtseva E.M., Starodubtseva N.V. Qigong and Wushu as effective eastern health-improving gymnastics 108

Yaqun Zhang, Shilko T.A. Relationship between qigong baduanjin and depression in chinese elderly 114

TOURISM

Ivanov V.D., Marandykina O.V. Special types of tourism: medical tourism 118

Savelyeva O.V. Inclusive tourism: tourist destinations for people with disabilities and ways to implement them 126

PEDAGOGICAL EXPERIENCE

Androsova G.A., Mikhailova E.Ya. Assessment of motivation of students of a sports university for professional activity 133

Belyi K.V. Complicating the conditions as the methodological technique for the training of the kyokushinkai sportsmen 140

Kalinichenko A.V., Zabelina L.G. Novosibirsk traditional track and field athletics relay on May 9 in honor of victory in the Great Patriotic War 145

PERSONALITY IN SPORTS, PERSONALITY IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

Grevtsova E.A. Ivan Pavlov as a model of physical self-training and self-improvement 152

УДК 796.011.1: 378
ББК 75.1:7448

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16201

МОДЕЛЬ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Н. А. Рыбачук, И. А. Алферова

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

Разработана модель обучения смешанного типа и методика онлайн-занятия по физическому воспитанию. Идея исследования базируется на новой концепции, содержание которой определяется нами, как интегрирование дисциплины «Физическая культура и спорт» в содержание предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Для удобного понимания проблемы, мы предлагаем объединить название двух предметов в общеизвестный термин «Физическое воспитание». Интеграция двух дисциплин позволит организовать эффективный процесс по физическому воспитанию в условиях онлайн-обучения.

Ключевые слова: *онлайн-обучение, физическое воспитание, карантинные мероприятия, самостоятельная работа, студенты*.

Проблема самостоятельной работы студентов остается приоритетной в условиях онлайн. Преподаватели в данной ситуации подвержены профессиональному риску, поскольку преподаватель выполняет физические упражнения со студентами онлайн и не имеет возможности видеть всех студентов и контролировать их физическое состояние. Карантинные мероприятия усугубляют как физическое состояние, так и психическое здоровье студентов. Это связано с минимальным двигательным режимом, нахождением длительное время у мониторов компьютера в замкнутом пространстве, общением только в сети интернет.

В условиях напряженного психического состояния, тревоги, требования для студентов вузов обязательного посещения всех занятий и выполнение зачетных требований в онлайн режиме, что зачастую приводит к ряду заболеваний, таких как ожирение, расстройства желудочно-кишечного тракта, психические расстройства поведения и т. д.

Объект исследования — процесс физического воспитания в вузе в условиях карантинных мероприятий.

Предмет исследования — разработка педагогической модели онлайн-обучения в условиях карантинных мероприятий.

Цель исследования — разработать модель онлайн-обучения занятий, которая включает организацию и содержание.

Задачи исследования:

1. Разработать и обеспечить организацию и содержание модели онлайн по физическому воспитанию, которая включает следующие содержательные этапы: психолого-подготовительный, практический, командно-коррекционный.
2. Разработать и обеспечить методику онлайн-обучения получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами.
3. Выявить влияние онлайн-обучения студентов на динамику показателей психического состояния в период карантинных мероприятий (на примере показателей логического мышления, памяти, устойчивости к стрессовым ситуациям).

Гипотеза исследования — онлайн-обучение в физическом воспитании в вузе, основанное на концепции интеграции предметов «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», будет обеспечивать самосохранение через расширение круга

компетенций студентов по поддержанию здоровья. Это позволит осуществить «обобщенную целевую установку» каждого — самовыживание и самореализацию. Успешное освоение основных дисциплин по соответствующим направлениям и профилям подготовки в вузе в условиях смешанного обучения возможно, если будет:

— разработана модель онлайн-обучения, содержание которой иметь несколько этапов: психолого-подготовительный (организационный), практический, командно-коррекционный;
— разработана методика онлайн-обучения получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами;
— каждый студент будет стремиться использовать онлайн-занятия для поддержания здоровья и успешного освоения основных дисциплин по направлениям подготовки.

Проблема самоорганизации студенческого труда и отдыха всегда была актуальна. Но особую значимость она приобретает для студентов первых курсов, которые находятся в процессе адаптации к новым социальным и бытовым условиям жизни. Негативным фактором к адаптации является социокультурная ситуация карантинных мероприятий. Проблема как адаптироваться в этом периоде жизни, пройти курс обучения, выполнить новые требования по подготовке к сессии для них особенно актуальна. Проблема выживания и самореализации одновременно!

Теория смешанного обучения, предложенная Т. А. Борзовой [1], в условиях второй волны карантинных мероприятий подтвердила эффективность, так как позволяет переводить учебные группы, где был выявлен вирус, на дистанционное обучение в онлайн-режиме. Вместе с тем эти мероприятия дают возможность учебным заведениям продолжать обучение в обычном режиме.

Чтобы понять суть теории смешанного обучения, нужно подробнее рассмотреть эту технологию. В предложенную технологию включены традиционные лекционные занятия на первом этапе. Это видео лекция с обратной связью (feedback). В этом, принципиальное отличие от традиционной лекции. Теория изложение материала Flipped Classroom — «перевернутое обучение», «перевернутый класс». Впервые методика смешанного обучения была использована в модели обучения студентов-спортсменов. Работы J. Bergman, A. Sams, H. Marsbal, A.Wrona, L. Mibai [8—12]. Ученые сформулировали основные принципы в организации модели самостоятельной работы:

— непрерывность, систематичность, регулярность;
— интенсивность и оптимальность нагрузки;
— интерактивность;
— индивидуализация;
— обратная связь и контроль, эффективность деятельности.

В этой концепции предлагалась технология смешанного обучения, включая самостоятельную работу. Однако по физическому воспитанию недостаточно четко определены технологии и методики онлайн-обучения в общем плане. Отсутствуют научные наработки, которые бы обеспечивали контролируемую самостоятельную работу студентов в новых условиях. Раздел «контролируемая самостоятельная работа» не входит в учебную нагрузку преподавателя. Методика контроля самостоятельной работы в физическом воспитании остается не в полной мере разработанной и требует новых подходов в критериях ее оценки.

В наших исследованиях мы предприняли попытку найти возможные элементы технологии для применения в онлайн-обучении. Попытка использования некоторых моментов методики, предложенной Т. А. Борзовой, и зарубежными коллегами J. Bergman, A. Sams, H. Marsbal, A. Wrona, L. Mibai, позволила разработать новую модель онлайн-обучения по физическому воспитанию, апробировать и получить позитивные результаты.

Применяя технологию смешанного обучения в специально организованных занятиях, мы выявили способность к развитию навыков самоконтроля собственного физического и психического состояния и собственной организации студенческого труда при активном участии самостоятельной работы в общем процессе обучения. Как нам представляется, выявленные способности к саморазвитию и самообразованию, а также воспитание личностных качеств в системе физического воспитания, позволят оптимизировать студенческий труд и сохранить здоровье. Каждый факультет в вузе в это сложное время имеет «День самостоятельной подготовки». Физическое воспитание проводится 1 раз в неделю в объеме 4 часов. В этой связи предложенная нами модель, имеет специальную организацию и содержание и реализуется в несколько этапов:

Первый этап — психолого-подготовительный, онлайн беседы с обратной связью (feedback). Студенты сообщают о своем самочувствии, проблемах в состоянии здоровья. Дают сведения о

количестве времени, затраченном на сон. Особое внимание обращаем на питание. Преподаватель получает информацию об объемах заданий учебных дисциплин в предыдущий день, чтобы корректировать объем физических упражнений.

На втором этапе (практический онлайн курс) мы подключаем практические занятия онлайн с видео показом преподавателя и совместное выполнение упражнений различной направленности. Это так называемая технология (video concept maps) — концептуальная карта. В своем содержании она имеет профилактические упражнения (упражнения лечебной физкультуры, методики оздоровительной направленности), бодифлекс, воркаут, стретчинг, фитнес-йога, пилатес, аэробика, бодибилдин.

Третий этап — командно-коррекционный обеспечивает онлайн работу в группах с оценкой результатов самих студентов — разработчиков заданий. На этапе работы в команде (team-work) онлайн, мы используем специально разработанную методику.

Методика онлайн-обучения получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами включает в себя онлайн беседу, которая базируется на задании преподавателя. Как правило, это вопрос или проблема. Далее студенты обобщают эту проблему («сжимают») до ключевых слов.

Идет поиск информации студентами через интернет-ресурс, отбор нужной информации, обеспечивающей доказательство или опровержение проблемы. Онлайн беседа между студентами «Что? Где? Когда? Как?», в процессе которой создается «банк новых знаний», который позволяет доказать или опровергнуть утверждение. Далее к этому утверждению или опровержению идет разработка вопросов. Преподаватель только управляет процессом, не высказывает свою точку зрения. Истину находят сами студенты.

На заключительном этапе разработанной нами модели онлайн-обучения физическому воспитанию все студенты команды и преподаватели подразделения находятся в выигрыше (win-win), поскольку имеют возможность обучаться и достигать. Особенностью онлайн модели является возможность преподавателей посещать в свое свободное время онлайн занятия коллег и обучаться.

Как нам представляется, будущая модель обучения будет иметь формой контроля защиту онлайн собственного проекта по содержанию и организации самостоятельной работы в системе обучения. Задания-тесты, смысловые тренинги разработанной методики по утверждению или опровержению проблемы, позволяют создать новую форму контроля в онлайн-обучении. Разработанная методика по получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами, постепенно «подводит» к замене уже устаревшей формы теоретического контроля (реферативная работа).

В условиях использования интернет-ресурсов и онлайн-обучении реферативная работа не всегда информативна, актуальна и не связана с использованием упражнений в повседневной жизни для улучшения самочувствия, облегчения студенческого труда и отдыха. Разработка информационных заданий, методики онлайн-обучения получению нужной информации, смысловых тренингов, содержание которых имеет связь с собственными ощущениями, наблюдениями собственного психического и физического состояния в конечном итоге будет являться технологическими элементами «педагогической цепочки» будущей методики по разработке собственных проектов.

Это может быть презентация или доклад в режиме онлайн. Отсутствие возможности приема контрольных нормативов в режиме онлайн, дает возможность оценить качество процесса физического воспитания по результатам самостоятельной работы. Важно обеспечить понимание какую помощь могут оказать физические упражнения, контроль за физическим и психическим состоянием во время карантинных мероприятий? Как физическое воспитание может организовать студенческий труд и обеспечить эффективное онлайн-обучение?

В этой связи содержание физического воспитания в высшей школе в ситуации онлайн-обучения приобретает новый смысл. В условиях онлайн целевая установка преподавателей кафедры физического воспитания — развитие основных физических качеств, для студентов не актуальна. Здесь нужны знания по организации и содержанию самостоятельной работы.

Целью студента по сути проблемы является поддержание самочувствия через процессы самосохранения, что обеспечит возможность успешного освоения компетенций по специальности. К сожалению, преподаватели кафедры находятся в «прошлом» и не способны понимать новую цель онлайн образования. По факту мы имеем отсутствие общей единой цели студентов и преподавателей. Следовательно, и весь процесс обучения не может быть эффективным.

К. А. Тарасевич и В. А. Пегов [6] сделали анализ воспитательных и образовательных возможностей интернета по проблеме формирования представлений студентов о здоровом образе жизни и выяснили, что интернет становится главным источником собственных представлений студентов. Что особенно поражает, что 100 % молодых людей доверяют информации в Интернете и воспринимают ее «не критическим» образом, не способны к анализу, не обладают вниманием к информации и не могут запомнить материал.

По результатам анкетирования, студенты большую часть времени проводят в социальных сетях и блогах. Их интерес к проблеме ЗОЖ (здорового образа жизни) остается лишь декларативным. Много времени занимает видео, фильмы и музыка. По мнению студентов, термин «саморазвитие» не входит в их понятие о ЗОЖ. Педагоги проанализировали также популярные сайты и блоги, рассказывающие о ЗОЖ. Выявлено, что ЗОЖ это «тренировка», «фитнес», «основы здорового питания». Студентов интересует в этой связи тренировка, диетология, а ЗОЖ в их понимании это результат тренированности.

Опираясь на уже существующие исследования, проведенные В. Д. Ивановым и Н. А. Сальковой [3], которые уже доказали, что использование фитнес упражнений в учебном процессе по физическому воспитанию повышают интерес молодежи, при этом улучшается эффективность и посещаемость. Педагоги предлагают использовать упражнения фитнес не только во время учебного процесса, но и на факультативных занятиях, внесенных в расписание, а также для самостоятельной работы дома или фитнес клубах.

В ситуации онлайн-обучения каждый преподаватель высшей школы должен понимать, что система онлайн-обучения может обеспечить конкуренцию фитнес-клубам. Фитнес-клубы осуществляют работу на коммерческой основе, и не всегда их интересует качество занятий и влияние упражнений на здоровье (применительно к конкретному человеку). Главное, что занятие оплачено. В онлайн-обучении главный смысл приобретает процесс обучения, который должен быть определен «высоким уровнем» профессионализма преподавателя. Авторы, И. И. Кочетков [4], Е. Г. Сайкина [5], К. Н. Дементьев, О. М. Миронова, О. В. Пристав [2], доказали, что включение элементов фитнес в программы учебных занятий, развивает показатели выносливости на 12 % у юношей, у девушек — на 15 %. Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко [7], в своих исследованиях определили, что фитнес-технологии позволяют развивать все физические качества с минимальным утомлением.

В начале карантинных мероприятий, мы провели анкетирование после того как были даны задания по разработке «тестов». На вопрос о желании участвовать в новой форме тестирования в начале эксперимента 62 % студентов отметили, что проявляют к ним интерес. Тесты не требуют много времени, но развивают творческое мышление и информация запоминается на длительный период. 28 % испытывают трудности в понимании сути задания и не готовы перестроиться, чтобы выполнить задание; 10 % считают, что лучше сделать реферат. После 6 месяцев обучения онлайн, мы снова протестировали студентов. Определено, что число студентов, желающих получать задания для разработки собственных тестов, увеличилось с 62 % до 85 %. При этом сократилось число студентов, не понимающих, как сделать эту работу с 28 % до 8. Только 7 % студентов указали, что лучше выполнят реферативное задание.

Поскольку психические процессы всегда были особенно важны для обучения, то нас заинтересовало как применение разработанной модели онлайн-обучения и методики онлайн-обучения получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами, влияют на процессы логического и аналитического мышления, устойчивость к стрессовым ситуациям. Для этого мы провели констатирующий педагогический эксперимент и исследовали процессы логического, аналитического мышления и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Для определения логического мышления студентов использовалась методика «Количественные отношения» (Э. Р. Ахмеджанов, 1996). Аналитическое мышление определялось по методике «Исключение понятий» (Е. И. Рогов, 1995). Эмоциональная устойчивость определялась по известному во всех руководствах по психометрике и психологии личности тесту Г. Айзенка, (А. В. Пилипенко, 2004), в котором студентам необходимо было однозначно («да» или «нет») ответить на 57 вопросов об особенностях своего поведения и своих чувств.

Логическое мышление к окончанию третьего семестра достоверно улучшилось ($t = 2{,}03$; $p < 0{,}05$). Аналитическое мышление, характеризующее способности к классификации и анализу, статистически достоверно не изменяется, но имеет тенденцию к улучшению, на что указы-

вает увеличение бальной оценки за количество решенных в течение 3 минут логических задач по исключению слов, не относящихся к общему родовому понятию ($t = 0,98$; $p > 0,05$). Эмоциональная устойчивость, статистически достоверно повышается к окончанию третьего семестра ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице.

Результаты исследований позволили сделать некоторые заключения и рекомендации:

1. Организация и содержание онлайн-обучения в физическом воспитании в вузе, основанные на концепции интеграции дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивают расширение круга компетенций для поддержания здоровья студентов и успешное освоение дисциплин по соответствующим направлениям и профилям подготовки в вузе.

2. Организация и содержание модели онлайн по физическому воспитанию, включает следующие содержательные этапы: психолого-подготовительный, практический, командно-коррекционный:

— психолого-подготовительный (онлайн-беседы с обратной связью, которые обеспечивают самооценку и самоконтроль физического и психического состояния и позволяют адаптироваться к условиям онлайн-обучения в период карантинных мероприятий;
— практический — онлайн занятия преподавателя с видео и внеаудиторная самостоятельная работа;
— командный блок — онлайн работа в группах с оценкой результатов разработанных «тестов», основанных на утверждении информации или ее опровержении.

3. Предложенная нами модель, имеет специальную организацию и методику, реализуется в несколько этапов:

— первый этап — онлайн лекции с обратной связью (feedback). На первом этапе педагогической модели (онлайн беседы с обратной связью) мы подключаем психолого-подготовительный компонент, который позволяет обучать самоконтролю и самоорганизации студенческого труда, самостоятельной подготовки в процессе онлайн-занятий;
— второй этап — практический онлайн-курс. Онлайн занятие преподавателя с видео, так называемая концептуальная карта для самостоятельного использования (video concept maps) в процессе внеаудиторной самостоятельной работы;
— третий этап (team-work) — онлайн работа в группах с оценкой результатов разработчиков новых тестов. На этапе (team-work) самостоятельной работы в команде онлайн достигается результат обучения, когда студенты осуществляют отбор, анализ и синтез информации — «банка новых знаний» и используют их не только для организации самостоятельных занятий, но и в жизненных ситуациях. Особенностью онлайн модели является возможность преподавателей посещать в свое свободное время онлайн занятия коллег и обучаться. Все в выигрыше (win-win). Все учатся и достигают.

4. Методика онлайн-обучения получению нужной информации, применительно к конкретному занятию в игровой форме обеспечивает психическое состояние для «выживания» и самореализации в условиях карантинных мероприятий.

5. Определено, что логическое мышление достоверно улучшилось, что подтверждается статистически достоверной динамикой количества решенных логических задач ($t = 2,03$; $p < 0,05$). Аналитическое мышление, характеризующее способности к классификации и анализу, статистически достоверно не изменяется, но имеет тенденцию к улучшению, на что указывает увеличение бальной оценки за количество решенных в течение 3 минут логических задач по исключению слов, не относящихся к общему родовому понятию ($t = 0,98$; $p > 0,05$). Эмоциональная устойчивость статистически достоверно повышается к окончанию третьего семестра онлайн-обучения ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Улучшение психических процессов способствует поддержанию здоровья,

Показатели психических процессов студентов 1—2-го курса в период карантинных мероприятий (2020), n = 100

Показатели	Этапы эксперимента		Различия по *t*-критерию Стьюдента	
	2019—2020	2020—2021	*t*	*p*
Мышление (логическое) (кол-во)	9,9 ± 1,1	13,5 ± 1,3	2,03	< 0,05
Мышление (аналитическое) (баллы)	5,4 ± 1,2	7,0 ± 1,1	0,98	> 0,05
Эмоциональная устойчивость (баллы)	10,6 ± 1,2	7,0 ± 1,3	2,04	< 0,05

позволяет управлять поведением и организовать студенческий труд и быт для успешного освоения требований учебных программ по направлениям подготовки.

6. Отсутствие возможности приема контрольных нормативов для определения развития физических качеств в режиме онлайн, дает возможность оценить качество процесса физического воспитания по результатам самостоятельной работы. Рекомендуем в разработанную нами модель на контрольном этапе учебного процесса включить защиту онлайн собственного проекта по содержанию и организации самостоятельной работы в системе обучения в форме презентации или доклада.

Список литературы

1. Борзова, Т. А. Принципы организации СРС первого курса в технологии «перевернутый класс» / Т. А. Борзова // Высшее образование в России. —2018. — № 8—9. — С. 80—85.

2. Дементьев, К. Н. Фитнес технологии, как элемент обеспечения конкурентно способности физической культуры студентов / К. Н. Дементьев, О. В. Миронова, О. В. Пристав // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2016. — № 27. С. 8—10.

3. Иванов, В. Д. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. —Т. 4, № 2. — С. 49—59.

4. Кочетков, И. И. Эффективность включения элементов фитнес-технологий в программу учебных занятий по физической культуре в вузе / И. И. Кочетков // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2017. — № 30. — С. 25—28.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес технологии: Понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. — 2016. — № 1. — С. 50—53.

6. Тарасевич, К. А. Противоречивость Интернета в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения / К. А. Тарасевич, В. А. Пегов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 11(165). — С. 341—344.

7. Шутова, Т. Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 3. — С. 54—56.

8. Bergmann, J. Flip Your Classroom: reach Every Student in Every Class Every Day / J. Bergmann, A. Sams. — Oregon and Washington, 2012. — 169 p.

9. Bergmann, J. Flipped Learning: Gateway to Student Engagement / J. Bergmann, A. Sams. — 2014. — 182 p.

10. Marshall, W. Three reasons to flip your classroom / W. Marshall // Tesol. Bilingual-Multilingual Education Interest Section. August. — URL: http://newsmanager.commpartners.com/tesolc/issues/2014-02-01/2.html

11. Wrona, A. Flipped Classrooms: Why and How to flip education? / A. Wrona // Elearningindustry. — URL: https://elearningindustry.com/flip-education-why-how-flipped-classrooms

12. Mihai, L. 8 Flipped Classroom Benefits for Students and Theaches / L. Mihai // Elearning Industry. — URL. : https://elearningindustry.com/8-flipped-classroom-benefits-students-teachers.

Поступила в редакцию 29 ноября 2020 г.

Для цитирования: Рыбачук, Н. А. Модель онлайн-обучения физическому воспитанию в условиях карантинных мероприятий / А. Рыбачук, И. А. Алферова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 7—13.

Сведения об авторах

Рыбачук Наталия Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9387-3745 **AuthorID:** 865018 **E-mail:** nataliaryba@mail.ru

Алферова Ирина Анатольевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-6710-9535 **AuthorID:** 861879 **E-mail:** 02.11.1958@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 7—13.

Model of online training in physical education under quarantine measures

Rybachuk N.A.[1], Alferova I.A.[2]

[1] *Kuban State University, Krasnodar, Russia. nataliaryba@mail.ru,*

[2] *Kuban State University, Krasnodar, Russia. 02.11.1958@mail.ru*

A mixed learning model and a methodology for online physical education classes have been developed. The idea of the research is based on a new concept, the content of which is determined by us, as the integration of the discipline «Physical culture and sport» into the content of the subject «Elective disciplines in physical culture and sports». For a convenient understanding of the problem, we propose to combine the name of the two subjects into the well-known term «Physical education». The integration of the two disciplines will allow organizing an effective process for physical education in the context of online learning.

Keywords: *online training, physical education, quarantine measures, independent work, students.*

References

1. Borzova T.A. Principy organizacii SRS pervogo kursa v texnologii « perevernutyj klass» [The principles of the organization of first-year CDS in the technology «inverted class»]. *Vysshee obrazovanie v Rossii.* [Higher education in Russia], 2018, no. 7, pp. 80—85. (In Russ.).

2. Dementev K.N., Mironova O.V., Pristav O.V. Fitnes tekhnologii, kak element obespecheniya konkurentno sposobnosti fizicheskoj kutury studentov [Fitness technologies as an element of ensuring the competitive ability of student physical culture]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorove* [Physical culture, sports and health], 2016, no. 27, pp.8—10. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Salkova N.A. Fitnes programmy v sisteme zanyatij po fizicheskoj kulture v vuze [Fitness programs in the system of physical education classes at the university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreaciya.* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 2. pp.49—59. (In Russ.).

4. Kochetkov I.I. Effektivnost vklyucheniya elementov fitnes tekhnologij v programmu uchebnyh zanyatij po fizicheskoj kulture v vuze [The effectiveness of the inclusion of elements of fitness technologies in the curriculum of physical education classes at the university]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e* [Physical culture, sports and health], 2017, no. 30, pp. 25—28. (In Russ.).

5. Sajkina E.G. Fitnes tekhnologii: Ponyatie, razrabotka i specificheskie osobennosti [Fitness technology: concept, development and specifics]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Sports Science Bulletin], 2016, no. 1, pp. 50—53. (In Russ.).

6. Tarasevich K.A., Pegov V.A. Protivorechivost interneta v formirovanii predstavlenij o zdorovom obraze zhizni u molodogo pokoleniya [The contradictory nature of the Internet in the formation of ideas about a healthy lifestyle among the younger generation]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft], 2018, no. 11 (165), pp. 341—344. (In Russ.).

7. Shutova T.N., Andryushchenko L.B. Fitnes tekhnologii dlya povysheniya dvigatelnoj aktivnosti molodezhi na osnove globalnogo podhoda [Fitness technologies to increase physical activity of youth based on a global approach]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 3, pp. 54—56. (In Russ.).

8. Bergmann J., Sams A. *Flip Your Classroom: reach Every Student in Every Class Every Day*. Oregon and Washington, 2012. 169 p.

9. Bergmann J., Sams A. *Flipped Learning: Gateway to Student Engagement.* 2014. 182 p.

10. Marsbol H. Three reasons to flip your classroom. *Bilingual-Multilingual Education Interest Section. August*. Available at: http://Newsmanager. commpartnerts. com/telsolbeis/issues/2013-08-28/6. html.

11. Wrona A. *Flipped Classrooms: Why and How to flip education?* Available at: http://elearning industry.com /18/03/2018.

12. Mibai L. *Flipped Classroom Benefits for Students and Theaches*. Available at: http: // elearningindustry.com /13/10/2016.

УДК 796.855
ББК 75.1

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16202

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В УШУ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А. В. Мурашова

Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

Культура движений является важной составляющей мастерства спортсменов в показательных видах спорта, к которым относится ушу. В статье рассматривается вопрос формирования культуры движений у спортсменов, занимающихся ушу, с целью повышения их конкурентоспособности на соревнованиях различного уровня. Дается определение понятию «культура движений», выявляются характеризующие его критерии в разных стилях ушу. На примере стиля тайцзицюань даются рекомендации по формированию культуры движений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: *ушу, тайцзицюань, спорт, конкурентоспособность спортсменов, культура движений*.

Актуальность. Ушу является национальным боевым искусством Китая. Одним из истоков формирования ушу были воинские искусства, направленные на достижение победы в бою. Сюда входят цзюэли, шоубо, а также борьба шуайцзяо. Помимо этого ушу включает в себя глубокую внутреннюю работу («нейгун»), основа которой является циркуляция внутренней энергии ци. Уникальность ушу как раз и состоит в неповторимом единстве духовного и военно-практического [18].

Несмотря на многовековую историю, ушу как спортивное направление начинает развиваться лишь в середине 20 столетия, когда «признается официальным видом спорта и включается в программу Всекитайских соревнований. В 1958 году создается Всекитайская ассоциация ушу, задача которой состояла в разработке правил и соревновательного стандарта для спортсменов. По всей стране создаются спортивные школы, в институтах физической культуры открываются отделения ушу, в спартакиаду народов КНР ушу включается обязательным видом программы» [10]. В 1970-х годах начинается систематизация традиционных стилей ушу.

В 1990 году была создана международная федерация ушу (IWUF) [9], признанная Международным Олимпийским комитетом, которая по сей день занимается развитием данного вида спорта. С 1991 года регулярно проводятся чемпионаты мира.

В России популяризация ушу началась в 1980-е годы. В 1991 году была основана Федерация ушу России под руководством Г. Н. Музрукова — официальная организация по развитию ушу, признанная Олимпийским комитетом России, являетсячленом международной федерации ушу (IWUF) [16].

За последние 30 лет данный видспорта заметно укрепил свои позиции. Число занимающихся ушу растет. Увеличивается количество спортсменов и национальных сборных команд на соревнованиях. Повысился уровеньмастерства спортсменов, а, следовательно, и уровень конкуренции. На чемпионатах и первенствах России, Европы, мира лидеров разделяют буквально тысячные доли балла.

Для оценивания спортсменов на соревнованиях существуют «Правила вида спорта ушу», которые были утверждены в России приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2019 г. № 122 [13]. Они коррелируют с международными правилами данного вида спорта [22].

Во время выступления спортсменов предполагается оценка техники и оценка общего впечатления. В правилах прописаны все технические нарушения, за которые предусмотрены снижения баллов. Технические нарушения включают в себя

ошибки в положениях рук и кистей, корпуса, в исполнении позиций, ударов, передвижений, элементов повышенной сложности и проч.

Также предусмотрены требования по общему впечатлению, включающие оценку комплекса целиком, силу, ритм, координацию, дух, соответствие стилю и др.

Спортсменов высокого уровня отличает баланс между уровнем технического мастерства и общим впечатлением от их выступления. Приведем мнение главного тренера отделения ушу СШОР по восточным единоборствам города Новосибирска Сыщиков Сергея Петровича, тренера высшей категории, судьи всероссийской категории. Сергей Петрович является президентом Федерации ушу Новосибирской области — официальной организации, признанной Федерацией ушу России, осуществляющей развитие данного вида спорта на территории Новосибирской области.

По словам С. П. Сыщикова, конкурентоспособность спортсмена определяется совокупностью показателей. Во-первых, это техника, четкое выполнение траекторий движений как с оружием, так и без него, амплитуда движений, раскрытия. Во-вторых, это ритм, темп. В-третьих, важным является то, как спортсмен передает стилистические особенности конкретной разновидности ушу, что находит выражение в таких категориях, как дух и артистичность. Дух — это состояние полной погруженности, целеустремленности. Артистичность предполагает яркое и красивое выступление, привлекающее внимание. Весьма важной является психологическая составляющая. Необходимо не только выполнять движения, но и чувствовать эти движения. От последнего во многом зависит культура движений. Ее высокий уровень свидетельствует о мастерстве спортсмена.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является обоснование значимости культуры движений в качестве одного из факторов, обеспечивающих повышение уровня конкурентоспособности спортсменов, занимающихся ушу. Выявление критериев и специфики формирования культуры движений данного вида спорта, анализ особенностей формирования культуры движений в ушу на примере стиля тайцзицюань стали задачами работы.

Материалами исследования послужили работы по проблемам развития культуры движений и по вопросам конкурентоспособности спортсменов, результаты опросов тренеров, личные наблюдения автора как практикующего тренера, а также правила вида спорта «ушу» и соревновательные стандарты.

Следует отметить, что анализ теоретических источников показал отсутствие работ по конкурентоспособности спортсменов в ушу. Для определения терминологического значения понятия «конкурентоспособность» мы обратились к работе И. А. Фатеева, посвященной диагностике конкурентоспособности спортсменов-марафонцев. Исследовательсчитает, что данная дефиниция включает потенциал спортсмена и реализационную составляющую. Конкурентоспособность можно рассматривать как обладание комплексом свойств, позволяющих формировать, развивать и сохранять преимущество перед соперниками [16]. Данное определение мы используем в качестве рабочего в нашей статье.

Что касается другого ключевого понятия исследования — «культура движений» — для его осмысления мы обратились к работам Е. В. Бондаренко [3], В. Б. Коренберга [4], Л. Н. Макаровой [5] Е. С. Медведевой [6], М. Н. Мистрюковой [7; 8], Н. П. Олесова [12], А. А. Тимофеева [14], Е. В. Фадеевой [15], А. С. Фетисова [18], Л. А. Якимовой [21].

Так, по мнению Е. В. Бондаренко, слагающие культуры движений можно разделить на две группы: требования целесообразности двигательных действий (техника)и эстетические требования. К технике движений автор относит «положения тела в пространстве: правильная осанка, технически верная постановка рук и ног, определенные положения тела и его частей в пространстве, определенная форма элементов» [3. С. 34]. Художественная составляющая, по мысли автора, включает в себя разнообразие и гармоничность композиции, зрелищность, артистичность, выразительность, эмоциональность и др.

В. Б. Коренберг выделяет такие качества, характеризующие высокий уровень культуры движений, как амплитуда и разнообразие движений, техника, «легкость и точность движений, степень развития физических качеств, ритм, красота и пластика движения, способность в движениях выражать смысл, изобретательность в демонстрации двигательных способностей» [4].

К числу качеств, характеризующих культуру движений, по мнению Н. Ю. Шумаковой, относится выразительность, ритмичность, целостность, естественность и техничность [20].

Е. С. Медведева в своем диссертационном исследовании в результате подробного анализа данного понятия резюмирует, «что культура

движений — это, во-первых, эстетическая сторона исполнения систем движений» [6, с. 7],а также показатель исполнительского мастерства.

Таким образом, в результате теоретического анализа мы выяснили, что внешний вид и манера держаться, согласованность движений между различными частями тела, чистота и правильность исполнения, амплитуда, пластичность, выразительность и гармоничность сочетания движений между собой являются основными составляющими культуры движений [6].

Остановимся далее на особенностях формирования культуры движения в ушу.

В процессе тренировок по ушу очень важно совмещать общую физическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку. Общая физическая подготовка предполагает развитие основных физических качеств средствами различных упражнений, повышая функциональные возможности, работоспособность спортсменов, «являясь базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта» [11].

«Специальная физическая подготовка определяется степенью развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта» [11]. К упражнениям специальной физической подготовки в ушу можно отнести наработку проколов с коротким оружием на время, вращений, напрыгиваний и др.

Техническая подготовка в ушу предполагает обучение технике движений, наработку траекторий и линий движений. Это сложный и долгий процесс. Здесь важна постепенность и поэтапность, следование принципу «от простого к сложному». В технической подготовке используются такие упражнения, как: отработка позиций и ударов на месте, отработка позиций в шагах (дорожках), наработка махов ногами и проч. После освоения базовых элементов и движений можно переходить к освоению простых комплексов, постепенно увеличивая сложность и разнообразие упражнений. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой ушу, осваивает основы движений и нарабатывает их, доводя до максимально возможной степени совершенства [9].

Значимую роль в тренировке ушу играет психологическая подготовка. Она предполагает воспитание таких волевых качеств, как выдержка, целеустремленность, упорство, самодисциплина. Психологическая подготовка осуществляется как во время тренировок, так и во время соревнований [1; 2]. В ушу очень важным является дух и внутренний настрой. Ведь каждое движение имеет боевое обоснование или применение. Сложность как раз и заключается в том, чтобы объяснить их смысл и суть, передать внутреннее содержание.

Формирование культуры движений происходит в процессе грамотного сочетания как физической и технической подготовки, так и психологической [7; 14]. Помимо постановки техники и правильности выполнения движений, необходимо чувствовать и наполнять эти движения смыслом.

Спортсменов с высокой культурой движений в ушу отличают, помимо идеальной техники исполнения, приложенная в нужных местах сила, гармония между движениями рук и взглядом, между движениями туловищем и ногами, туловищем и оружием, четкий ритм исполнения, яркий стиль. При отсутствии культуры движений наблюдается рваный ритм, несвязанность движений, отсутствие амплитуды и проч.

Ушу включает много стилей. Следует отметить, что в каждом из них есть свои характерные движения, выполняемые в определеннойманере. Те же базовые позиции и шаги, такие как «мабу», «гунбу» и проч., присутствуют во многих стилях, при этом выполнение этих шагов в каждом стиле имеет свои особенности. К примеру, в чанцюань важно полностью натягивать руки и ноги, а в тайцзицюань приемлемы естественные сгибы локтевых и коленных суставов. В одних стилях прогиб в пояснице является непременным условием для выполнения движений, а в других требуется прямая поясница, что достигается за счет втягивания таза.

Важным моментом выступает соответствие стилю. К примеру, спортсмен, выступающий по программе тайцзицюань, феерично выполняющий движения и передающий специфику и особенности этого стиля, скорее всего не будет также хорош в выступлениях по видам «чанцюань» или «наньцюань». Разные стили базируются на различных принципах. В основе одних лежит взрывная сила, в основе других — гибкость и мягкость. И в каждом отдельном стиле будет формироваться своя культура движений. Поэтому тренеру необходимо правильно подобрать направление для развития конкретного спортсмена, чтобы оно максимально соответствовало его природным данным, физиологическим особенностям, внутреннему состоянию.

Рассмотрим подробнее культуру движений на примере стиля тайцзицюань. Он относится к стилям ушу, в которых наравне с красивым и технич-

ным исполнением требуется серьезная внутренняя работа.

Все движения в тайцзицюань выполняются в спокойном темпе. Мягкость движений, свойственная тайцзицюань, достигается за счет втянутой поясницы. Ноги и руки должны быть слегка согнуты. Голова ровно располагается без наклонов назад или вперед. При выполнении движений таз согласованно работает с плечевым поясом, работа локтей связана с работой коленей, работа кистей с работой стоп. Выполнять движения комплекса следует непрерывно, сочетая ускорения и замедления, выбросы силы и расслабления. Движения должны плавно перетекать из одного в другое. Это касается как комплексов без оружия, так и комплексов с оружием.

Типичными ошибками в выполнении данного стиля являются прогиб в пояснице, паузы между движениями, завал колена при выполнении шагов, торчащие в стороны локти.

Отсутствие перечисленных ошибок является признаком высокой культуры движений спортсменов. Сведение к минимуму ошибок во время исполнения программы приводит к минимальным снижениям баллов за выступление, а, значит, итоговая оценка становится выше, что увеличивает шансы спортсмена на победу, то есть его конкурентоспособность вырастает.

Результаты исследования и их обсуждение. Только при выполнении движений с минимальным количеством технических нарушений, с соблюдением правильного ритма и темпа, амплитудой, связанностью движений между собой, соответствующих стилистике определенного направления ушу, полной погруженности и осмыслении каждого элемента спортсмен имеет шансы стать призером всероссийских и международных соревнований. Уровень конкурентоспособности, таким образом, напрямую зависит от культуры движений.

В качестве предмета обсуждения предлагаем методические рекомендации по формированию культуры движения в тайцзицюань. Чтобы выработать правильное исполнение комплексов необходимо начинать освоение данного стиля с базовых движений, по принципу «от простого к сложному». В первую очередь осваиваются передвижения. Передний, задний и боковой шаги должны выполняться с прямой поясницей, колено должно быть в одной плоскости со стопой. При уверенном выполнении базовых шагов осваиваются базовые движения с руками, включая техники «отражение (пэн) вправо и влево», «отражение дикой обезьяны», «облачные руки», «расчесать гриву дикой лошади», «почистить колено и толкнуть», «золотой петух стоит на одной ноге», «отделение ноги вправо и влево». Важно выполнять все движения правильно с самого начала, сразу следовать нужным траекториям. Поначалу это сложно, но со временем происходит осмысление движений. После освоения базы можно приступать к изучению комплексов, соблюдая все правила выполнения движений.

Для более полного понимания и осознания стилистических особенностей важно выполнять подводящие упражнения — различные вращения руками на месте, перекаты с одной ноги на другую и проч. Кроме того, каждое движение тайцзицюань имеет практическое обоснование. Для более ясного понимания спортсменами смысла данных движений требуется объяснить их прикладное применение, которое лучше всего может быть усвоено в процессе парной работы. Следовательно, для развития культуры движений целесообразно включать туйшоу (техника «толкающие руки»).

После освоения комплексов без оружия следует переходить к изучению базовых движений с оружием, а затем и комплексов с мечом, саблей, веером, палкой или копьем, также применяя принцип «от простого к сложному», не торопясь, постепенно включая новые элементы и закрепляя уже освоенные, пристально и планомерно уделяя внимание формированию культуры движений при работе с оружием. Только в этом случае шансы на победу у спортсменов будут расти.

Так, на чемпионате и первенстве России 2020 года в виде программы тайцзицюань среди девушек в итоговой таблице оценок разница между спортсменками, занявшими места с первого по пятое, составила менее 0,1 балла. Ошибки у спортсменок, занявших 2—4-е места, заключались в наличии прогиба в пояснице, пауз между движениями. Спортсменки, занявшие места с 5 по 15, получили существенные снижения оценок не только за технику исполнения, но и за дух и нарушения темпоритма, которые опять-таки являются составляющими культуры движений.

Таким образом, в результате проведенного исследования мы выявили, что культура движений в ушу — это совокупность технически правильных движений, выполняемых в необходимом для определенного стиля ритме и темпе, с соблюдением нужных траекторий и направлений, с согласованной работой всех частей тела при выполнении движений, с умением передать стилистические особенности конкретного вида ушу, с осознанием

целесообразности и практической обоснованности движений, погруженности и эмоциональной окрашенности.

Поскольку ушу является многостилевым видом спорта, очень важно при выполнении движений соответствие стилю. Перечислим особенности культуры движений на примере стиля тайцзицюань. Культура движений в тайцзицюань предполагает строгое соблюдение требований к техническому исполнению, таких как прямая поясница, округлость локтевых, коленных суставов, положение головы без наклонов вперед или назад. Также культура движений в тайцзицюань включает спокойный ритм движений, отсутствие пауз между движениями, медленный темп исполнения (по нормам выступление по направлению тайцзицюань длится до 4 минут, тогда как скоростные комплексы других стилей лимитированы 1 минутой 20 секундами). Движения стиля тайцзицюань имеют дугообразные траектории, здесь полностью отсутствуют прямолинейные движения. Кроме того, важно, чтобы создавалось ощущение расширения и сжатия при выполнении движений. Исполнение должно быть мягким и расслабленным, с приложением усилий в необходимых моментах по ходу выполнения комплекса. Наконец, поскольку тайцзицюань является частью боевого искусства, важной составляющей культуры движений данного стиля является демонстрация боевого духа и настроя.

При недостаточном уровне культуры движений на соревнованиях по стилю тайцзицюань снижают баллы за нарушения положений тела, рук и ног, за неточные траектории и направления движений, за паузы между движениями, за несогласованную работу частей тела, за неточную передачу стилистических особенностей, за отсутствие духа и эмоциональной окрашенности выступления.

Выводы. Итак, как отмечают исследователи, культура движений является сложным многосоставным понятием [5; 8]. В разных видах спорта она имеет свои особенности. Культура движения наиболее важна в показательных видах спорта, к которым относится ушу. Культура движений вырабатывается в процессе общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки. Факторами, влияющими на культуру движений в ушу, являются: техника исполнения движений, соответствующие определенному стилю темп и ритм, траектории и амплитуда движений, согласованная работа всех частей тела при выполнении движений, умение передать стилистические особенности конкретного вида ушу, осознание целесообразности и практической обоснованности движений, погруженность, дух и эмоциональная окрашенность.

Для воспитания спортсменов с высокой культурой движений необходимо грамотно определить их склонности и особенности. Важным при формировании культуры движений является передача стилистических особенностей конкретного вида ушу, чтобы спортсмен осознал, понял их и мог показать свое мастерство на максимально высоком уровне. Отсутствие развитой культуры движений снижает уровень конкурентоспособности спортсменов, в том числе, имеющих хорошую техническую подготовку. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходима планомерная работа над каждой составляющей культуры движений для обеспечения роста уровня спортсмена. В этом случае повышаются шансы на самые высокие результаты, что обеспечивает спортсмену конкурентные преимущества.

Список литературы

1. Адушева, Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности / Т. Г. Адушева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 12—15.

2. Буриков, А. В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / А. В. Буриков// Международный научно-исследовательский журнал. — 2018. — № 10. — С. 82—85.

3. Бондаренко, Е. В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 7. — С. 33—36,

4. Коренберг, В. Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг //Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 2. — С. 11—12.

5. Макарова, Л. Н. Сущность и структура двигательной культуры будущего специалиста / Л. Н. Макарова, М. Н. Мистрюкова// Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. — 2006. — № 3. — С. 290—294.

6. Медведева, Е. С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Медведева. — СПб., 2000. — 20 с.

7. Мистрюкова, М. Н. Методика формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики / М. Н. Мистрюкова // Вестник Тамбовского университета. — 2009. — № 3. — С. 23—27.

8. Мистрюкова, М. Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры студентов вуза средствами ритмопластики: для специальностей нефизкультурного профиля : автореф. дис. … канд. пед. наук / М. Н. Мистрюкова. — Тамбов, 2009. — 26 с.

9. Международная федерация ушу // iwuf.org. — URL: http://www.iwuf.org/.

10. Новикова, Г. А. Развитие ушу в России и мире / Г. А. Новикова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. А. В. Кабачковой. — Томск, 2016.— С. 33—36.

11. Общая физическая подготовка личности / В. Г. Афанасьев, Е. Ф. — Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. — 148 с.

12. Олесов, Н. П. Перспективный подход к формированию двигательной культуры студентов технического вуза / Н. П. Олесов// Вестник якутского государственного университета. — 2009. — № 1. — С.142—144.

13. Правила вида спорта «ушу» : утв. приказом Минспорта России от 18.02.2019 № 122 // consultant.ru. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318806.

14. Тимофеев, А. А. Формирование культуры движения будущих учителей: подходы и условия / А. А. Тимофеев // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1.— URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=18406.

15. Фадеева, Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре / Е. В. Фадеева // Профессиональное образование. — 2009. — № 10. — С. 39—40.

16. Фатьянов, И. А. Диагностика уровня конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в марафонском беге // Теория и практика общественного развития. — 2015. — № 21.

17. Федерация ушу России. — URL: wushu-russ.ru. — URL: http://www.wushu-russ.ru/.

18. Фетисов, А. С. Физическая культура как средство двигательной культуры личности студента / А. С. Фетисов, С. С. Михайлов, Д. А. Бешенец // Вестник Воронежского государственного технического университета. — 2014. — № 5—2. С. 257—262.

19. Чертовских, Е В. Шаолиньское ушу / Е. В. Чертовских, Е. И. Глебов. — Ростов н/Д., 2002. — 350 с.

20. Шумакова, Н. Ю. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника / Н. Ю. Шумакова. —М. : Илекса. — 2005. — 215 с.

21. Якимова, Л. А. Культура двигательной деятельности как фактор, определяющий содержание процесса профессиональной подготовки студентов / Л. А. Якимова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2001. — № 6. — С. 30—33.

22. Rules for International WushuTaolu Competition // iwuf.org. — URL: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-English.pdf.

Поступила в редакцию 11 июня 2020 г.

Для цитирования: Мурашова, А. В. Формирование культуры движений в ушу как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2020. — Т. 6, № 2. — С. 14—21.

Сведения об авторе

Мурашова Арина Викторовна — старший преподаватель кафедры социально-культурной и библиотечной деятельности, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия. **E-mail**: *arvimu@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 14—21.

Formation of a culture of movements in Wushu as a factor of increasing the competitiveness of athletes

Murashova A.V.

Novosibirsk state pedagogical University, Novosibirsk, Russia. arvimu@mail.ru

Abstract. The culture of movement is an important component of the athletes excellence in demonstration sports, which include Wushu. The article discusses the formation of a culture of movement among athletes involved in Wushu, in order to increase their competitiveness in competitions at various levels. The definition of the concept of "culture of movement" is given, the criteria characterizing it in various Wushu styles are revealed. Using the example of Taijiquan style, recommendations are given on the formation of a culture of movement in the training process.

Relevance. Over the past 30 years, Wushu as a sport has significantly strengthened its position in Russia and in the world. The number of national teams in competitions is increasing, the level of skill of athletes, and, consequently, the level of competition, is increasing. In this regard, the relevance of research on determining the competitive advantages of athletes in Wushu and the factors providing them increases.

Problem, purpose, tasks. The problem lies in the insufficient development of the concept of "competitiveness of athletes", the absence of clear criteria for the competitiveness of wushu athletes. In this regard, the aim of the article is to substantiate the significance of the culture of movements as one of the factors ensuring an increase in the level of competitiveness of athletes involved in Wushu. The identification of the criteria and the specifics of the formation of the culture of movements of a given sport, the analysis of the features of the formation of the culture of movements in Wushu using the example of the Tai Chi style became the tasks of work.

The research materials were works on the problems of developing a culture of movement and on the competitiveness of athletes, the results of surveys of coaches, personal observations of the author as a practicing trainer, as well as the rules of the Wushu sport and competitive standards. Analysis and systematization of information from these materials were the main research **methods**.

The result of the study was the justification of the need for systematic work to develop a culture of movements of wushu athletes, to increase their competitiveness in competitions.

Conclusion: The culture of movements is an important component of the skill of athletes in the indicative sports, which include Wushu. High-level athletes are distinguished, in addition to the perfect performance technique, by the force applied in the right places, the harmony between the movements of the arms and eyes, between the movements of the trunk and legs, the trunk and arms, a clear rhythm of performance, artistry.

To increase the competitiveness of athletes, it is important from the very beginning to work on every component of the culture of movement. Only in this case, the competitiveness of athletes increases, the chances for the highest results increase.

Keywords: *wushu, taijiquan, sport, competitiveness of athletes, movement culture.*

References

1. Adusheva T.G. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti [The influence of physical culture on personality formation]. *Fizicheskayakultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, no. 4, pp. 12—15. (In Russ.).

2. Burikov A.V. Aktualnyye voprosy psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov [Actual issues of psychological training of athletes]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatelskiy zhurnal* [International Research Journal], 2018, no. 10, pp. 82—85. (In Russ.).

3. Bondarenko E.V. Formirovaniye kultury dvizheni y studentok sredstvami aerobiki [The formation of a culture of student movements by aerobics]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2008, no. 7, pp. 33—36. (In Russ.).

4. Korenberg V.B. O nekotorykh bazovykh ponyatiyakh v nashey sfere [About some basic concepts in our field]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2007, no. 2, pp. 11—12. (In Russ.).

5. Makarova L.N., Mistryukova M.N. Sushchnost istruktura dvigatelnoy kultury budushchego spetsialista [The essence and structure of the motor culture of the future specialist]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* [Bulletin of the Tambov University], 2006, no. 3, pp. 290—294. (In Russ.).

6. Medvedeva E.S. *Formirovaniye kultury dvizheniy u studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy* [The formation of a culture of movement among students of higher educational institutions]. Abstract of thesis. St. Petersburg, 2020. 20 p. (In Russ.).

7. Mistryukova M.N. Metodika formirovaniya dvigatelnoy kultury studentov sredstvami ritmoplastiki [Methods of formation of students' motor culture using rhythmoplasty]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* [Bulletin of the Tambov University], 2009, no. 3, pp. 23—27. (In Russ.).

8. Mistryukova M.N. *Pedagogicheskiye usloviya formirovaniya dvigatelnoy kultury studentov vuza sredstvami ritmoplastiki: dlya spetsialnostey nefizkulturnogo profilya* [Pedagogical conditions for the formation of the motor culture of university students by rhythmoplasty: for non-cultural specialties]. Abstract of thesis.Tambov, 2009. 26 p. (In Russ.).

9. Mezhdunarodnaya federatsiya ushu [International Wushu Federation]. *Iwuf.org* [iwuf.org]. Available at: http://www.iwuf.org (In Russ.).

10. Novikova G.A. Razvitiye ushu v Rossii i mire [Wushu development in Russia and the world]. *Aktualnyye problem fizicheskoy kultury, sporta, turizma i rekreatsii* [Actual problems of physical culture, sports, tourism and recreation]. Tomsk, 2016. Pp. 33—36. (In Russ.).

11. Obshchaya fizicheskaya podgotovka lichnosti [General physical preparation of a person]. Vladimir, 2008. 148 p. (In Russ.).

12. Olesov N.P. Perspektivnyy podkhod k formirovaniyu dvigatelnoy kultury studentov tekhnicheskogo vuza [A promising approach to the formation of motor culture of students of a technical university]. *Vestnik yakutskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Yakut State University], 2009, no. 1, pp. 142—144. (In Russ.).

13. Pravila vida sporta «ushu» [Wushu Sport Rules]. *Consultant.ru* [consultant.ru]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318806/ (In Russ.).

14. Timofeev A.A. Formirovaniye kultury dvizheniya budushchikh uchiteley: podkhody i usloviya [The formation of a culture of the movement of future teachers: approaches and conditions]. *Sovremennyye problem nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, no. 1. Available at: http://science-education.ru/ru/article/view?id=18406 (In Russ.).

15. Fadeev E.V. Dvigatelnaya kultura budushchego pedagoga po fizicheskoy kulture [The motor culture of the future teacher in physical education]. *Professionalnoye obrazovaniye* [Professional education], 2009, no. 10, pp. 39—40. (In Russ.).

16. Fat'yanov I.A. Diagnostika urovnya konkurentosposobnosti sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v marafonskom bege [Diagnostics of the level of competitiveness of athletes specializing in marathon]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and practice of social development]. 2015, no. 21. (In Russ.).

17. Federatsiya ushu Rossii [Wushu Federation of Russia]. *Wushu-russ.ru* [wushu-russ.ru]. Available at: http://www.wushu-russ.ru/ (In Russ.).

18. Fetisov A.S., Mikhaylov S.S., Beshenets D.A. Fizicheskaya kultura kak sredstvo dvigatelnoy kultury lichnosti studenta [Physical culture as a means of motor culture of the student's personality]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Voronezh State Technical University], 2014, no. 5, pp. 257—262. (In Russ.).

19. Chertovskikh Ye.V. *Shaolinskoye ushu* [Shaolin Wushu]. Rostov na Donu, 2002.350 p. (In Russ.).

20. Shumakova N.Yu. *Artpedagogika kak sistema gumanizatsii v formirovanii fizicheskoy kultury lichnosti sovremennogo shkolnika* [Art pedagogy as a system of humanization in the formation of the physical culture of the personality of a modern student]. Moscow, 2005. 215 p. (In Russ.).

21. Yakimova L.A. Kultura dvigatelnoy deyatelnosti kak faktor, opredelyayushchiy soderzhaniye protsessa professionalnoy podgotovki studentov [Culture of motor activity as a factor determining the content of the process of professional training of students]. *Fizicheskoye vospitaniye student tvorcheskikh spetsialnostey* [Physical education of students of creative specialties], 2001, no. 6, pp. 30—33. (In Russ.).

22. Rules for International Wushu Taolu Competition [Rules for International WushuTaolu Competition]. *Iwuf.org* [iwuf.org]. Available at: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-English.pdf.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 373.24
ББК 74.1

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16203

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ИНИЦИАТИВНОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОТ МОДЕЛИ К ПРАКТИКЕ

Л. Н. Волошина[1], Е. В. Гавришова[2], Т. В. Панова[3]

[1] Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

[2] Белгородский институт развития образования, Белгород, Россия

[3] Детский сад «Центр развития ребёнка» № 57, Белгород, Россия

Определена актуальность развития инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности. Дано научное обоснование структурно-функциональной модели педагогической поддержки развития инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности, доказана результативность её реализации в стимулировании активности детей.

Ключевые слова: *педагогическая поддержка, старшие дошкольники, двигательная деятельность, самостоятельность, инициативность, активность*.

Актуальность. Потребность в двигательной активности ребёнок ощущает с самого рождения и постепенно осваивает разные виды двигательной деятельности. М. М. Безруких отмечает, что процесс этот непрерывный и нелинейный, функциональное и морфологическое созревание тканей, органов и систем идет в сложном взаимодействии врождённых способностей и приобретённого опыта [1, с. 4]. Значит, взрослые должны «прислушиваться» к ребёнку, его пожеланиям, инициативам, стремлению действовать самостоятельно, чтобы обеспечить развитие тех качеств, которые заложены в нём, которые получены им генетически, чтобы помочь дошкольнику в максимальном развитии собственных потенциалов. Самостоятельность и инициативность, которую дошкольник проявляет в любой деятельности, в том числе и двигательной, важнейшие из личностных качеств, обеспечивающих развитие ребёнка.

Следует заметить, что самостоятельность и инициативность в онтогенезе проявляется в первую очередь в двигательной деятельности, что обеспечивает в перспективе ребёнку автономию. Двигательная деятельность развивает такие качества как целеустремлённость, решительность, настойчивость, инициативность, которые являются основой самостоятельности [5].

Проблемы развития инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности раскрываются в ряде исследований отечественных и зарубежных учёных: Н. М. Дедулевич,

В. А. Шишкина, И. М. Воротилкина, Л. Н. Волошина, В. Н. Шебеко. Инициативность в двигательной деятельности они толкуют как личностное качество, способность ребёнка проявлять почин, готовность к созданию вариантов новых движений, подвижных игр, проявление творческой активности и желания взять на себя ведущую

роль в этой практике. В работе по формированию инициативности в двигательной деятельности И. М. Воротилкина выделяет четыре компонента: мотивационно-эмоциональный, когнитивный, личностно-деятельностный и оценочно-рефлексивный. На эти компоненты мы будем ориентироваться при проектировании модели педагогической поддержки.

Ряд авторов отмечают, что физические возможности детей ограничены не только возрастом, но и индивидуальными отличиями. ФГОС ДО требует от педагогов умения поддерживать разнообразие и «нестандартность» самого детства и ребёнка, обеспечивать вариативность развивающих форм этой поддержки с сохранением его исключительной, предельной самобытности [6; 7; 9]. Это обусловливает актуальность нашего исследования на социально-педагогическом уровне и нацеливает на поиск новых подходов к решению важной профессиональной задачи дошкольного образования.

Идея педагогической поддержки ребёнка имеет глубокие исторические корни и широко применяется в современной образовательной практике. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) педагогическая поддержка рассматривается как один из принципов и как задача дошкольного образования [9].

Главная идея педагогической поддержки, сформулирована О. С. Газманом в восьмидесятые годы прошлого века и заключается в том, что взрослый обеспечивает ребёнку условия безопасности при освоении им опыта самостоятельных действий, помогает ему справиться с эмоциональными переживаниями проблемы, способствует переводу проблемы в деятельность по её разрешению [4, с. 3]. Особенно педагогическая поддержка нужна дошкольнику в освоении двигательной деятельности, от которой зависит его рост, развитие и здоровье. Воспитатель, инструктор по физической культуре в процессе освоения ребенком двигательного опыта, формирует способность находить опору в самом себе и в то же время всегда готов «подставить плечо», дать почувствовать воспитаннику, что он понимает его проблему и небезразличен к ней.

Цель и задачи исследования: разработка и научное обоснование модели педагогической поддержки инициативности и самостоятельности старших дошкольников в двигательной деятельности. Цель конкретизировалась в задачах предполагающих создание условий для:

- становления у детей готовности к инициативному и самостоятельному участию в двигательной деятельности;
- развития творческого воображения, мышления, креативности, позволяющих проявлять инициативу в двигательной деятельности;
- формирования ценностного отношения к физической культуре и двигательной деятельности как главной её составляющей.

Материалы и методы исследования. Экспериментальной базой стало муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Центр развития ребёнка» № 57 г. Белгорода. Исследование проводилось в двух старших и двух подготовительных группах. В нём приняли участие 106 детей 5—7 лет. Основной метод исследования — моделирование процесса педагогической поддержки детской инициативности и самостоятельности в двигательной деятельности. Он основывался на результатах анализа, обобщения результатов теоретических и эмпирических исследований по проблеме. Использовались модифицированные карты А. М. Щетининой «Карта проявления самостоятельности в двигательной деятельности» и «Карта проявления инициативности в двигательной деятельности». Для определения уровня двигательной активности детей использовался метод шагометрии. Достоверность результатов определялась по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическая поддержка детской инициативы в двигательной деятельности, выстраивалось на основе функционально-структурной модели, разработанной в результате анализа современных исследований и инновационного опыта (рис 1.). В. В. Сериков характеризует метод моделирования как целенаправленное выделение и отображение с помощью научных понятий или предметно-имитирующих конструкций определённых свойств изучаемого объекта [8].

В структуре модели педагогической поддержки детской инициативности и самостоятельности было выделено четыре блока: концептуально-целевой, содержательный, деятельностный, критериально-оценочный (рис. 1). Модель ориентирована на современные концептуальные подходы в образовании, а именно: системно-деятельностный и личностно-ориентированный. Целью первого является воспитание ребёнка как субъекта жизнедеятельности. Учитывая ведущие идеи отечественных психологов о том, что ребёнок развивается только в том случае, если он

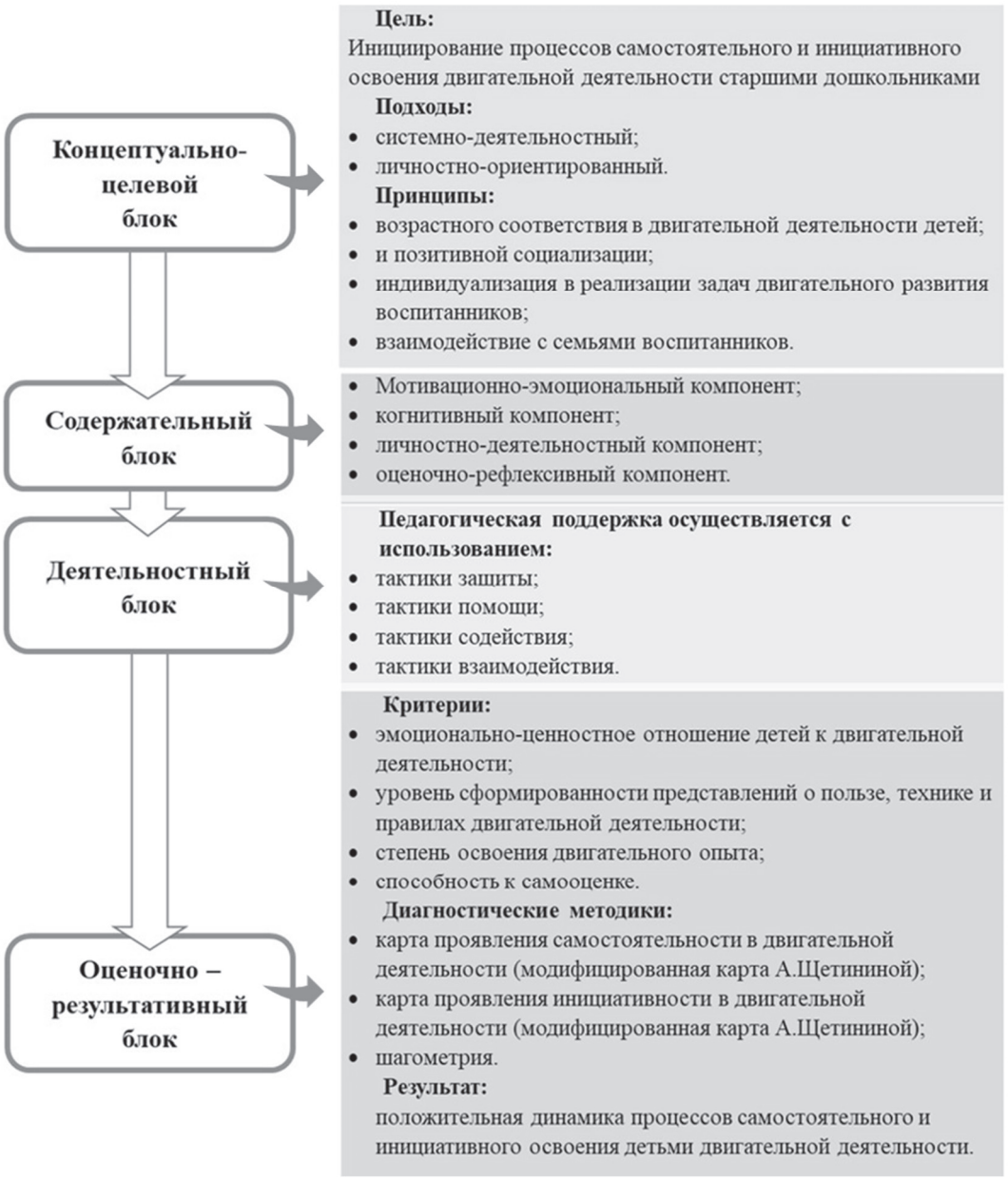


Рис. 1. Модель педагогической поддержки развития детской инициативности и самостоятельности в двигательной деятельности старших дошкольников

включён в специфически детские виды деятельности (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец). Процесс двигательной деятельности дошкольников следует выстраивать как самоценный. Он приносит эмоциональное удовлетворение, если двигательная деятельность осуществляется как субъект-субъектная и обеспечивает возможность каждому проявить инициативу, пробовать, ошибаться, но находить решение.

Личностно ориентированный подход напрямую связан с концепцией Н. Е. Вераксы о пространстве детской реализации (ПДР), обеспечивающем поддержку инидивидуальности, уникальности, неповторимости, свободу способов самореализации и самостоятельного творческого поиска. Автор концепции фокусирует наше внимание на следующем: «Пространство детской реализации не исчерпывается предметно-пространственной средой, а определяется результативностью детской активности, связанной с созданием нового продукта, автором которого выступает ребёнок» [6, с. 14]. В области физического развития таким новым продуктом может быть вариант известной подвижной игры, придуманный ребёнком; новое правило; новые речёвки, проговариваемые в ходе игры; нетрадици-

онное применение имеющегося физкультурного оборудования, инвентаря.

В рамках концепции о ПДР, Н. Е. Веракса по-другому видит смысл педагогической деятельности: «Роль взрослого заключается не только и не столько в том, чтобы создать наиболее разнообразную среду и услышать «голос ребёнка», сколько обеспечить процесс реализации ребёнком собственных идей, замыслов, переживаний. Дело не в том, что голос должен быть услышан, а в том, чтобы он был трансформирован в детскую идею, направлен на её реализацию и получил оформление в продукте» [6, с. 14]. Эти позиции Н. Е. Вераксы близки идеям О. С. Газмана о педагогической поддержке ребёнка.

Ядром для содержательного блока модели стала основная образовательная программа дошкольного учреждения (ООП ДО), разработанная на основе программы «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой [4] и парциальной программы «Играйте на здоровье» Л. Н. Волошиной [2]. Базовыми для обеих программ являются «золотые принципы дошкольной педагогики», представленные в концептуальном блоке модели.

На основании ООП ДО создавалось пространство детской реализации, определялись целевые ориентиры проявления инициативы в двигательной деятельности, осуществлялось информирование детей о пользе двигательной деятельности и творческого отношения к ней.

При этом мы учитывали, что воспитание и обучение ребёнка должно строиться на основе духовно-нравственных ценностей своего народа, региональных традиций, интересов и запросов семьи. Двигательная деятельность дошкольников больше чем на половину состоит из подвижных игр, главным образом русских народных. Игры дают простор для развития важных личностных качеств ребёнка, в том числе инициативности и самостоятельности, поэтому в части ООП ДО, проектируемой по инициативе участников образовательного процесса, были использованы игровые программы и технологии физического воспитания дошкольников: «Играйте на здоровье», «Выходи играть во двор» Л. Н. Волошиной [2].

Педагогическая поддержка проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности осуществляется по технологии О. С. Газмана в форме четырёх тактик: защиты, помощи и содействия [4]. Тактика защиты применяется тогда, когда у ребёнка не удовлетворяется потребность в безопасности (он чего-то или кого-то боится, он обижен, унижен, устал). В этом случае поддержка состоит в том, чтобы нивелировать внешние обстоятельства, которые привели к этому, чтобы ребёнок почувствовал себя свободным, понимал, что его никто не осудит, если он не сумеет забросить мяч в кольцо, не засмеёт, если не получиться скакать через скакалку особым способом, не накажет, если подвижная игра оказалась очень шумной, не заставит прекратить её. Достигается это в условиях личностно-ориентированного взаимодействия педагога и детей.

Тактика помощи нужна детям, привыкшим ориентироваться на авторитет, потерявшим веру в себя и самоуважение. Она используется, если ребёнок проявляет инициативу в двигательной деятельности, но недостаточно активен в достижении своих же целей, боится неудачи. Нужно помочь ему, выразить уверенность в его силах и возможностях, постараться разблокировать его собственную активность. Это будет возможно, если с ребёнком установлены доверительные отношения, если педагог для воспитанника является референтным человеком.

Тактика содействия рассчитана на детей, обладающих достаточным двигательным опытом. Воспитатель взаимодействует с ним как со своим партнёром, который может помочь педагогу в организации двигательной деятельности на прогулке или в спортивном зале, могут провести утреннюю разминку или организовать самостоятельную двигательную деятельность со спортивным инвентарём.

Тактика взаимодействия предполагает обмен двигательным опытом в условиях разновозрастных взаимодействий. В орбиту взаимодействия включаются родители, старшие дети (школьники), младшие дети, которым надо помочь освоить двигательный опыт. Технология разновозрастного взаимодействия в наших учебно-методических пособиях.

Каждая из четырёх тактик предполагает, что всякая положительная инициатива воспитателем замечается и он ненавязчиво помогает ребёнку в её реализации, т. к. результат не всегда зависит только от инициатора, но и от ответных действий сверстников, которые могут не поддержать предложенный вариант игры.

Оценочно-результативный блок модели предполагает изучение личности ребёнка, без которого невозможно осуществить продуктивную психолого-педагогическую поддержку любой деятельности, в том числе и развитие детской инициативы в двигательной деятельности. Это возможно только

в системе личностно ориентированного подхода и при соблюдении двух основных условий:

- создание образовательной среды, позволяющей изучать каждого ребёнка с учётом его индивидуальных способностей, потребностей, интересов;
- формирование новой профессиональной позиции педагога, не только обучающего, но и изучающего ребёнка и использующего полученные данные для развития воспитанника. В нашем случае это развитие способности проявлять инициативу в двигательной деятельности.

На этом этапе определяется соответствие полученных результатов ожиданиям, даются объяснения полученных данных с точки зрения концепций, выделенных в модели, сопоставляются результаты двигательной деятельности и умения детей проявлять такую инициативу на вводном и итоговом этапах.

Критериями оценки результативности модели педагогической поддержки служат:

- эмоционально-ценностное отношение детей к двигательной деятельности, как источнику развития;
- уровень сформированности представлений, знаний о пользе техники выполнения движений, о способах взаимодействия, правилах поведения в двигательной активности;
- степень освоения двигательного опыта и умений применять его в новых ситуациях;
- способность к самооценке и оценке результатов индивидуальной и совместной двигательной деятельности.

Перенесение информации, заложенной в модели, в реальную практику психолого-педагогической поддержки детской инициативы в двигательной деятельности показало целесообразность такого построения процесса физического воспитания детей.

В группах, на прогулочных площадках по-новому организуется предметно-развивающая пространственная среда, насыщенная пособиями, обеспечивающими двигательную активность детей и возможность найти себе занятие по интересам в этой области, т. е. у ребёнка всегда есть возможность выбора. Педагоги стали так выстраивать режим дня, что дошкольники могут активно использовать все имеющиеся площади: музыкальный и физкультурный залы, стадион в детском саду, оборудованную «тропу движений». У детей появилось больше времени для свободных игр и самостоятельных занятий, связанных с физической культурой, в которых они могут проявить инициативу, за счёт уменьшения регламентированных форм работы, организуемых взрослым. В структуре физкультурных занятий было выделено время на самостоятельную двигательную деятельность (от 3 д 5 минут в зависимости от возраста и задач занятия).

Уровень самостоятельности и инициативности детей в двигательной деятельности заметно вырос (рис. 2). Средний прирост составил 15 % по уровню проявления самостоятельности, и 21 % — по уровню проявления инициативности. Расчёт по формуле прироста в Excel свидетельствует об эффективности педагогической поддержки ($P\% = (A_2 - A_1) / A_1 \times 100\ \%$, где P% — прирост показателей, A_1 — начальное значение показателя, A_2 — итоговое значение показателя, .

Дети с высоким уровнем самостоятельности (38 %) и инициативности (42 %) могут сами найти себе занятие, связанное с двигательной деятельностью; имеют свою точку зрения по поводу пользы физических упражнений, техники их выполнения в рамках возрастных представлений дошкольника. Они проявляют интерес к новой подвижной игре, новым физкультурным пособиям, необычным правилам; любят быть ведущими в игре, выступают инициаторами подвижной или спортивной игры, могут перехватить инициативу у сверстников, настаивают на своём, им нравится быть в центре внимания, всегда стремятся побеждать. Это экспрессивные, положительно



Рис 2. Динамика уровня самостоятельности и инициативности детей в двигательной деятельности на итоговом этапе исследования

эмоционально настроены на двигательную деятельность дети, они интересны сверстникам, у них всегда есть несколько друзей, которые будут вместе играть.

Половина детей оказались в подгруппе со средним уровнем развития самостоятельности (50 %) и инициативности (49 %). Им интересны подвижные игры, они с удовольствием включаются во все дела, связанные с двигательной деятельностью, могут самостоятельно выбрать физкультурный инвентарь для игры, умеют вступать во взаимодействие со сверстниками в спортивной или подвижной игре, но сами редко проявляют инициативу в её организации, в случае затруднений или конфликтных ситуаций обращаются за помощью к воспитателю.

Число детей с низким уровнем развития самостоятельности сократилось на 10 %, инициативности — 17 %. Оставшиеся дети из этой подгруппы включаются в двигательную деятельность по предложению воспитателя и радуются этому, но самостоятельно организовать подвижную игру не могут, и даже стесняются попросить сверстников, чтобы их приняли в коллективную подвижную игру; им не удаётся справиться со сложными упражнениями без помощи взрослого. Дети данной подгруппы любят спокойно играть с куклами, кубиками и др., двигательная активность у них недостаточная, в подвижных и спортивных играх они участвуют только по предложению воспитателя, но могут проявить упрямство и отказаться от участия, особенно, если им давно не удавалось выигрывать.

Нам удалось повысить инициативности и самостоятельность, изжить «сидячий режим» в детском саду за счёт введения новых игровых образовательных технологий: пространство детской реализации, физкультурное событие, утренний и вечерний круг, развивающий равноправный диалог во взаимодействии взрослых и детей, основанный на умении «слышать голос ребёнка», разновозрастное взаимодействие взрослых и детей, направленное на использовании двигательного опыта в новые условия.

Педагогическая поддержка инициативности и самостоятельности детей способствовала оптимизации двигательного режима старших дошкольников. Достоверно увеличилась и достигли возрастных норм среднесуточные показатели объёма двигательной активности как мальчиков (прирост 36 %), так и девочек (прирост 38 %). Результаты представлены в таблице.

Динамика объёма двигательной деятельности детей

Двигательная активность	Девочки (n 55)			Мальчики (n 51)		
	Срезы					
	Входной	Итоговый	P	Входной	Итоговый	P
Шагометрия	9932 ± 354	13752 ± 338	+*	10865 ± 481	14678 ± 289	+*

* + — уровень достоверности по t-критерию Стьюдента, P > 0,05.

Родители стали равноправными партнёрами воспитателей в физическом воспитании детей.

Выводы. Моделирование педагогической поддержки инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности помогает установить связь теоретических исследований и практики. Выделенные в модели сущностные характеристики педагогической поддержки помогают воспитателям-практикам при конструировании профессиональной деятельности увидеть и реализовать последовательность операций, приводящих к реализации цели.

Расширение форм сотрудничества и взаимодействия детей и взрослых в процессе реализации модели, внедрение методов, стимулирующих инициативность, самостоятельность и активность детей, творческое освоение ими двигательной деятельности, положительно отразилось на формировании позиции ребёнка, как субъекта двигательной деятельности. Как результат повысился уровень инициативности на 21 %, самостоятельности на 15 %, расширились возможности детей в применении двигательного опыта в новых условиях. Достигнута оптимизация показателей суточного объёма двигательной активности детей в соответствии с возрастными нормами.

Список литературы

1. Безруких, М. М. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. — М. : Дрофа, 2018. — 100 с.

2. Волошина, Л. Н. Проблемы формирования самостоятельности и активности старших

дошкольников в двигательной деятельности / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская, О. В. Никулина // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2020. — Т. 6. — № 4. — С. 16—27.

3. Воротилкина, И. М. Развитие самостоятельности в онтогенезе / И. М. Воротилкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 4. — С. 18.

4. Газман, О. С. Неклассическое воспитание: от авторитарной педагогики к педагогике свободы/ О. С. Газман. — М. : Мирос, 2002. — 296 с.

5. Некрасова, О. А. Анализ готовности педагогов дополнительного образования к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / О. А. Некрасова, И. В. Чуйкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2020. — Т. 1, № 1. — С. 15—21.

6. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы и др. — М. : Мозаика-Синтез, 2019. — 336 с.

7. Панкратова, Т. В. Формирование у детей старшего дошкольного возраста умения самопрезентации в условиях дошкольной образовательной организации / Т. В. Панкратова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2020. — Т. 1, № 2. — С.11—15.

8. Сериков, В. В. Педагогическая реальность и педагогическое знание. Опыт методологической рефлексии : монография / В. В. Сериков. — М. : Редакционно-издательский дом Российского нового университета, 2018. — 291 с.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Дошкольное воспитание. — 2014. — № 2. — С. 4—18.

Статья выполнена при поддержке гранта РФФИ №19-013-00173

Поступила в редакцию 18 марта 2021 г.

Для цитирования: Волошина, Л. Н. Педагогическая поддержка инициативности и самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности: от модели к практике / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова, Т. В. Панова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 22—29.

Сведения об авторах

Волошина Людмила Николаевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры начального, дошкольного и специального (дефектологического) образования, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4373-1762 **Elibrary Author ID:** 290580 **E-mail:** voloshina_l@bsu.edu.ru

Гавришова Елена Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий, Белгородский институт развития образования, Белгород, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-6846-3023 **Elibrary Author ID:** 697633 **E-mail:** gavrishova.alena@gmail.com

Панова Татьяна Викторовна — заведующий детского сада «Центр развития ребёнка» № 57 г. Белгорода, Белгород, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-7800-1546 **Elibrary Author ID:** 1105002 **E-mail:** mdou57@beluo31.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 22—29.

Pedagogical support of initiative and independence of preschool children in motor activity: from model to practice

Voloshina L.N.[1], Gavrishova E.V.[2], Panova T.V.[3]

[1] *Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation. voloshina_l@bsu.edu.ru*

[2] *Belgorod Institute of education development, Belgorod, Russian Federation. gavrishova.alena@gmail.com*

[3] *Kindergarten "Child Development Center" no. 57, Belgorod, Russian Federation, mdou57@beluo31.ru*

Abstract. The authors consider necessary to foster preschool children's leadership and independence in their motion activity. They give scientific substantiation to the structural-functional model of pedagogical support for the development of initiative and independence of preschool children in motion activity. The effectiveness of its implementation in stimulating children's activity is proved.

Relevance. Children's physical capabilities are limited not only by age, but also by individual differences. This requires teachers to be able to maintain diverse and off-standard manifestations in motion activity, to provide variable forms of initiative and independence support.
Problem: determination of the content and implementation algorithm of pedagogical support for children's initiative and independence in motion activity. **Purpose:** to develop and substantiate scientifically the model of pedagogical support for initiative and independence of preschool children in motion activity.
Tasks: to reveal the level of children's readiness for initiative and independent participation in motion activity.
Research Materials and Methods. The study involved 106 children aged 5-7 years. The methods of analysis, research results summary, modeling, observation, step quantity monitoring, Student's T-distribution were used.
Results and Discussion. Pedagogical support of children's initiative in motion activity was built on the basis of a functional-structural model developed as a result of the analysis of modern research and innovative experience. The given model included such clusters as conceptual-target, content, activity and criterion-evaluative.
Summary and Conclusion. The implementation of the pedagogical support model has provided a significant increase in the indicators of preschool children's initiative and independence in motion activity. The optimization of boys' and girls' daily motion activity has been achieved.

Keywords: *pedagogical support, senior preschool children, motor activity, independence, initiative, activity.*

References

1. Bezrukih M.M., Filippova T.A. *Stupenki k shkole. Obrazovatelnaya programma doshkolnogo obrazovaniya* [Steps to school. Educational program of preschool education]. Moscow, 2018. 100 p. (In Russ.).

2. Voloshina L.N., Galimskaya O.G., Nikulina O.V. Problemy formirovaniya samostoyatelnosti I aktivnosti starshih doshkolnikov v dvigatelnoj deyatelnosti [Problems of formation of independence and activity of senior preschool children in motor activity]. *Nauchnyj rezultat pedagogika I psihologiya obrazovaniya* [Scientific result. Pedagogy and psychology of education], 2020, vol. 6, no. 4, pp. 16—27. (In Russ.).

3. Vorotilkina, I.M. Razvitie samostoyatelnosti v ontogeneze [Development of independence in ontogenesis] *Fizicheskaya kultura vospitanie obrazovanie trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2015, no. 4, pp. 18. (In Russ.).

4. Gazman O.S. *Neklassicheskoe vospitanie ot avtoritarnoj pedagogiki k pedagogike svobody* [Nonclassical education: from authoritarian pedagogy to the pedagogy of freedom]. Moscow, 2002. 296 p. (In Russ.).

5. Nekrasova O.A., Chuykova I.V. Analiz gotovnosti pedagogov dopolnitelnogo obrazovaniya k rabote s detmi s ogranichennyimi vozmozhnostyami zdorovya [Analysis of the readiness of teachers of additional education to work with children with disabilities]. *Aktualnyie problemyi pedagogiki i psihologii* [Actual problems of pedagogy and psychology], 2020, vol. 1, no. 1, pp. 15—21. (In Russ.).

6. Veraxa N.E., Komarova T.S., Dorofeeva E.M. *Ot rozhdeniya do shkoly. Innovacionnaya programma doshkolnogo obrazovaniya* [From birth to school. Innovative program of preschool education]. Moscow, 2019. 336 p. (In Russ.).

7. Pankratova T.V. Formirovanie u detey starshego doshkolnogo vozrasta umeniya samoprezentatsii v usloviyah doshkolnoy obrazovatelnoy organizatsii [Formation of self-presentation skills in children of senior preschool age in the conditions of a preschool educational organization]. *Aktualnyie problemyi pedagogiki i psihologii* [Actual problems of pedagogy and psychology], 2020, vol. 1, no. 2, pp. 11—15. (In Russ.).

8. Serikov V.V. *Pedagogicheskaya realnost i pedagogicheskoe znanie. Opyt metodologicheskoj refleksii* [Pedagogical reality and pedagogical knowledge. Experience of methodological reflection]. Moscow, 2018. 291 p. (In Russ.).

9. Federalnyj gosudarstvennyj obrazovatelnyj standart doshkolnogo obrazovaniya [Federal State Educational Standard for Preschool Education]. *Doshkolnoe vospitanieya* [Preschool education], 2014, no. 2, pp. 4—18. (In Russ.).

УДК 796.02
ББК 75.48

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16204

МОДЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ТЕХНИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА

И. В. Епишкин, О. Д. Фесенко

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

В статье затронута проблема поиска новых технологий подготовки в детском спорте. Авторы рекомендуют обратить внимание на комплексное использование технических средств в тренировочном процессе, что обосновано повышенным интересом у детей к дополнительному инвентарю и оборудованию. Проведён теоретический анализ существующих классификаций технических средств и спортивного оборудования физической культуры и спорта. Анализ научных публикаций показал, что техническая средства недостаточно представлены в детском спорте. В связи с этим поиск новых технических средств и разработка новых методов обучения являются актуальными.

Ключевые слова: *технические сопровождение, спортивный инвентарь и оборудование, детский спорт, технические средства.*

Актуальность. «Технические средства в спорте — это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности. Они подразделяются на тренировочные устройства и тренажеры» [16]. Работая над проблемой поиска альтернативных решений в совершенствовании технологий подготовки и повышения эффективности тренировочного процесса в детском спорте, в аспекте развития двигательно-координационных качеств, следует обратить внимание на оптимальное и эффективное использование спортивного инвентаря и оборудования. Это обосновано повышением интереса у детей к дополнительному игровому компоненту и развитием новых умений [5; 6; 10]. При этом применение в тренировочном процессе юными спортсменами технических средств открывает широкие возможности в варьировании нагрузками, совершенствующими физиологические механизмы управления движениями [17]. Обучение структуре сложно-координационных движений и, в частности, соревновательных упражнений с помощью специальных устройств намного эффективней [3; 6]. При этом процесс подготовки за счет использования в обучении технических средств можно форсировать [8]. Следует отметить, что у 58,8 % из опрошенных нами специалистов (n = 34) спортивных школ г. Симферополя не сформировалось положительного отношения к тренажерам, как к эффективному инструменту повышения уровня спортивной подготовленности спортсменов.

Анализ изученной нами литературы показал, что в детском спорте недостаточно представлены технические средства, позволяющие сопряженно воспитывать координационные способности и совершенствовать технические умения. В связи этим актуален поиск новых технических средств, используемых для проведения сопряженной работы по физической и технической подготовке, а также разработка методик обучения с применением технических средств сопряженного воздействия, позволяющих моделировать условия соревновательной деятельности.

Цель исследования — проанализировать существующие технические средства и дифференцировать детские тренировочные устройства и тренажеры в зависимости от задач этапа спортивной подготовки.

Задачи исследования: изучить научно-методическую литературу по теме технические средства физической культуры и спорта; классифицировать детские технические средства физической культуры и спорта; дифференцировать модельные комплексы в зависимости от задач этапа спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования. Материалами для нашей работы послужили труды специалистов в области физического воспитания и спорта. В работе использовались теоретические методы исследования: анализ, синтез, обобщение.

Результаты и их обсуждение. омплексное использование технических средств в тренировочном процессе одна из технологий в работе с детьми. Анализ научно-методических публикаций по данной теме показал, что занятия детей на тренажерах способствовали увеличению дви-

гательной активности, улучшению физической подготовленности и повышению мотивации к занятиям [5]. В ряде работ доказана эффективность использования тренировочных устройств для развития координационных способностей и совершенствования техники спортивной игры [2; 7; 15].

Проанализировав классификации технических средств физической культуры и спорта одной группы специалистов, мы выявили разделения тренировочных устройств и тренажеров для взрослых и для детей [11; 18]. А другая группа авторов предложила дифференциацию детского физкультурного и спортивно-игрового оборудования, однако классификация ограничена оборудованием только для детей дошкольного возраста [5; 9]. Следует отметить, что отличие технических средств для детей обосновано требованиями к технике безопасности по ГОСТу и техническим условиям к материалам, из которых изготовлены тренажеры и тренировочные устройства, а также конструктивными особенностями и биомеханикой движения [12]. Мы предложили свой метод классификации тренажеров и тренировочных устройств для детского спорта и физической культуры (рис. 1.).

Условно мы разделили существующие технические средства, используемые в детском спорте и физической культуры, на три большие группы на основании их целевого назначения:

- инвентарь и оборудование, направленный на развитие специфических умений и навыков в избранном виде спорта [8; 15];
- инвентарь и оборудование, используемый в процессе общей физической подготовки детей, направленный на гармоничное развитие физических качеств [5];
- инвентарь и оборудование, используемый для подвижных игр (в том числе с элементами креативного мышления) и развлекательных мероприятий.

Данную схему в соответствии с современной тенденцией следует дополнить и группой устройств для людей с ограниченными физическими возможностями (инваспорт).



Рис. 1. Классификация детского спортивного оборудования и инвентаря

В первой группе — «инвентарь и оборудование, используемый для подвижных игр и развлекательных мероприятиях» — мы объединили: мягкие модули, батуты и лабиринты. Данная группа технических средств широко распространена, поскольку активно используется в коммерческих целях и в образовательных учреждениях.

Во второй группе — «инвентарь и оборудование, используемый в процессе общей физической подготовки» (детский фитнес) — мы выделили три подгруппы по специфической признаку: аквафитнес, оздоровительный и силовой фитнес.

В подгруппу «оздоровительный фитнес» объединили технические средства, в которой применяются в основном варианты гимнастического оборудования: мячи, фитболы, физиороллы, гимнастические палки, кольца, обручи, скакалки, маты и коврики, а также балансировочные дорожки и платформы (рис. 2.).

В подгруппу «силовой фитнес» включили, соответственно, детские, однако конструктивно сложные тренажеры (рис. 3), и их поделили на силовые и кардиотренажеры, что, в принципе, соотносится мнением ряда авторов [1; 16].

В третьей группе — «инвентарь и оборудование направленные на развитие специфических умений и навыков в избранном виде в спорта» — мы объединили тренировочные устройства и тренажеры, направленные на повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

В детском спорте специалисты на этапе начальной спортивной подготовки рекомендованы разные технические средства для развития «чувства мяча» и «чувства дистанции»: мячи разного размера и веса — от теннисного мяча до мяча большого диаметра [2; 7; 11; 16] (рис. 4.).

Gigant-ball — надувной, покрытый тканью мяч, который позволяет проводить игры на площадке с любой поверхностью.

Hover ball — футбольный мяч в форме диска, содержит мощный вентилятор, благодаря



Рис. 2. Инвентарь и оборудование для оздоровительного фитнеса. Слева — физиороллы, справа — балансировочная дорожка



Рис. 3. Детские тренажеры. Слева — детский велотренажер от компании Panatta [13]*, справа — жим ногами от компании Moove&Fun* [4]



Рис. 4. Инвентарь для детей. Слева — Gigant-ball, справа — Hover ball

которому, у основания создается воздушная подушка, что позволяет приподнять мяч над поверхностью примерно на 1 мм и скользить по любым гладким поверхностям. Край аэромяча оснащен мягким материалом (бампером), который защищает ноги ребенка от повреждений, т. е. можно играть даже без обуви. Яркая, светодиодная подсветка позволяет играть в полной темноте [18].

На этапе спортивной специализации специалисты рекомендуют комплексы, моделирующие игровую ситуацию и позволяющие сопряженно развивать координационные способности и технические умения [2; 6; 7].

Футбольный тренировочный корт Rapido позволяет моделировать игровую ситуацию: развивать координационные способности, обучать дриблингу и проходам в касание, совершенствовать технические умения и навыки. Тренировочный комплекс имеет два типа отскока от панелей: нормальная скорость отскока (черные доски) и быстрая скорость отскока (отскок сетки). Панели для посадки пронумерованы 1—3—5, чтобы иметь возможность определять различные упражнения или практиковаться «по команде» (рис. 5.) [19].

Площадка для Panna football также позволяет смоделировать игровую деятельность: обучать и совершенствовать дриблинг и владение мячом в ограниченном пространстве, а также техническим приемам и финтам (рис. 5.) [20].

Заключение. На основании анализа литературных источников нами предложена классификация технических средств, используемых в детском спорте и физической культуре. Это позволяет дифференцировать тренировочные устройства и тренажеры по направленности и подходам к их использованию в тренировочном процессе. Представлены модельные комплексы, которые позволят сопряженно развивать координационные способности и технические умения в зависимости от задач, поставленных на этапах спортивной подготовки. В перспективе мы планируем изучить эффективность использования представленных модельных комплексов.

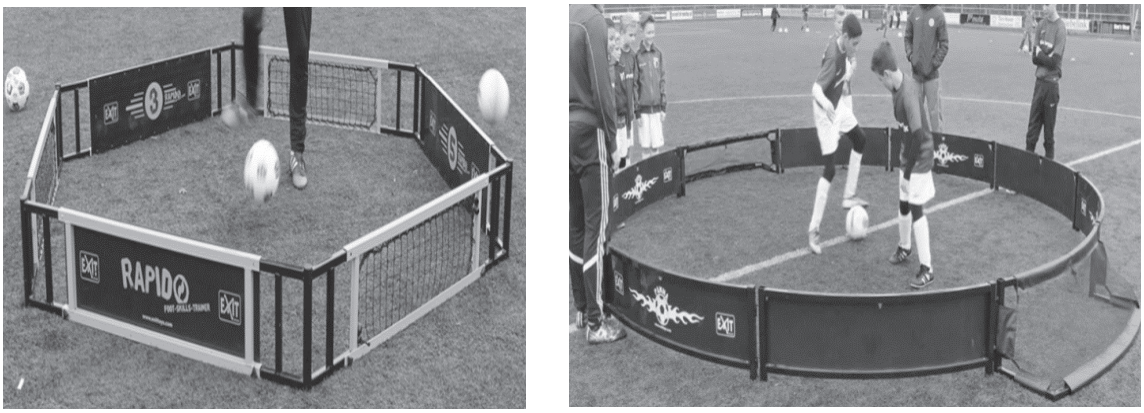


Рис. 5. Модельные спортивные комплексы в футболе. Футбольный корты: слева — Rapido, справа — Panna football

Список литературы

1. Бажин, А. В. Особенности использования тренажеров при самостоятельных занятиях физической культурой / А. В. Бажин, П. В. Алферов // World science: problems and innovations : сб. ст. XIII Междунар. науч.-практ. конф., г. Пенза, 30 сентября 2017 г. : в 2 ч. — Пенза : Наука и просвещение, 2017. — С. 211—214.

2. Барков, В. А. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов 7—8 лет на основе применения тренажерного устройства, моделирующего условия игровой деятельности / В. А. Барков, А. Ш. Кхафаджи // Мир спорта. — 2019. — № 2 (75). — С. 72—76.

3. Безматерных, Г. П. Комплексное применение тренажерных устройств на занятиях спортивной аэробикой с детьми 79 лет / Г. П. Безматерных, Н. Г. Безматерных // Омский научный вестник. — 2006. — № 10 (49). — С. 182—188.

4. Детское тренажерное оборудование // Moove&Fun. — URL: https://mooveandfun.ru.

5. Дзержинская, Л. Б. Профилактика гиподинамии у детей старшего дошкольного возрастав дошкольных образовательных учреждениях посредством использования тренажеров / Л. Б. Дзержинская, А. В. Тарасенко, Ю. С. Гульцева // Форум. Серия: гуманитарные и экономические науки. — 2020. — №3 (20). — С. 75—78.

6. Епишкин, И. В. Эффективность тренажёрного обеспечения при обучении технике игры в бильярд / И. В. Епишкин, Н. М. Ткаченко, Н. Н. Дмитрук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 50—53.

7. Железнов, А. В. Сопряженное развитие специальной ловкости и формирование приемов техники в настольном теннисе с применением тренировочного устройства / А. В. Железнов // Вестник Витебского государственного университета. — 2011. — № 5 (65). — С. 74—78.

8. Зеленин, Л. А. Теоретические и методологические основы создания тренажёрных средств в гребном спорте / Л. А. Зеленин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 11 (95). — С. 35—41.

9. Осокина, Т. И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова. — М. : Мозаика-синтез, 1999. — 70 с.

10. Павлова, К. С. Детские спортивные тренажеры, как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / К. С. Павлова // Вопросы педагогики. — 2017. — № 10. — С. 64—66.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

12. ТР ЕАЭС 042/2017 Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности оборудования для детских игровых площадок» // Techdepartment.ru. — URL: http://techdepartment.ru/wpcontent/uploads/treaes0422017.pdf?x85420

13. Тренажерное оборудование Panatta // panatta.fitproject.ru. — URL: https://panatta.fitproject.ru

14. Футбольная панна // GOOOAL.ru. — URL: https://www.goooal.ru/footballpanna

15. Шнейдер, О. С. Тренировочные устройства для управления движениями дошкольников / О. С. Шнейдер, Д. В. Чилигин, А. В. Попова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 5. — С. 42—45.

16. Шутов, А. Н. Развитие координационных способностей и совершенствование техники ударов по мячу у юных футболистов на основе использования тренировочных устройств / А. Н. Шутов, Д. М. Правдов, Аль Рубайе Нухад Х Аббас // Научный поиск. — 2014. — № 2.7. — С. 57—60.

17. Дейнеко, А. Зміни рівня координаційної підготовленості гімнасток 1012 років у результаті використання спеціальних вправ на тренажері «Bosu Balance Trainer» / А. Дейнеко, І. Красова // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2018. — № 4 (65). — С. 19—24.

18. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 320 с.

19. Hover ball // Bonbubon.ru. Магазин фирменных игрушек. — URL: https://bonbubon.ru/shop/folder/hover-ball-futbolnyj-myach.

20. EXIT-Rapido Foot-Skills-Trainer // Coolshop. — URL: https://www.coolshop.co.uk/product/exit-rapido-foot-skills-trainer-hexagon-rebounder/AK7S2Q.

Поступила в редакцию 04 марта 2021 г.

Для цитирования: Епишкин, И. В. Модельные комплексы технического сопровождения детского спорта / И. В. Епишкин, О. Д. Фесенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 30—36.

Сведения об авторах

Епишкин Игорь Владимирович — кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5828-4144, **AuthorID:** 831610. **Email:** igor.epishkin2013@yandex.ua

Фесенко Олег Дмитриевич — магистрант 2-го курса кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-3968-1259, **SPIN-код:** 3847-8635. **Email:** oleg.dmitrievich.2016@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 30—36.

Model complexes of technical support of children's sports

Epishkin I.V.[1], Fesenko O.D.[2]

[1] *V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia. igor.epishkin2013@yandex.ua*

[2] *V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia. oleg.dmitrievich.2016@mail.ru*

In the paper is suggested a method for classifying children's technical equipment and showed a model complexes that allow for the combined development of coordination abilities and technical skills. The analysis of the articles showed that children's technical equipment of training is not sufficiently represented in sports. In this regard, the search for new technical equipment and the development of new training methods are relevant. The propose of the study is an analysis of technical equipment and differentiate of children's training devices and simulators, depending on the tasks of the stage of sports training. The materials for our paper were the articles of specialists in the field of physical culture and sports, and used theoretical methods of research: analysis, synthesis, generalization. The analysis of the classifications of technical equipment of physical culture and sports showed that some specialists didn't identify the separation of training devices and simulators for adults and children. And other specialists suggested the differentiation of technical equipment for adults and children, but this classification is limited to equipment only for preschool children. Proposed a method for classifying children's technical equipment. The Model complexes are presented that allow to jointly develop coordination abilities and technical skills, depending on the tasks set at the initial stages of sports training. In the future, planned to study the effectiveness of the use of the presented model complexes.

Keywords: *technical support, sports inventory and, children's sports, technical equipment.*

References

1. Bazhin A. V., Alferov P. V. Osobennosti ispolzovaniya trenazherov pri samostoyatelnyh zanyatiyah fizicheskoj kulturoj [Features of the use of simulators in independent physical education]. *World science: problems and innovations* [World science: problems and innovations]. Penza, 2017. Pp. 211—214. (In Russ.).

2. Barkov V. A., Kkhafadzhi A. SH. Sovershenstvovanie uchebno-trenirovochnogo processa futbolistov 7—8 let na osnove primeneniya trenazhernogo ustrojstva, modeliruyushchego usloviya igrovoj deyatel'nosti. [Improving the educational and training process of football players 7—8 years based on the use of a training device that simulates the conditions of game activity.]. *Mir sporta.* [World of Sports], 2019, no. 2 (75), pp. 72—76. (In Russ.).

3. Bezmaternyh G. P., Bezmaternyh N. G. Kompleksnoe primenenie trenazhernyh ustrojstv na zanyatiyah sportivnoj aerobikoj s det'mi 7—9 let. [Comprehensive use of gymnasts in sports aerobics with children 7—9 years old.]. *Omskij nauchnyj vestnik.* [Omsk Scientific bulletin], 2006, no. 10 (49), pp. 182—188. (In Russ.).

4. Detskoe trenazhernoe oborudovanie Moove&Fun. [Children's gym equipment Moove & Fun]. Available at: https://mooveandfun.ru, accessed 12.02.2021(In Russ.).

5. Dzerzhinskaya L. B., Tarasenko A. V., Gulceva YU. S. Profilaktika gipodinamii u detej starshego doshkol'nogo vozrastav doshkolnyh obrazovatelnyh uchrezhdeniyah posredstvom ispolzovaniya trenazherov. [Prevention of hypodynamia in children of senior preschool age of preschool educational institutions through the use of simulators]. *Forum. Seriya: gumanitarnye i ekonomicheskie nauki* [Forum. Series: humanities and economic sciences], 2020, no. 3 (20), pp. 75—78. (In Russ.).

6. Epishkin I. V., Tkachenko N. M., Dmitruk N. N. Effektivnost trenazhyornogo obespecheniya pri obuchenii tekhnike igry v bilyard. [The effectiveness of gyms in teaching billiard technology.] *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 2, pp. 50—53. (In Russ.).

7. Zheleznov A. V. Sopryazhennoe razvitie special'noj lovkosti i formirovanie priemov tekhniki v nastol'nom tennise s primeneniem trenirovochnogo ustrojstva. [The associated development of special dexterity and the formation of techniques in table tennis using a training device]. *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Vitebsk State University], 2011, no. 5 (65), pp. 74—78. (In Russ.).

8. Zelenin L. A. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy sozdaniya trenazhyornyh sredstv v grebnom sporte. [Theoretical and methodological foundations of creating training tools in rowing] *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes University of P. F. Lesgafta], 2013, no. 11 (95), pp. 35—41. (In Russ.).

9. Osokina T. I., Timofeeva E. A., Runova M. A. *Fizkulturnoe i sportivno-igrovoe oborudovanie dlya doshkolnyh obrazovatelnyh uchrezhdenij* [Physical and sports equipment for preschool educational institutions]. Moscow, 1999. 70 p. (In Russ.).

10. Pavlova K. S. Detskie sportivnye trenazhery, kak sredstvo razvitiya dvigatelnyh kachestv i potrebnostej v ezhednevnoj dvigatelnoj aktivnosti detej starshego doshkolnogo vozrasta [Children's sports simulators as a means of developing motor qualities and the need for daily motor activity of children of older preschool age]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of pedagogy], 2017, no. 10, pp. 64—66. (In Russ.).

11. 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, 2004. 808 p. (In Russ.).

12. *TR EAES 042/2017 Tekhnicheskij reglament Evrazijskogo ekonomicheskogo soyuza "O bezopasnosti oborudovaniya dlya detskih igrovyh ploshchadok"* [Technical Regulation of the Eurasian Economic Union "On the safety of equipment for children's playgrounds"]. Available at: http://techdepartment.ru/wpcontent/uploads/treaes0422017.pdf?x85420 Accessed 12.02.2021(In Russ.).

13. Trenazhernoe oborudovanie Panatta [Panatta gym equipment]. Available at: https://panatta.fitproject.ru, accessed 12.02.2021 (In Russ.).

14. Shnejder O. S., Chiligin D. V., Popova A. V. Trenirovochnye ustrojstva dlya upravleniya dvizheniyami doshkolnikov [Training devices for managing preschool movements]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2012, no. 5, pp. 42—45. (In Russ.).

15. Shutov A. N., Pravdov D. M., Al Rubaje Nuhad X Abbas. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej i sovershenstvovanie tekhniki udarov po myachu u yunyh futbolistov na osnove ispol'zovaniya trenirovochnyh ustrojstv [Development of coordination abilities and improvement of the technique of hitting the ball among young football players through the use of training devices]. *Nauchnyj poisk* [Scientific search], 2014, no. 2.7, pp. 57—60. (In Russ.).

16. Yushkevich T. P., Vasyuk V. E., Bulanov V. A. *Trenazhery v sporte* [Exercise machines in sports]. Moscow, 1989. 320 p. (In Russ.).

17. Dejneko A., Krasova I. Zmini rivnya koordinacijnoï pidgotovlenosti gimnastok 10—12 rokiv u rezultati vikoristannya specialnih vprav na trenazheri "Bosu Balance Trainer" [Changes in the level of coordination of gymnasts of 10—12 years as a result of the use of special exercises on the simulator "Bosu Balance Trainer"]. *Slobozhanskij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhan scientific and sports bulletin], 2018, no. 4 (65), pp. 19—24. (In Ukr.).

18. *Hover ball.* Available at: https://bonbubon.ru/shop/folder/hoverball-futbolnyj-myach, accessed 12.12.2020 (In Russ.).

19. *EXIT Rapido FootSkillsTrainer*. Available at: https://www.coolshop.co.uk/product/exitrapidofootskillstrainerhexagonrebounder/AK7S2Q/, accessed 12.12.2020.

20. *Football panna*. Available at: https://www.goooal.ru/footballpanna, accessed 12.12.2020.

УДК 796.012.26
ББК 75
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16205

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПЕРЕРАБОТКИ СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 14—15 ЛЕТ

В. С. Макеева[1], О. Е. Шайкина[2]

[1] *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия*

[2] *Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия*

Работа направлена на определение качества и скорости сенсорно-перцептивных и психических процессов, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет.

Актуальность. Эффективность спортивной подготовки определяется уровнем развития восприятия поступающей информации игроком, скоростью и качеством ее переработки, оценки и выбора ответных действий, с последующей реализацией в соревновательной деятельности.

Проблема, цель, задачи. Результаты тестирования позволят выявить особенности проявления перцептивно-сенсорных и психических процессов, физической и технической подготовленности, установить различия и сходства, определить слабые и сильные стороны подготовки у баскетболисток 14—15 лет команд г. Тулы и г. Воронежа.

Материалы и методы исследования. Проведено тестирование перцептивно-сенсорных и психических процессов, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет. Осуществлялась оценка избирательности перцептивного внимания, объема внимания, переключение внимания, чувства времени, быстроты реакции, тактильной чувствительности пальцев рук, ведущего типа восприятия (аудиал, визуал, кинестетик).

Оценку показателей физической и технической подготовки по данным челночного бега, ведения мяча 20м, ведения и броска, ведения мяча 20 м «восьмеркой», бросков в движении, со средней и дальней дистанции по 10 бросков по времени выполнения и количеству попаданий.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов тестирования позволил установить различия между командами на уровне значимости лишь в трех показателях: «тактильная чувствительность, ошибки», «штрафные броски» и «челночный бег» при $p \geq 0{,}05$. Это позволяет использовать данные показатели в оценке динамики готовности баскетболисток к соревновательной деятельности.

Выводы и заключение. Установлено: восприятие информации, как первое звено переработки сенсорно-перцептивной информации определяет точность игровых приемов и скорость их выполнения игроками команд. Быстрое и точное восприятие поступающей информации требует направленной работы по «сканированию» игровой ситуации, ее понимания и принятия решения для эффективного исполнения двигательных действий в соответствии с поставленными задачами спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Анализ психических и сенсорно-перцептивных процессов, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет, представителей команды г. Тулы и г. Воронежа по большинству (17 из 20) не выявила достоверных различий, что может служить основанием для проведения педагогического эксперимента для оценки вклада каждого показателя в эффективность соревновательной деятельности игроков исследуемых команд.

Ключевые слова: *перцепция, сенсорика, технико-тактические показатели баскетболистки 14—15 лет, тесты, оценка.*

Актуальность. Проявление успешности/не успешности решения ситуационных задач соревновательной деятельности, постоянно встающих перед баскетболистом, детерминируется свойствами и качеством базальных компонентов психики, на основе которых формируются другие более сложные процессы и функции. Их формирование и эффективность в процессе спортивной подготовки определяется в первую очередь наличием развитого чувства восприятия ситуационной информации игроком, которая отражает способность игрока воспринимать игровую ситуацию и на основании переработки соответствующей информации делать оценку и производить выбор

ответных действий [1; 2; 5]. Характер восприятия информации (то, как игрок видит мяч, свое местонахождение на площадке по отношению к мячу, партнерам по команде, соперникам, корзине, сложившейся игровой ситуации) является основой для:

— принятия решения с последующими мыслями и действиями; быстроты обрабатываемой информации для начала действия;
— выполнения действия; скорости и качества его выполнения; скорости реакции на движущийся объект:
— видения мяча, противников и партнеров по команде, предугадать направление и скорость их движения;
— стартовой скорости: насколько быстро игрок начинает двигательное действие;
— координации и ловкости: насколько быстро и легко двигается игрок, принимает наиболее удобную позицию по отношению к мячу, соперникам, корзине, чтобы выполнить наиболее адекватное игровой ситуации двигательное действие;
— быстроты торможения: передвижения игрока выполняются в разные стороны и с разной скоростью и, чтобы быстро изменить направление движения, игрок должен принять стойку, чтобы была возможность выпрыгнуть для подбора мяча, изменить скорость и направление движения.

Проблема, цель, задачи. Предполагается, что развитие сенсорно-перцептивных и психических процессов способствуют формированию технических умений и навыков баскетболистов на более ранних этапах подготовки. А чтобы это сработало в плане эффективности соревновательной деятельности, необходимо тренировку строить с учетом индивидуальных особенностей принятия ситуации, ее переработки, усвоения и оценки в процессе тренировки [2—4].

Цель исследования: определить уровень переработки сенсорно-перцептивной информации, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет.

Задачи исследования. Установить вклад сенсорно-перцептивных и психических процессов в развитие физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет.

Определить различия в сенсорно-перцептивных и психических процессах, уровне технической и физической подготовленности игроков команд городов г. Тулы и г. Воронежа.

Материалы и методы исследования. К методам исследования, используемых в работе, относится тестирование, анализ, статистическая обработка результатов тестирования.

В процессе исследования нами подобрана батарея тестов и проведено тестирование представителей двух детских команд из разных городов и тренирующихся под руководством разных тренеров на пример их совместимости для дальнейшего использования в экспериментальном исследовании.

Осуществлялась оценка избирательности перцептивного внимания по методике Мюнстерберга, объема внимания по данным теста «Запомни и расставь точки», переключение внимания» с помощью методики «Отыскивание чисел по таблице Горбова — Шульте», чувства времени по данным теста «Индивидуальная минута», быстроты реакции по тесту «Линейка», тактильная чувствительность пальцев рук по тесту «Сортировка крупы без контроля зрением», ведущий тип восприятия (аудиал, визуал, кинестетик) определяли по методике С. Ефремцева.

Оценку показателей физической и технико-тактической подготовки осуществляли по данным следующих показателей: челночный бег, ведение мяча 20 м, ведение и бросок, ведение мяча 20 м «восьмеркой», бросок в движении время выполнения и количество попаданий, броски мяча со средней и дальней дистанции по 10 бросков.

В исследовании принимали участие две команды девушек 14—15 лет из г. Тулы (16 игроков) и г. Воронежа (11 игроков). Обе команды по результатам соревнований в прошедшем сезоне успешно выступили в соревнованиях на республиканском уровне и пробились в финал Всероссийских соревнований.

Результаты и их обсуждение. Результаты тестирования представлены в таблице.

Анализ полученных результатов позволил установить, близкие по своим значениям, показатели, характерные для обеих команд. Из 20, представленных в таблице показателей — в 9 разница между командами находится в пределах от 0,07 до 4,89 процентов (выделено курсивом). В то время как значительные расхождения между результатами тестирования игроков команд наблюдаются в 10 показателях.

Лучшие результаты игроки команды г. Тулы показали в тестах, определяющих скорость протекания психических и сенсорно-перцептивных процессов: на быстроту реакции (тест линейка), в тесте, определяющем объем памяти (запомни точки) и времени выполнения теста на тактильную

Характеристика сенсорно-перцептивных и психических процессов, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет (критерий Манна — Уитни)

Тест	Команда г. Тула (n = 16)	Команда г. Воронеж (n = 11)	Разница, %	Достоверность различий
Запомнить и расставить точки	8,75 + 1,29	8,0 + 1,97	8,57	$p > 0,05$
Переключение внимания	201,59 + 7,22	201,73 + 10,25	0,07	$p > 0,05$
Визуал	8,56 + 2	7,78 + 2,33	9,11	$p > 0,05$
Аудиал	10,63 + 2	10,11 + 2,26	4,89	$p > 0,05$
Кинестетик	9,63 + 2,39	8,67 + 1,8	9,97	$p > 0,05$
Количество слов	16,88 + 3,7	17,18 + 3,17	1,78	$p > 0,05$
Линейка	12,75 + 4,77	13,55 + 3,33	6,27	$p > 0,05$
Индивидуальная минута, время	64,37 + 8,5	62,42 + 7,13	3,03	$p > 0,05$
Тактильная чувствительность, время	2,46 + 0,41	2,41 + 0,5	2,03	$p > 0,05$
Тактильная чувствительность, ошибки	2,44 + 2,63	1,55 + 0,93	36,48	$p < 0,05$
Челночный бег, время	12,98 + 0,61	14,15 + 1,2	9,01	$p < 0,05$
Ведение мяча 20 метров, время	3,91 + 0,56	4,14 + 0,27	5,88	$p > 0,05$
Ведение 20 метров восьмеркой, время	5,42 + 0,4	5,44 + 0,42	0,37	$p > 0,05$
Ведение и бросок, время	21,10 + 5,34	20,43 + 5,52	3,17	$p > 0,05$
Бросок в движении, время	61,94 + 2,62	61,7 + 9,8	0,39	$p > 0,05$
Бросок в движении, попадания	8,88 + 1,26	7,5 + 2,32	15,54	$p > 0,05$
Бросок с 10 точек средний, попадания	7,56 + 2,9	5,5 + 3,75	27,25	$p > 0,05$
Бросок с 10 точек дальний, попадания	5,81 + 3,17	4,2 + 1,55	27,71	$p > 0,05$
Штрафные броски из 10, попадания	7,25 + 1,07	6,00 + 0,94	17,24	$p < 0,05$
Штрафные броски: 3 минуты 3 броска, попадания	13,63 + 3,76	13,00 + 3,83	4,62	$p > 0,05$

чувствительность. В показателях, отражающих результаты физической и технической подготовленности точнее выполнили задания во всех бросках по отношению к результатам игроков команды г. Воронежа. При этом достоверные различия наблюдаются в трех показателях в тактильной чувствительности, ошибки, челночном беге и точности выполнения штрафных бросков при $p \geq 0,05$.

Особый интерес вызывают данные оценки поступающей информации, и к какой форме ее восприятия прибегают игроки. Анализ данных показал, что в обеих командах больше игроков-аудиалов, наиболее чаще использующих поступающую информацию в своем восприятии в виде речи. При этом восприятие информации у игроков команды г. Тулы имеет мультимодальный характер, что в системной тренировочной деятельности способствует развитию постурального контроля на основе базового единства восприятия и действия. Более широкий диапазон результатов восприятия, мы считаем позитивным фактором, свидетельствующим о том, что все три системы достаточно развиты и способны перерабатывать информацию по всем каналам. В то время как в команде г. Воронежа баскетболистки готовы воспринимать информацию преимущественно в виде речи, что не всегда возможно и эффективно в условиях соревновательной деятельности.

Выводы. Установлено, что восприятие информации, ее переработка определяют точность игровых приемов и скорость их выполнения игроками команд. Быстрое и точное восприятие поступающей информации требует направленной работы по «сканированию» игровой ситуации, ее понимания и принятия решения для эффективного исполнения двигательных действий в соответствии с поставленными задачами спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Анализ психических и сенсорно-перцептивных процессов, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет, представителей команды г. Тулы и г. Воронежа по большинству (17 из 20) не выявила достоверных различий, что может служить основанием для проведения педагогического эксперимента для оценки вклада каждого показателя в эффективность соревновательной деятельности игроков исследуемых команд.

Список литературы

1. Косцова, М. В. Особенности визуального мышления у студентов, занимающихся различными видами спорта / М. В. Косцова, И. Л. Пономаренко, А. В. Гришина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. — 2020. — № 4 (56). — С. 318—322.

2. Пашков, И. Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей / И. Н. Пашков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2008. — № 1. — С. 38—44.

3. Тинькова, З. С. Методика развития внимания спортсмена на основе дифференциации модальности восприятия информации / З. С. Тинькова, И. В. Тиньков, В. С. Макеева // Спортивно-педагогическое образование. — 2020. — № 2. — С. 33—40.

4. Кузьмина, О. И. Учет нейродинамики и психомоторики юных баскетболисток 12—16 лет при формировании индивидуального стиля игровой деятельности / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, М. В. Леньшина, Р. И. Андрианова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 10 (128). — С. 241—247.

5. Vera, J. Visual function, performance and processing of basketball players versus sedentary individuals / J. Vera, R. Jiménez, D. Cárdenas, B. Redondo, J. A. García // Journal of Sport and Health Science. — 2017. — URL: http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.jshs.2017.05.001.

Поступила в редакцию 17 марта 2021 г.

Для цитирования: Макеева, В. С. Оценка качества переработки сенсорно-перцептивной информации, физической и технической подготовленности баскетболисток 14—15 лет / В. С. Макеева, О. Е. Шайкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 2. — С. 37—41.

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-5969-4324 **Author ID:** 159045 **E-mail:** vera_191@mail.ru

Шайкина Оксана Евгеньевна — старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9472-0126 **Author ID:** 1066317 **E-mail:** oksaankaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 37—41.

Assessment of the quality of processing of sensor-perceptive information, physical and technical readiness of basketball players 14—15 years old

Makeeva V.S.[1], Shaikina O.E [2].

[1] *Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, vera_191@mail.ru*

[2] *Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, oksaankaa@mail.ru*

The work is aimed at determining the quality and speed of sensory-perceptual and mental processes, physical and technical readiness of basketball players aged 14-15 years.

Relevance. The effectiveness of sports training is determined by the level of development of the perception of incoming information by the player, the speed and quality of its processing, assessment and choice of response actions, with subsequent implementation in competitive activity.

Problem, goal, tasks. The test results will allow to reveal the peculiarities, to establish differences and similarities, to determine the strengths and weaknesses of the training of 14-15 year old basketball players from the teams of Tula and Voronezh.

Research materials and Methods. Were tested and assessed the volume and switching of attention, sense of time, reaction speed, tactile sensitivity of the fingers, the leading type of perception, the results of shuttle running, dribbling the ball at 20 m, throwing the ball from an average and longs distance, 10 throws each, the time of execution and the number of hits.

Results and its discussion. Analysis of the results made it possible to establish differences between the teams at the level of significance only for three indicators: "tactile sensitivity, errors", "free throws" and "shuttle run" at $p \geq 0.05$. This allows using these indicators when assessing the dynamics of basketball players' readiness for competitive activity. It has been established: the perception of information, its processing determine the accuracy of playing techniques and the speed of their implementation by the team players.

Conclusions and conclusion. Fast and accurate perception of the incoming information requires directed work on "scanning" the game situation, its comprehension and decision-making for the effective fulfillment of motional actions in accordance with the set tasks of sports training and competitive activity.

Analysis of mental and sensory-perceptual processes, physical and technical readiness, representatives of the national teams of Tula and Voronezh for the majority (17 out of 20) did not reveal significant differences, which can serve as a basis for conducting a pedagogical experiment to assess the contribution of each indicator to the effectiveness of the competitive activity of the players under study teams.

Keywords: *perception, sensing, technical indicators, basketball players 14—15 years old, tests, assessment.*

References

1. Koscova M.V., Ponomarenko I.L., Grishina A. V. Osobennosti vizualnogo myshleniya u studentov, zanimayushchihsya razlichnymi vidami sporta [Features of visual thinking in students involved in various sports] *Uchenye zapiski. Elektronnyj nauchnyj zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta*. [Scholarly notes. Electronic scientific journal of Kursk State University], 2020, no. 4 (56), pp. 318—322. (In Russ.).

2. Pashkov I.N. Rol sensornyh sistem pri razvitii koordinaci-onnyh sposobnostej [The role of sensory systems in the development of coordination abilities]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej* [Physical education of students of creative specialties], 2008, no. 1, pp. 38—44. (In Russ.).

3. Tinkova Z.S., Tinkov I.V., Makeeva V.S. Metodika razvitiya vnimaniya sportsmena na osnove differenciacii modal'nosti vospriyatiya informacii [Methodology for the development of an athlete's attention based on the differentiation of the modality of information perception]. *Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie* [Sports and pedagogical education], 2020, no. 2, pp. 33—40. (In Russ.).

4. Kuz'mina O.I., Germanov G.N., Len'shina M.V., Andrianova R.I. Uchet nejrodinamiki i psihomotoriki yunyh basketbolistok 12—16 let pri formirovanii individual'nogo stilya igrovoj deyatel'nosti [Taking into account the neurodynamics and psychomotor skills of young basketball players 12—16 years old when forming an individual style of playing activity]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2015. no. 10 (128), pp. 241—247. (In Russ.).

5. Jesús Vera, Raimundo Jiménez, David Cárdenas, Beatriz Redondo, José Antonio García Visual function, performance and processing of basketball players versus sedentary individuals. *Journal of Sport and Health Science*, 2017. Available at: http://dx.doi.org/doi: 10.1016/j.jshs.2017.05.001.

УДК 796.011.1
ББК 75.4(2Рос)
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16206

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. Е. Насонов

Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия

Авторы рассматривают необходимость поддержания физической формы сотрудников органов внутренних дел России, важность систематичности и беспрерывности занятий по физической подготовке и основные проблемы, вызывающие отсутствие результатов занятий. Рассматриваемые в статье виды занятий по физической подготовке и анализ необходимости тех или иных видов занятий позволяет сделать вывод, о существенной необходимости систематичной физической подготовки как неотъемлемого компонента повседневной деятельности сотрудников.

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, занятия, повседневная деятельность.*

Известно, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел состоит в развитии, поддержании, физической готовности к выполнению повседневных задач. Развитие физических качеств сопряжено не только с физической нагрузкой при выполнении упражнений, но и с психологической нагрузкой преодоление которых несет в себе приобретение новых физических навыков, физическое воспитание [1].

В процессе физической подготовки укрепляются личностные качества сотрудников. Выработанная стойкость и способность оперативно воспринимать ситуацию многократно улучшает умение сотрудников управлять собой, воспринимать и прислушиваться к своему организму, быстро и правильно ориентироваться в сложных оперативных ситуациях, и своевременно принимать решения, в том числе сопряженные с риском, но обдуманные благодаря закаленности воли и характера сотрудников.

Физическая подготовка построена на базе двух типов упражнений, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, и включает в себя общефизические упражнения (для повышения силы, быстроты, выносливости) и служебно-прикладные упражнения. Среди упражнений хотелось бы отдельно выделить культуру и правильность выполнения упражнений, и развитие умения овладевать любым новым двигательным действием. При этом культура и качество выполняемых упражнений непосредственно зависит от психологической готовности и настроя сотрудников органов внутренних дел на тренировку и самосовершенствование. Текущий и итоговый контроль умений, знаний и двигательных навыков, непосредственно влияет на психофизиологическое состояние человека, что может оказать влияние на результаты и на качество показываемых результатов. Успех прохождения контролей зависит от психологической подготовки сотрудников, т. к. преодоление волнения один из важнейших преодолеваемых барьеров и включает в себя не меньшую психофизиологическую нагрузку, чем при подготовке и отработке приемов, навыков, и нормативов.

Рассматривая повседневную деятельность сотрудников внутренних дел, можно выделить необходимость проведения утренней физической зарядки, состоящей из набора стандартных физических упражнений низкой интенсивности, таких как бег, ходьба, и общеразвивающие упражнения, которые произведут перевод организма из состояния сна к бодрствованию. По своей сути утренняя физическая зарядка является своего рода разминкой, но направлена она на включение функций организма в активную деятельность, преодоления инертной силы покоя, подведения психологическому и моральному тонусу, для нормального подхода к повседневной деятельности.

Общая продолжительность зарядки вполне достаточна в течение 30 минут, по условиям проведения можно сказать, что физическая зарядка должна проводится на открытом воздухе, что несёт в себе усиление тонуса, оздоровление и закаливание организма. Трата 30 минут на утреннюю физическую зарядку, позволяет сэкономить большое количество времени на утренний туалет, приведение внешнего вида в порядок. Также зарядка

несёт за собой улучшение аппетита и производительность сотрудников органов внутренних дел в первой половине дня. Сравнивая деятельность и производительность сотрудников, выполняющих и не выполняющих в утренней физической зарядке, показывает результаты, указывающие на непосредственное влияние утренней физической зарядки на качественный уровень повседневной деятельности сотрудников всех подразделений органов внутренних дел. Сотрудники, начинающие день с утренней физической зарядки проще преодолевают высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, т. к. их организмы находятся в полной готовности к деятельности, что снижает воздействие физиологических факторов на нервную систему и эмоциональное состояние в целом.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в виде занятий являются основной формой тренировок в подразделениях органов внутренних дел и проводится на основе «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [2].

Безусловно можно сказать, что самостоятельные занятия спортом отражаются исключительно положительно, на готовности выполнять свои обязанности, но нельзя забывать, что именно плановые и систематические занятия позволяют подготовить сотрудников к ситуациям, возникающим в течение их службы [3]. К примеру, беря во внимание обучение сотрудников служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы), особенно стоит выделять стремление к снижению возможного ущерба при применении тех или иных приемов, также нельзя забывать о необходимости изучения до автоматизма и выполнения обучаемыми приемов страховки и самостраховки. Нельзя преуменьшать необходимость выполнения самостраховки, потому что навыки самостраховки полученные на занятии обучаемыми могут не раз спасти их от травм не только в служебной деятельности, но и в быту.

К примеру, типичная по своей сути ситуация потери равновесия при передвижении по скользкой поверхности (по льду) у необученного человека может привести к абсолютно неконтролируемому падению и получению человеком множества травм, начиная от ушибов и заканчивая более серьезными травмами конечностей и головы, в тоже время человек, обученный правильному падению и самостраховке при умении, доведенном до автоматизма, может обойтись лишь загрязненной одеждой и «испугом», что в своей совокупности и несет в себе необходимость к более тщательной и соответственно правильной отработке падений с выполнением приемов самостраховки.

Так как физическая подготовка, как и любые другие занятия спортом сопряжена с травматизмом, то необходимо отметить беспрекословность соблюдение необходимых мер по предупреждению травматизма. Преподаватель своим контролем, может и должен повлиять на большинство факторов травматизма, требование соблюдения мер безопасности и дисциплины, своевременная оценка метеорологических и санитарно-гигиенических условий места проведения занятий и проведение занятия с четко выстроенным планом, который предусматривает достаточную разминку и сбалансированную нагрузку на обучаемых, позволят свести травматизм к нулю.

Для повышения готовности обучаемых сотрудников к выполнению изучаемых ими приемов, можно выделить несколько способов достижения более высоких результатов, а именно: обучение и отработка боевых приемов борьбы с различными ассистентами, после выполнения физических упражнений, оказания ассистентом сопротивления тому или иному приему, последовательное выполнение нескольких упражнений. Также при изучении способов связывания стоит обратить внимание обучаемых на то, какие подручные предметы могут применяться для связывания, какие их параметры необходимо обратить внимание, чтобы не травмировать задерживаемого, что даст обучаемым больше понимания и навыков в их действиях при возникновении ситуаций, сопряженных с необходимостью немедленного и оперативного реагирования.

Также на занятиях по физической подготовке не должны забывать о требованиях, выдвигаемых к сотруднику при применении им физической силы и боевых приемов борьбы, а именно порядке применения и его правомерности. Вышесказанным можно выделить плановые занятия по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел как наиболее влияющий, на уровень умений и навыков, применяемых в повседневной профессиональной деятельности, вид занятий спортом.

Для получения каких-либо положительных результатов от занятий стоит обратить внимание на необходимость именно систематических занятий с постепенно нарастающей нагрузкой, так как редкие или перегруженные занятия мало того, что не принесут большой пользы в освоении умений и навыков, повышения скорости, выносливости, силы, а в отдельных случаях могут вызвать и отрицательное влияние на организмы обучаемых

[4]. Конечно же, многое зависит от преподавателя, но основная задача — это настройка сотрудников на самообучение и самостоятельное поддержание своей физической готовности, на правильное восприятие совершаемых ошибок и на развитие желания к их исправлению в том числе стремлению к совершенству. При систематических занятиях спортом каждый сотрудник получает ценнейший опыт по понятию возможностей своего организма, и оценке ситуации в условиях физической и психоэмоциональной усталости [5].

Таким образом занятия по физической подготовке направлены на обеспечение физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, формирования новых и качественных умений, их умелому применению, их совершенствованию, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

После вышесказанного может возникнуть вопрос: зачем сотрудникам самостоятельные занятия по физической подготовке в свободное время и выходные дни, если плановые занятия вполне покрывают потребности необходимые для поддержания физического состояния и умений? На этот вопрос можно ответить однозначно: пропуски занятий, возникающие по различным служебным, личным и иным причинам, нарушают систематичность занятий, и соответственно вызывают необходимость самостоятельного осознания сотрудниками понимания того, что необходимо провести самостоятельное занятие в целях поддержания непрерывности тренировок и укрепления физического состояния и навыков (умений).

Всему вышесказанному можно подвести итог, физическая подготовка, занимает одно из важнейших мест в повседневной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Занятия по физической подготовке должны быть систематическими и непрерывными. Также физическую подготовку можно разделить на плановые занятия, проводимые с преподавателем, и на самостоятельные занятия, направленные на поддержание физической формы, укрепление здоровья. Утренняя физическая зарядка оказывает серьёзное влияние на начало дня и установки организма в нужное русло, а плановые занятия по физической подготовке позволяют сотрудникам поддерживать своё физическое состояние, умения и навыки, так необходимые в повседневной профессиональной деятельности при выполнении задач по охране общественного порядка и противодействия преступности. Поддержание физической формы, умений и навыков конечно зависят от количества проводимых контролей со стороны руководства, но хочется обратить внимание на проблему именно осознания обучаемыми необходимости самостоятельных занятий, ведь только при желании самого обучаемого можно будет получить достаточные качественные результаты занятий, и тренировок.

Список литературы

1. Галкин, Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: монография / Ю. П. Галкин. — Смоленск, 2008. — 282 с.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Гарант.ру : информационно-правовой портал. — URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/

3. Кузнецов, Б. В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке / Б. В. Кузнецов. — Воронеж, 2014. — 28 с.

4. Становов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор качественного образования молодежи : монография / В. В. Становов. — Смоленск, 2009. — 128 с.

5. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — С. 31—34.

Поступила в редакцию 18 февраля 2020 г.

Для цитирования: Обухов, А. А. Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел России / А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. Е. Насонов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 42—45.

Сведения об авторах

Обухов Александр Александрович — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** obuhovaa71@mail.ru

Макаров Владимир Михайлович — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** makvladmih77@mail.ru

Насонов Алексей Евгеньевич — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** nasonovae72@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 42—45.

Physical training as a component of the daily activities of the police officers of the Russian Federation

Obuhov A.A.[1], Makarov V.M.[2], Nasonov A.E.[3]

[1] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. obuhovaa71@mail.ru

[2] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. makvladmih77@mail.ru

[3] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. nasonovae72@bk.ru

This article discusses the need to maintain physical fitness of police officers, the importance of systematic and continuous physical training sessions, and the main problems that cause the lack of training results. The types of physical training classes considered in the article and the analysis of the need for certain types of classes allow us to conclude that there is a significant need for systematic physical training as an integral component of the daily activities of police officers.
Relevance. The relevance of the article touches on the problem of the need to form a qualitatively physically prepared and trained staff for the internal Affairs bodies of Russia.
Goal. Determining the importance and necessity of physical training as a systematic and continuous training.
Method of research. Review and analyze physical fitness in the daily activities of employees, and determine the importance and productivity of a particular type of activity.
Results. There is a significant need for systematic physical training as an integral component of the daily activities of employees.
Conclusions. Physical training is one of the most important places in the daily activities of an employee of the internal Affairs bodies.

Keywords: *physical training, police officers, classes, daily activities.*

References

1. Galkin Yu.P. *Fizicheskaya kultura, rabotosposobnost i zdorove trudyaschihsya: problemyi i perspektivyi* [Physical culture, working capacity and health of workers: problems and prospects: monograph]. Smolensk, 2008. 282 p. (In Russ.).

2. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossiyskoy Federatsii: Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. no. 450 [On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of July 1, 2017 no. 450]. *Garant.ru: informatsionno-pravovoy portal* [Garant.ru: information and legal portal]. Available at: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620 (In Russ.).

3. Kuznetsov B.V. *Organizatsiya i metodika provedeniya samostoyatelnyih zanyatiy po fizicheskoy podgotovke* [Organization and methodology of conducting independent classes in physical training]. Voronezh, 2014. 28 p. (In Russ.).

4. Stanovov V.V. *Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak faktor kachestvennogo obrazovaniya molodezhi* [Professional-applied physical training as a factor of quality education of youth]. Smolensk, 2009. 128 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovanie zdorovesberegayuschey kompetentnosti studentov vyisshih uchebnyih obrazovatelnyih uchrezhdeniy [Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31—34. (In Russ.).

УДК 796.034.2
ББК 65.497.5
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16207

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛЕНИНСКОМ РАЙОНЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Б. В. Слободянюк, И. В. Енченко

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

Авторами рассматриваются важнейшие показатели развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым. Так, в частности, авторами приводятся данные с 2014 по 2019 год по численности занимающихся физической культурой и спортом, кадровому обеспечению отрасли, обеспеченности спортивными учреждениями и спортивной инфраструктурой, финансированию физической культуры в данном районе.

На территории Ленинского района развиваются такие виды спорта как футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бокс, самбо, спортивный туризм, спортивные танцы, фитнес, парусный спорт. На любительском уровне — тяжелая атлетика, теннис и настольный теннис, шахматы, шашки.

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, Республика Крым, Ленинский район, массовый спорт.*

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на сегодняшний день является одной из приоритетных задач, обсуждаемых на самом высоком уровне. Важным представляется планомерное развитие физической культуры и спорта во всех регионах нашей страны. С 2014 года в состав Российской Федерации входит Республика Крым. По данным Министерства спорта Российской Федерации в 2019 году в Республике Крым физической культурой и спортом занимается 437 346 человек, в том числе 194 889 женщин и 242 457 мужчин, что составляет 24,7 % от численности населения [1].

Республику Крым составляют 25 административно-территориальных единиц и муниципальных образований, в которые входят —11 городов республиканского значения с подчинёнными им территориями, 14 районов, в границах которых созданы 14 муниципальных районов. Ленинский район является одним из них. Он занимает практически весь Керченский полуостров. Всего численность населения в Ленинском районе составляет 58441 человек.

Первым показателем, который важно рассмотреть при анализе развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым — кадровое обеспечение отрасли. На рис. 1 представлены данные по этому показателю с 2014 по 2019 год [2—7].

Мы видим, что численность штатных работников довольно стабильна, с 2014 года она менялась не очень значительно. Большинство работников приходится на общеобразовательные учреждения, осуществляющие работу по физической культуре и спорту. Максимальное число штатных сотрудников относятся к возрастной категории от 31 до 60 лет.

Следующим показателем, который мы рассматривали при анализе развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым, является число учреждений, предприятий и организаций, ведущих работу в области физической культуры. На рис. 2 представлены данные по этому показателю с 2014 по 2019 год [2—7].

Анализируя данные, представленные на рис. 2, можно сказать, что в целом с 2015 по 2019 год показатели по числу учреждений, предприятий и организаций, ведущих работу в области физической культуры, представляются довольно стабильными. Однако, нельзя не отметить, что с 2014 года произошло уменьшение данного показателя на 17 единиц, по сравнению с аналогичным показателем 2019 года. Большинство учреждений, предприятий и организаций, ведущих работу в области физической культуры, относятся к дошкольным и общеобразовательным организациям.

Важнейшим показателем развития физической культуры и спорта является численность занимающихся физической культурой и спортом. На рис. 3 представлены данные с 2014 по 2019 года [2—7].

Мы наблюдаем значительный рост численности занимающихся физической культурой и спортом. Так, с 2014 года данные показатель увеличился на 7432 человека. Самый резкий подъем мы видим в 2019 году, прирост по сравнению с 2018 годом составил 5078 человек. Это связано, по нашему мнению, прежде всего с обеспечением земельных

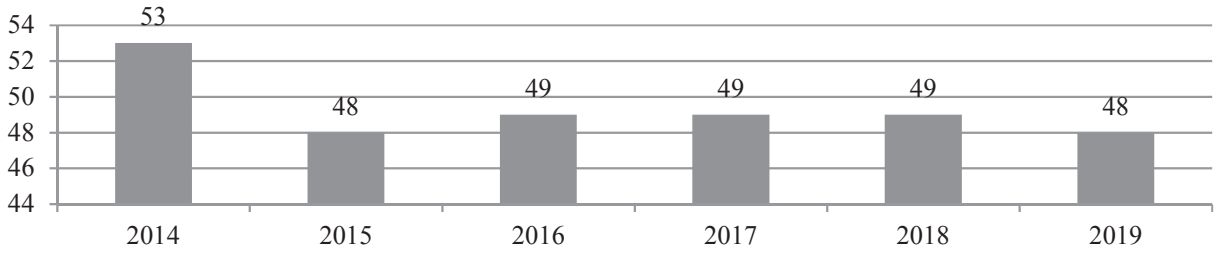


Рис. 1. Кадровое обеспечение физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым



Рис. 2. Число учреждений, предприятий и организаций, ведущих работу в области физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым

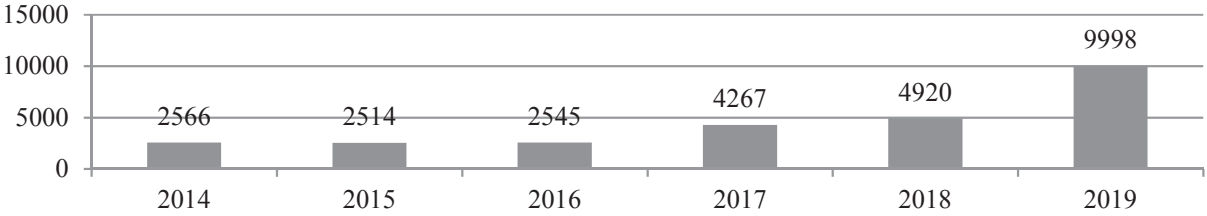


Рис. 3. Численность занимающихся физической культурой и спортом в Ленинском районе Республики Крым

участков, предназначенных для размещения спортивных площадок, с целью создания условий для занятий физической культурой и спортом среди всех слоев населения, активизация по пропаганде здорового образа жизни совместно с популяризацией физической культуры и спорта во всех возрастных категориях, созданием центра тестирования для сдачи нормативов комплекса ГТО, что привело к значительному улучшению числа занимающихся в районе и мотивацией к занятием массовым спортом.

На рис. 4 представлено распределение занимающихся физической культурой и спортом по возрастным категориям [2—7].

Самой физически активной категорией является возрастная категория от 3 до 15 лет. Данный факт можно объяснить тем, что данная возрастная категория является учащимися общеобразовательных организаций и посещает занятия по физической культуре в рамках учебного процесса.

Самой малочисленной возрастной категорией являются занимающиеся старше 80 лет. Однако, стоит отметить, что в 2019 году во всех возрастных категориях произошел значительный рост показателей.

Рассмотрим обеспеченность Ленинского района Республики Крым спортивной инфраструктурой. Показатели по данному параметру представлены на рис. 5 [2—7].

Анализируя данный показатель, мы можем сказать, что обеспеченность спортивной инфраструктурой довольно стабильна, однако, нельзя не отметить тот факт, что в 2014 году было 2 стадиона с трибунами на 1500 мест, с 2015 года данный тип спортивных сооружений отсутствует. На 13 объектов уменьшилось число плоскостных сооружений. В 2018 и 2019 году мы видим появление такого типа спортивной инфраструктуры как городская и рекреационная инфраструктура, приспособленная для занятий физической культурой и спортом.

Рассмотрим финансирование физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым. На рис. 6 представлена информация по данному показателю с 2014 по 2019 год [2—7].

Мы можем наблюдать довольно нестабильные показатели финансирования физической культуры

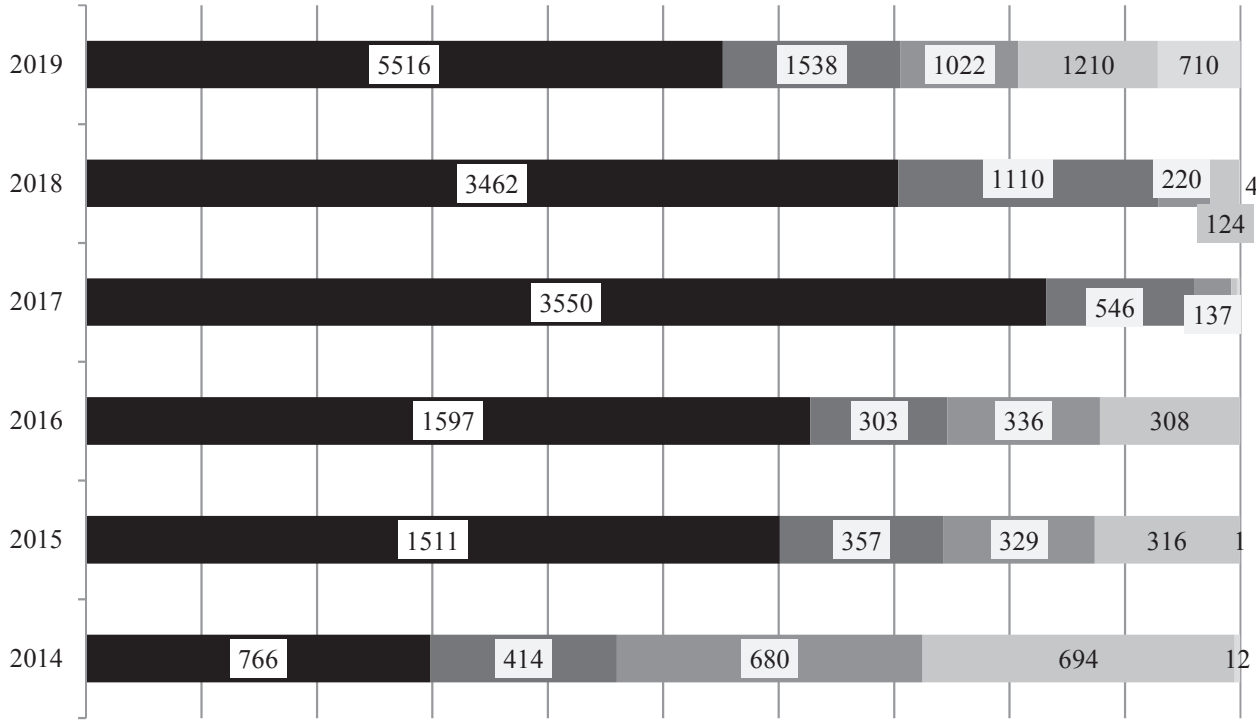


Рис. 4. Распределение занимающихся физической культурой и спортом по возрастным категориям



Рис. 5. Обеспеченность спортивной инфраструктурой в Ленинском районе Республики Крым

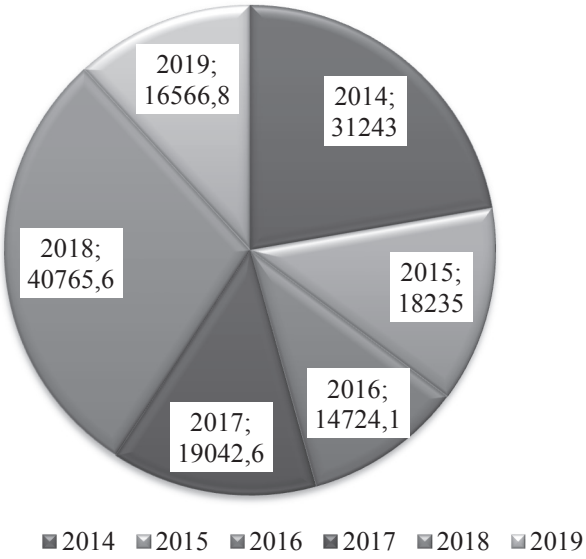


Рис. 6. Финансирование физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым (тыс. руб.)

и спорта. Максимальный объем финансирования приходится на 2018 год — 40 765,6 тысяч рублей, минимальный на 2019 год — 16 566,8 тысяч рублей.

Рассмотрим подробнее статьи расходов на физическую культуру и спорт. Данная информация представлена на рис. 7 [2—7].

Мы видим, что самые большие расходы приходятся на заработную плату работников физической культуры и спорта. Максимальные показатели по заработной плате были в 2014 году — 27 534,7 тысяч рублей. Далее расходы по заработной плате снижались и в 2019 году составили — 11 293,3 тысячи рублей. Второй по уровню расходов является статья расходов на капитальный ремонт спортивных сооружений. Меньше всего расходов приходится на содержание спортивных сооружений.

На основании проведенного анализа развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым можно сделать вывод,что на данный момент состояние отрасли «Физкультура и спорт» в регионе имеет активную положительную динамику. Но, к сожалению, пока не достигнуты основные плановые показатели, предусмотренные муниципальной программой. Вследствие чего мы можем наблюдать прирост только отдельно взятых ключевых параметрам, на которые, в основном, и делается уклон.

Слабыми сторонами и основными факторами, препятствующими развитию физической культуры и спорта в районе, являются:

— недостаточное развитие физкультурно-спортивной деятельности;
— отсутствие медико-биологической службы на базе ДЮСШ;
— отсутствие добровольных спортивных обществ;
— отсутствие хорошо развитой спортивной инфраструктуры в крупных населенных пунктах пгт. Ленино и г. Щёлкино;
— отсутствие инструкторов по спорту по работе с местными жителями на местах где есть материальная база;
— отсутствие поддержки инициативы со стороны муниципального образования;
— отсутствие конкуренции между видами спорта;
— нет четко структурированного и систематизированного финансирования;
— децентрализация соревнований (соревнования проводятся только в районном центре);
— современные требования к проведению соревнований иногда не соответствуют финансовым возможностям участников соревнований (страхование спортсменов, трасферы к месту проведения соревнований, экипировка);
— отсутствие целевой программы по развитию профессиональных видов спорта;
— детско-юношеская спортивная школа;
— отсутствие физкультурно оздоровительного комплекса в крупных населенных пунктах пгт. Ленино и г. Щёлкино;

Для решения существующих проблем необходимо использовать следующие пути:

1. Развитие экономики района даст дополнительное поступление средств в бюджет

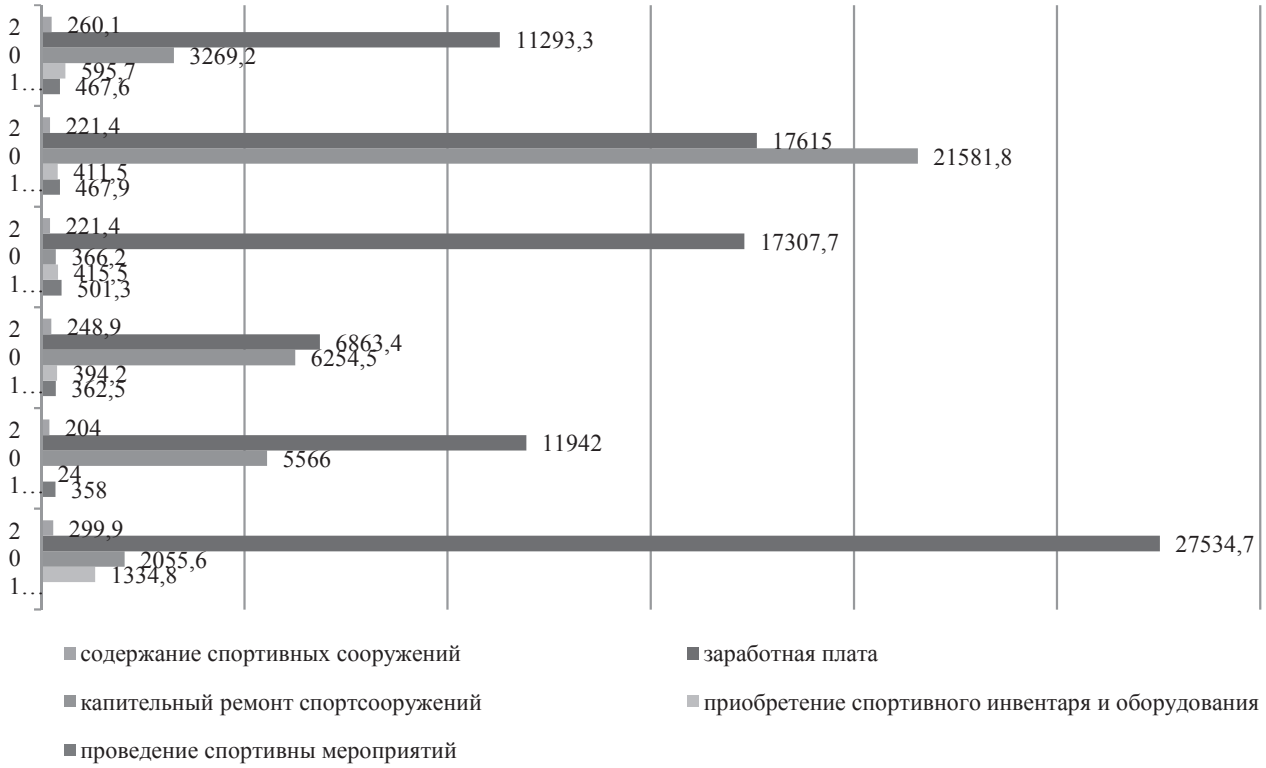


Рис. 7. Статьи расходов на физическую культуру и спорт в Ленинском районе Республики Крым (тыс. руб.)

в виде налогов. Тем самым даст возможность финансирования и поддержания спортивных соревнований проходящих на территории района, позволит стимулировать работников физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, можно сказать, что развитие финансовой составляющей является одним из основных показателей для решения созданных проблем.

2. Создание Общественного совета по физической культуре и спорту при Главе администрации Ленинского района. Данное решение позволит координировать развития физической культуры и спорта в районе, учитывать мнение общественных активистов сферы физической культуры и спорта, рассмотрение вопросов для создания благоприятных условий для развития физической культуры и спорта на территории района, выработать предложения по поддержке приоритетных направлений муниципальной политики в области физической культуры и спорта, включая пропаганду здорового образа жизни и мер по их реализации.
3. Создание физкультурно-оздоровительного комплекса в крупных населенных пунктах пгт. Ленино и г. Щёлкино. Создание комплекса позволит в большей степени вовлечь население к занятиям физической культурой и спортом, позволит привлечь молодых специалистов.
4. Предусмотреть в штатном расписании местных сельских администраций должность инструктора по физической культуре для работы с населением на существующих спортивных площадках.

По результатам проведенного исследования вносятся следующие рекомендации и предложения:

— разработать целевую программу для развития профессиональных видов спорта;
— учитывать местонахождение и климатогеографические факторы региона при составлении программы;
— главе администрации оказывать систематическую поддержку по реализации развития физкультурно-спортивной отрасли;
— установить на территории спортивных объектов антивандальную систему;
— проводить спортивные соревнования районного уровня не только в районном центре, но и в крупных муниципальных образованиях;
— создать учебно-методическую базу для проведения мастер-классов для тренеров-преподавателей;

— улучшить привлекательность физической культуры и спорта путем создания современной материально-технической и спортивной базы и современных условий для развития физической культуры и спорта;
— Привлекать детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом через проводимые в районе спортивные соревнования;
— открыть новые виды спорта на базе ДЮСШ;
— поддерживать учебно-методически, финансово, организационно существующие спортивные организации и федерации по видам спорта;
— необходимо активизировать работу с трудовыми коллективами по привлечению работающих граждан к систематическим занятиям физической культурой;
— осуществлять поддержку трудовых коллективов;
— необходимо активнее информировать о планируемых конкурсах, турнирах, соревнованиях и результатах их проведения;
— проводить спортивные соревнования, физкультурно-массовые праздники на построенных площадках с целью популяризации физкультуры и спорта.

В заключение можно сделать вывод о том, что своевременно правильная организация развития физкультурно-спортивной отрасли в Ленинском районе позволит качественно и планомерно повысить все основные показатели, предусмотренные в федерально целевой и муниципальной программе.

Несомненно, необходимо и дальше развивать, оптимизировать со всех сторон физическую культуру и спорт в Ленинском районе, в большей степени уделять внимание инфраструктуре во всех городах и поселках муниципального образования, проводить беседы, опросы, интервьюирование субъектов в области физической культуры, что позволит сотрудникам сектора по делам молодежи и спорту своевременно решать текущие задачи по развитию и укомплектованию спортивной инфраструктуры, в частности спортивных объектов массового назначения. Не стоит забывать о пропаганде здорового образа жизни среди всех слоев населения, а также вовлечению в физкультурно-спортивную сферу деятельности населения Ленинского района.

Список литературы

1. Показатели развития физической культуры и спорта в 2019 году // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

2. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2014 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/618.

3. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2015 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/619.

4. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2016 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/620.

5. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2017 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2018_03_07_11_27_2017.

6. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2018 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2019_04_10_15_49_2018_god.

7. Сведения о физической культуре и спорте : Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК, 2019 год, Ленинский район // Министерство спорта Республики Крым. — URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2020_07_06_11_25_2019_god.

Поступила в редакцию 10 марта 2021 г.

Для цитирования: Слободянюк, Б. В. Анализ развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым / Б. В. Слободянюк, И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 46—53.

Сведения об авторах

Слободянюк Богдан Валерьевич — магистрант 1-го курса, направление Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом», кафедра менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-7515-7254 **Author ID:** 1102612 **E-mail:** *slobodyanyukb@mail.ru*

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. **ORCID ID:** 0000-0002-9194-0211 **Author ID:** 696394 **E-mail:** ir.gerasina2010@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 46—53.

Analysis of the development of physical culture and sports in Russia Leninsky district of the Republic of Crimea

Slobodyanyuk B.V.[1], Enchenko I.V.[2]

[1] *Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia. slobodyanyukb@mail.ru*

[2] *Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia. ir.gerasina2010@yandex.ru*

The authors consider the most important indicators of the development of physical culture and sports in the Leninsky district of the Republic of Crimea. So, in particular, the authors provide data from 2014 to 2019 on the number of people engaged in physical culture and sports, the staffing of the industry, the availability of sports institutions and sports infrastructure, and the financing of physical culture in this area.

On the territory of the Leninsky district, sports are developed: football, mini-football, volleyball, basketball, boxing, sambo, sports tourism, sports dancing, fitness, sailing. At the amateur level-weightlifting, tennis and table tennis, chess, checkers. In the district there are branches of republican sports institutions: Shchelkino-sailing, Chistopolye — boxing, Priozernoye and the village. Bagerovo-sambo, in the village.Lenino begins the work of the cycling section of the Republican school of the Olympic reserve in cycling. There are regional federations for football, boxing, and branches of the republican federations for kickboxing, fitness, and acrobatic rock and roll. Public sports organizations in hand-to-hand combat "Bogatyr", fitness club "Reforma".

In rural settlements, physical culture collectives were established on a voluntary basis (Lenino, Shchelkino, Chistopolye, Semisotka, Kalinov-ka, Ostanino, Leninskoye, Bagerovo-Oktyabrskoye, Kirovo).

As part of the implementation of the federal project "Sport-the norm of life", the State Program for the Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Crimea, multifunctional training grounds are being installed in the Leninsky District.

Thus, the relevance of this study is the analysis of the development of physical culture and sports activities in the Leninsky district of the Republic of Crimea

The purpose of this study was to analyze the development of physical culture and sports in the Leninsky district of the Republic of Crimea. The key objectives of the study are to determine the level of involvement of the population of the Leninsky district in the field of physical culture and sports, to assess the level of provision of the district with sports infrastructure and personnel, to analyze the financing of physical culture and sports in the analyzed area, to form proposals for the further development of physical culture and sports.

The research was based on the official data presented in the statistical reports of such departments as the Ministry of Sports of the Russian Federation and the Ministry of Sports of the Republic of Crimea.

As a result of the study, it was possible to analyze the development of physical culture and sports in the Leninsky district in recent years. The dynamics of the sports potential of the district is considered. Statistical indicators of the development of physical education and sports are reflected. The author's proposals for improving the state activity in the Leninsky District municipality are given.

Keywords: *sport, physical culture, Republic of Crimea, Leninsky district, mass sports.*

References

1. Pokazateli razvitiya fizicheskoj kultury i sporta v 2019 godu [Indicators of the development of physical culture and sports in 2019]. *Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii* [Ministry of Sports of the Russian Federation]. Available at: https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf. (In Russ.).

2. Svedeniya o fizicheskoj kulture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2014 god, Leninskij rajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation no. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/618 (In Russ.).

3. Svedeniya o fizicheskoj kulture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2015 god, Leninskij rajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation no. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/619 (In Russ.).

4. Svedeniya o fizicheskoj kulture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2016 god, Leninskij rajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation no. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/620 (In Russ.).

5. Svedeniya o fizicheskojkul'ture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2017 god, Leninskijrajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation No. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2018_03_07_11_27_2017 (In Russ.).

6. Svedeniya o fizicheskoj ku'ture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2018 god, Leninskij rajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation no. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2019_04_10_15_49_2018_god (In Russ.).

7. Svedeniya o fizicheskoj kulture i sporte: Federalnoe statisticheskoe nablyudenie no. 1-FK, 2018 god, Leninskij rajon [Information on physical culture and sports: Federal statistical Observation no. 1-FC, 2014, Leninsky district]. *Ministerstvo sporta Respubliki Krym* [Ministry of Sports of the Republic of Crimea]. Available at: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2020_07_06_11_25_2019_god (In Russ.).

УДК 796
ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16208

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НОРМАТИВНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

О. В. Сороканюк

Детско-юношеская спортивная школа № 5, Чита, Россия

В работе представлена разработка нормативной части образовательной программы для групп начальной подготовки первого года обучения. Затронута проблема отсутствия единой образовательной системы по теоретической и практической подготовке спортсменов. Обсуждаются результаты апробирования программы в экспериментальной группе обучения.

Ключевые слова: *единоборства, смешанные единоборства, нормативная часть, практическая часть, образовательная программа смешанных боевых единоборств.*

Введение. Фундаментом любого вида спорта является нормативная база, которая включает в себя как теоретическую, так и практическую часть. Основная проблема молодых видов спорта, таких как смешанное боевое единоборство mixed martial arts (MMA) в том, что образовательная программа до конца не выстроена. Имеются значительные пробелы в программе по виду спорта.

Современная практика спортивных и прикладных единоборств в последнее время получила широкое развитие в связи с активной спортизацией боевых искусств и прикладных единоборств [2]. В сентябре 2012 года смешанное боевое единоборство MMA было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта [3]. Одной из наиболее важных аспектов спортивной тренировки является повышение технической подготовки спортсменов, и актуальность возрастает по мере повышения спортивных результатов [4]. А чтобы попасть в спорт высших достижений необходимо с самого начала тренировочного процесса заложить технически правильные и максимально полезные приемы и теоретические знания. Это вызывает необходимость доработки образовательной программы [5].

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство MMA» от 24.03.2017 года есть общие рекомендации по развитию силы, скорости, выносливости, но нет рекомендации по изучению техники: борьбы в стойке и партере, работу в клинче, передвижений в поединке, нанесению ударов в стойке. Поэтому каждый из тренеров самостоятельно формирует процесс изучения. Если тренер самбист, то соответственно, первичными для него будут приемы борьбы из самбо, а если боксер, то техника бокса. Так как же определить ту образовательную программу, которая подходит именно для смешанных единоборств MMA? Необходимо принять требования к изучению двигательных навыков спортсменов в нормативной и методической части [6].

Необходимо проводить планирование подготовки спортсменов по данному виду спорта с прицелом на превышение не только физических показателей, но и модернизацию уже имеющихся тактических схем боя, нейтрализующих сильные стороны соперника, а также на изобретение новых технико-тактических приемов ведения поединка [1].

На основании анализа и сравнения с полно контактными видами единоборств, такими как КУДО, самбо и армейского рукопашного боя была разработана экспериментальная образовательная программа, включающая по мимо общей физической подготовки, теоретическую и практическую часть, а также распределение нагрузки по процентному соотношению и часам, уделяемым на дисциплину. Для ее оценки проводился педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы первого года обучения по 17 человек в каждой в возрасте от 14 до 16 лет.

Говорить о подготовленности одной группы больше чем другой нельзя потому, что обе группы начальной подготовки первого года обучения и не знают ни техники выполнения приемов, ни правил соревнований. Контрольная группа (Кгр) тренировалась по системе планомерного, постепенного изучения материалов техники владения ударов, а затем переходила к владению техники борьбы. Вторая — экспериментальная группа

(ЭГр) занималась по специально разработанной экспериментальной образовательной программе. В нее вошли следующие этапы изучения:

1. Повышение технического арсенала спортсмена.
2. Увеличение количества упражнений на СФП.
3. Увеличение теоретических знаний.
4. Развитие мышечного аппарата спортсмена.
5. Комплексное развитие спортсмена.

В табл. 1 представлен список изучаемых дисциплин в экспериментальной группе ЭГр. Тренировки проводились по экспериментальной программе обучения, Эгр — 275 часов:

— Общая физическая подготовка (ОФП) — 50 % (138 ч.)

Таблица 1

Экспериментальная образовательная программа ЭГр

Раздел программы	Направление подготовки	Содержание подготовки
Теоретическая подготовка	Этикет спортсмена	Правила этикета спортсмена на ринге. Правила проведения соревнований. Система оценок на соревнованиях Ведение тренировочного дневника/дневник спортсмена
	Гигиена	Личная гигиена. Гигиена на соревнованиях/после Гигиена спортсмена в спортивно-оздоровительном лагере/ учебно-тренировочных сборах
	История развития СБЕ	История возникновения и развития спорта СБЕ ММА. Нормативное регулирование. «Как стать чемпионом мира или ч/з что предстоит пройти». Выдающиеся спортсмены
	Медицинская подготовка	Основы первой медицинской помощи Травмы/ушибы/растяжения
	Достаточные знания анатомии человека	Строение человека: опорно-двигательная система: мышцы и их строение; скелет, строение костей и их сочленение.
ОФП (138ч)	Увеличение скорости Увеличение силы Развитие ловкости/координации Развитие вестибулярного аппарата Растяжка	Бег на короткие дистанции 100/200/300. Челнок 10х10. Отжимания/подтягивания/пресс/выпрыгивания Лазание по канату
СФП (27ч)	Увеличение скорости. Увеличение силы. Развитие ловкости/координации. Развитие вестибулярного аппарата. Растяжка	Использование тренажеров. Упражнения на скакалке. Использование отягощений. «Молот и колесо». Использование резины. Тренировка в кислородном дефиците/в условиях кислородного долга. Использование тренажера «Push ball». Применение тестов Купера. Контрольные нормативы
Техническая подготовка (110 ч.)	Совершенствование технических приемов	Броски в основном руками: рывком за пятку/захватом ноги и руки/захватом двух ног/обратным захватом ног. В основном туловищем: через бедро/ через спину/ через плечо/ под плечо/ переворотом / передний / задний. В основном ногами: подножки (передняя/задняя/боковая), зацепы (изнутри/снаружи) Борьба в партере. Передвижения/шагистика. Техника выполнения ударов руками и защита от них. Техника выполнения ударов ногами и защита от них

— Специальная физическая подготовка (СФП) — 10 % (27 ч.)
— Техническая подготовка — 40 % (110 ч.)

В табл. 2 представлены результаты освоения тренировочных программ.

Оценкой результатов занималась комиссия по овладению теоретической подготовки Кгр и ЭГр, овладению навыками практической подготовки, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

Исходя из метода сравнения в Кгр было освоено две запланированные темы из профессионального стандарта подготовки, когда в экспериментальной группе по теоретической подготовке было выучено 5 тем из которых две основные темы и 3 дополнительные, предусмотренные экспериментальной программой. В данном случае экспериментальная группа в теоретической подготовке освоила и закрепила больше информации, и сможет ее реализовать в дальнейшем. Например: лучше разбираться в правилах проведения соревнований, некоторых нюансах оценки технических действий, или выбрать лучшую цель для атаки.

В сравнении освоения технических приемов, которыми занималась комиссия в составе вице-президента Забайкальской федерации ММА Русанова Владимира Павловича, председателя судейской коллегии Забайкальской федерации панкратиона Семенова Дениса Григорьевича, и председателя федерации армейского рукопашного боя Туранова Сергея Олеговича, Кгр освоили и закрепили 40 технических элементов, а Эгр — 64. Технические элементы выполнялись в следующем порядке: броски со стойки, контроль соперника в партере, болевые и удушающие приемы, техника выполнения ударов руками, техника выполнения ударов ногами и защита от них в парах.

В табл. 3 представлены результаты, выставленные комиссией по итогу промежуточного и заключительного этапа тестирования.

Таким образом, большой объем информации на первом этапе у экспериментальной группы усваивался тяжелее, но на заключительном этапе тестирования корреляция составила 2—3 приема. Это подтверждает, что федеральный спортивный стандарт можно усиливать техническими элементами на начальном тренировочном этапе у групп первого года обучения.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП сдали обе группы. Если кандидат выполнил условие норматива, ему ставилась оценка «зачтено».

Челночный бег 30 сек. Отрезок 10 на 10 метров, толчок грифа перед собой из фронтальной стойки — 10 раз, отжимания в упоре лежа — 20 раз, кросс 5 км. 27 мин.

Результаты первого (промежуточного) и второго (заключительного) этапа тестирования представлены в табл. 4.

Таким образом доказан положительный эффект экспериментальной программы тренировки, усиленной не только техническими элементами, но и общей и специально физической подготовкой.

Экспериментальная программа реализовалась в образовательном процессе в соревновательном сезоне. Несмотря на то что группам первого года обучения не рекомендуется выступать на соревнованиях, но они допускаются по подготовленности спортсменов.

Таблица 2

Оценка результатов

Кгр				ЭГр			
Теоретическая подготовка	**Практическая подготовка**	**ОФП**	**СФП**	**Теоретическая подготовка**	**Практическая подготовка**	**ОФП**	**СФП**
2 темы 7 разделов	8 тем 40 элементов	Контрольные нормативы		5 тем 16 разделов	8 тем 64 элемента	Контрольные нормативы	

Таблица 3

Показатели технической подготовленности в группах сравнения

Тесты	**Контрольная группа (Кгр)**		**Экспериментальная группа (Эгр)**	
	1-й этап	**2-й этап**	**1-й этап**	**2-й этап**
Броски	15 ± 3	15 ± 1	25 ± 5	25 ± 3
Контроль соперника в партере	5 ± 1	5 ± 1	7 ± 1	7 ± 1
Болевые удушающие приемы	8 ± 2	8 ± 1	13 ± 4	13 ± 1
Передвижения/шагистика	5 ± 1	5 ± 1	5 ± 1	5 ± 1
Техника выполнения ударов руками, ногами и защита от них	7 ± 2	7 ± 1	14 ± 4	14 ± 2

Таблица 4

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Тесты	Первый этап			Второй этап		
	Кгр	Эгр	Р	Кгр	Эгр	Р
Челночный бег	28,34 ± 1,034	28,54 ± 1,054	> 0,11	27,34 ± 0,034	27,04 ± 0,054	< 0,53
Толчок грифа	15 ± 4,2	16 ± 5,4	> 0,15	17 ± 2,1	24 ± 1,4	< 0,27
Отжимания	29 ± 2,2	27 ± 3,5	> 0,48	40 ± 4,5	40 ± 2,5	< 0,5
Кросс 5 км	24,6 ± 1,29	24,6 ± 1,45	> 0,05	23,6 ± 1,45	22,4 ± 0,54	< 0,7

Спортсмены из контрольной и экспериментальной группы прошли отборочные поединки для участия в двух турнирах.

Оценкой результата также служат успехи выступлений спортсменов ЭГр на соревнованиях краевого уровня. По итогу освоение программ первого года обучения 19.04.2019 года был проведен тестовый турнир Забайкальского края по смешанным боевым единоборствам ММА, в котором приняли участие спортсмены 2х групп. Результат спортсменов из КГр: 2 — золотые, 3 — серебряные, 1 — бронзовая медали. Результат спортсменов из ЭГр: 4 — золотые, 4 — серебряные медали.

Вторым испытанием был краевой турнир по борьбе грэпплинг 15.12.2019 года. В процентном соотношении победителей в ЭГр к Кгр как 75 % к 50 %.

Заключение. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что разработанная экспериментальная программа нормативной части представляет собой уникальную разработку для подготовки спортсменов групп начальной подготовки с увеличением технического арсенала приемов, расширенной теоретической подготовкой, более успешного выступления на соревнованиях краевого уровня.

В дальнейшем рекомендуется увеличить объем тактико-технических приемов и уменьшить нагрузку по общефизическим упражнениям.

Список литературы

1. Анисимов, М. П. Структура техники смешанного боевого единоборства / М. П. Анисимов / Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 10 (116). — С. 10—13.

2. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры и спорта. — 2005. — № 11 — С. 38.

3. Еганов, В. А. Методика обучения оборонительным технико-тактическим действиям в ситуационных видах единоборств сложно координационной направленности / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Современные проблемы науки и образования. — 2009. — № 2. — С. 34.

4. Мордвинуев, Д. Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств / Д. Н. Мордвинцев // Приволжский научный вестник. — 2016. — № 7 (59). — С. 85—88.

5. Сороканюк, О. В. Анализ технический действий и структурных элементов в системе техники смешанных боевых единоборств / О. В. Сороканюк // Ученые записки университета им. Лесгафта. — 2018. — №5 (159). — С. 255—257.

6. Сороканюк О. В. Проблемы нормативной части образовательной программы в смешанных единоборствах / О. В. Сороканюк // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 7 (161). — С. 250—254.

Поступила в редакцию 14 апреля 2020 г.

Для цитирования: Сороканюк, О. В. Проблема формирования нормативной части образовательной программы групп начальной подготовки по смешанным боевым единоборствам / О. В. Сороканюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 54—58.

Сведения об авторе

Сороканюк Олег Вячеславович — президент Забайкальской федерации спортивной борьбы дисциплина панкратион, тренер-преподаватель детской юношеской спортивной школы №5. Чита, Россия. **E-mail**: olegsorokanyuk@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 54—58.

Methods of teaching the normative part of initial training groups in mixed martial arts

Sorokanyuk O.V.
The children's and youth sports school no. 5, Coach, Chita, Russia. olegsorokanyuk@yandex.ru

The article is devoted to mixed martial arts. Tables on theoretical and practical training of athletes are presented. The results of testing the program in experimental training groups are discussed.
The main problem of the research is that there is no normative regulation of studying the program in mixed martial arts, there is no fixed progressive method of increasing the tactical and technical base of athletes. The purpose of the experiment was to test and consolidate the proposed method in the normative and practical part of the program.
Research methods: analysis, comparison, pedagogical experiment.
The experimental group of initial training showed the best results after training according to the proposed program for studying mixed martial arts, as evidenced by both the control standards submitted for protection and competitive activities. This experimental development of the program on mixed martial arts for groups of primary it has shown its effectiveness, rationality, and novelty.

Keywords: *martial arts, mixed martial arts, normative part, practical part, educational program of mixed martial arts.*

References

1. Anisimov M.P. Struktura tehniki v smeshannih boevih edinoborstvah [Structure of mixed martial arts techniques]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2014, no. 10 (116), pp. 10 —13. (In Russ.).

2. Ashkinazi S.M. Ediniborstva v mire sportivnoi nauki [Martial arts in the world of sports science]. Teoriya I praktika fizicheskoy kulturi I sporta [Theory and practice of physical culture and sport], 2005, no. 11, pp. 38. (In Russ.).

3. Yeganov V.A. Metodika obuchenia oboronitelnim tehnico-takticheskim deistviam v situacionnih vidah edinoborstv slochno koordinacionnoi napravlennosti [Methods of teaching defensive technical and tactical actions in situational types of martial arts with complex coordination orientation]. *Sovremennie problem nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2009, no. 2, pp. 34. (In Russ.).

4. Mordvinuev D.N. Harakteristika sorevnovatelnoi deyatelnosty v smeshannih boevih edinoborstvah [Characteristics of competitive activity of mixed martial arts athletes]. Privolshzki nauchni vestnik [Privolzhsky scientific Bulletin], 2016, no. 7 (59), pp. 85—88. (In Russ.).

5. Sorokanyuk O.V. Analiz tehnicheskih deistvi I strukturnih elementov v sisteme tehniki smechannih boevih [Analysis of technical actions and structural elements in the system of mixed martial arts techniques]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2018, no. 5 (159), pp. 255—257. (In Russ.).

6. Sorokanyuk O.V. Problemi normativnoi chasti obrazovatelnoi programmi v smeshannih boevih edinoborstvah [Problems of the normative part of the educational program in mixed martial arts]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2018, no. 7 (161), pp. 250 — 254. (In Russ.).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

EXPERIMENTAL MATERIALS

УДК:796.011.3
ББК 75.01

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16209

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЕХТОВАНИЕМ НА КОЛЯСКАХ НА ИЗМЕНЕНИЯ В НЕРВНО-МЫШЕЧНОМ АППАРАТЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Н. П. Горохова

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Статья посвящена вопросам изучения влияния занятий фехтованием на колясках на изменение функциональности нервно-мышечного аппарата у подростков с детским церебральным параличом. Описаны и проанализированы методические приемы исследования нервно-мышечного аппарата у подростков с ДЦП. Результаты математической обработки данных до эксперимента характеризуют слабость функционирования ЦНС, отражающаяся в низких значениях показателей зрительно-моторной реакции, ритмической способности и оценки способности к пространственной ориентации.

Ключевые слова: *детский церебральный паралич, психомоторика, нервно-мышечный аппарат, ритмическая способность, ориентация в пространстве, фехтование на колясках*.

Введение. В России, как и во всем мире, наблюдается неуклонный рост числа детей-инвалидов. По данным показателей инвалидности детского населения Российской Федерации 2016 г. На 1 000 новорожденных детей приходится 6—8 случаев рождения детей с диагнозом ДЦП. Детский церебральный паралич занимает первое место в структуре детской инвалидности но неврологическому профилю, и тяжесть ее обусловлена двигательными, психическими и речевыми нарушениями [6].

Детский церебральный паралич (ДЦП) — группа синдромов, которые являются следствием повреждений мозга во внутриутробном, перинатальном и раннем постнатальном периодах. Как отмечают исследователи Е. М. Мастюкова, И. Ю. Левченко и О. Г. Приходько, у подростков с детским церебральным параличом резко отмечаются нарушения двигательной сферы, что отражается в нарушении работы различных систем организма [6; 7]. Она также функционально выявляется на моторике рук и на зрительно-моторной координации. Среди явных симптомов выделяют спастичность — патологическое повышение тонуса мышц, из-за чего резко ограничиваются движения. При резком повышении мышечного тонуса часто наблюдается формирование сгибательных и приводящих контрактур и деформации конечностей, нарушение осанки [2; 3].

Фехтование на коляске является специфическим видом спортивного единоборства. Выполняя действия динамического характера с оружием, спортсмены-инвалиды приобретают не только определенные двигательные навыки и умения, но и развивают и восстанавливают физические качества, воспитывают функциональные способности, такие как, скорость, ловкость, гибкость, общую и специальную выносливость, координационные способности, а также интеллектуальные возможности: усвоение и совершенствование технико-тактических приемов и применение их в боевой практике для достижения высоких результатов на состязаниях [8].

В возрасте 12—14 лет относительная степень индивидуального развития нервно-мышечного аппарата позволяет юному фехтовальщику с ДЦП

научиться выполнять технически и тактически обусловленные действия, позволяющие ему выбрать действие атакующего или оборонительного характера, особенно на рапире, где необходимы особые технико-тактические приемы ведения боя [8]. При этом необходимо учитывать факт патологических изменений в двигательном развитии у подростков: движения однообразны, стереотипны, задерживается формирование тонко координированных движений [1; 3].

Таким образом, актуальность данной проблемы обусловлена недостаточностью исследований по развитию функциональности нервно-мышечного аппарата у подростков с детским церебральным параличом, в том числе с использованием средств адаптивного спорта.

Цель исследования — изучить влияние средств фехтования на колясках на изменения в нервно-мышечном аппарате у юных фехтовальщиков с ДЦП.

Методы исследования. В эксперименте участвовали 10 юных фехтовальщиков — подростков из специальной коррекционной общеобразовательной школы VI вида № 31 города Москвы. Все испытуемые являются членами сборной Москвы по паралимпийскому фехтованию. Продолжительность занятий — 60 мин, по 2 учебно-тренировочных занятия в неделю. При этом в контрольной группе также 10 человек из той же школы участвовали в секционной группе по подвижным играм после учебных занятий. Возраст испытуемых, входящих в экспериментальную и контрольную группы, колебался от 12 до 14 лет.

С целью выявления нарушений двигательной сферы нами были проведены тесты на оценку динамической и статической координации, оценку зрительно-моторной реакции, ритмической способности и пространственной ориентации.

Состав и направленность тестов по отдельным компонентам развития двигательной сферы следующие:

1. Зрительно-моторная реакция проверяется ловлей и броском мяча. Тесты выполняются из исходного положения «сидя в коляске»:

а) ловля подкидываемого резинового мяча диаметром 15 см. обеими руками с расстояния трех метров. На 10 подач фиксируется количество пойманных мячей;

б) бросок теннисного мяча производится с целью попадания в мишень — круг, диаметром 25 см., нарисованный мелом на стене на уровне лица испытуемого. Расстояние до мишени — 3 метра. Регистрируется количество попаданий в мишень из 10 возможных.

2. Ритмическая способность (способность воспроизведения заданного темпа) Использовался метроном для определения способности воспроизводить произвольное количество тактовых движений по заданному ритму на слух. Фиксируется максимальное количество попаданий в такт за 15 секунд (ритм — 1 удар в 1 сек).

3. Определение пространственной ориентации — осуществляется следующим тестом. Испытуемый должен проехать на коляске с закрытыми глазами десять метров по прямой линии. В конце линии лежит перпендикулярно линейка. Замеряется расстояние, на которое отклонился от прямой линии испытуемый.

Результаты исследований. Наблюдается динамика роста показателей зрительно-моторной реакции у подростков экспериментальной группы. Достоверные различия в тестах на ловлю и бросок мяча также говорят об улучшении двигательной сферы подростков по сравнению с результатом контрольной группы (25 % и 30 %) (см. таблицу).

Об улучшении сенсомоторной координации подростков в экспериментальной группе свидетельствует тест «Бросок мяча» — простое упражнение, требующее точного различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния.

Отмечается относительная однородность в показателях внутри экспериментальной группы. Различия между данными внутри экспериментальной группы составляют 3,1 метра, в то время как в контрольной группе разница достигает до 4,8 метров. Отличительные данные в экспериментальной группе характеризуют некоторую нормализацию процесса возбуждения в ЦНС и лучшую его концентрацию. Положительная динамика дает основание утверждать, что применение специальных упражнений коррекционной направленности по предлагаемой нами методике способствовало активизации двигательного режима, оптимизации межмышечной координации мышц — сгибателей и разгибателей кисти, а также улучшение пространственно-временных ощущений.

Статистически достоверных изменений в выполнении данного теста у испытуемых контрольной группы, занимающихся по общепринятой программе, не обнаружено. Расстройства пространственных синтезов, возникающие при поражениях третичных зон задних отделов полушарий головного мозга, охватывают зрительное, тактильное и слуховое восприятие, проявляясь, по данным А. Р. Лурия (2000), наиболее отчетливо в сфере пространственных представлений [8].

nn

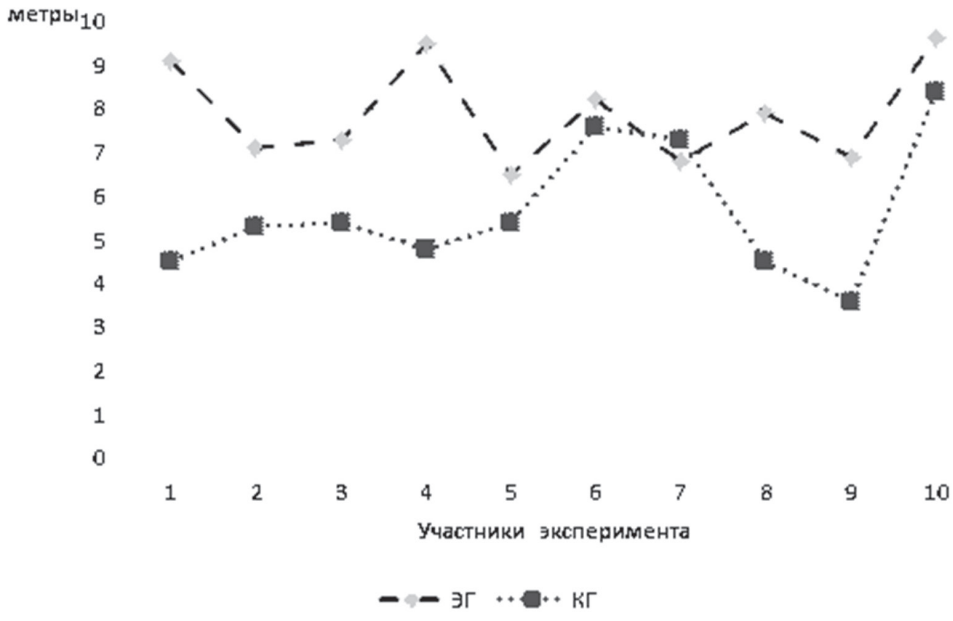
Показатели		До эксперимента			После экспермента			t
		x	m	ð	x	m	ð	
Экспериментальная группа								
Зрительно-моторная реакция	Ловля мяча (кол-во)	3,2	0,48	1,0	7,3	0,44	0,97	6,31*
	Бросок мяча (кол-во)	4,8	0,3	0,6	8,0	0,6	1,3	4,78*
Ритмическая способность (кол-во)		6,6	0,5	1,5	8,1	0,23	0,73	2,7*
Пространственная ориентация (см.)		23,2	1,9	4,2	15,5	1,45	3,2	4,48*
Контрольная группа								
Зрительно-моторная реакция	Ловля мяча (кол-во)	3,6	0,44	0,97	5,8	0,29	0,65	4,23*
	Бросок мяча (кол-во)	4,4	0,4	0,97	5,6	0,4	0,9	2,14
Ритмическая способность (кол-во)		6,1	0,4	1,2	6,3	0,33	1,1	0,4
Пространственная ориентация (см)		20,8	2,36	5,2	18,0	2,23	4,9	0,25

Примечание: достоверность различий между средними и дисперсиями при P < 0,05.

Вариабельность показателей сенсомоторной реакции («Бросок мяча») в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента отражена на рисунке.

Дозированные нагрузки на вестибулярный анализатор при выполнении упражнений в комплексе нашей программы, способствовали нормализации его функции, что улучшило статико-кинетическую организацию моторики, способствуя обретению подростками с ограниченными двигательными возможностями уверенности в движениях. Это, в свою очередь, «влечет за собой уменьшение выраженности фобических расстройств, связанных с самостоятельным передвижением» [6].

Выводы. Таким образом, сравнивая результаты экспериментальной группы в начале и в конце исследования по критерию Стъюдента (P<0,05), мы обнаружили достоверные отличия в значении всех показателей. Уровень развития психомоторики подростков в экспериментальной группе значительно вырос по сравнению с началом эксперимента. В то же время достоверных отличий в контрольной группе, кроме теста «Ловля мяча», не обнаружено. Содержание методики коррекции двигательных функций средствами паралимпийского фехтования, которая включала комплекс специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений, оказывает положительное влияние на изменения в нервно-мышечном аппарате у подростков с ДЦП.



Вариабельность показателей сенсомоторной реакции («Бросок мяча») в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента

Список литературы

1. Агронина, Н. И. Педагогические условия коррекционной работы по развитию предметных действий с детьми раннего возраста с ДЦП / Н. И. Агронина, Н. В. Сергеева // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития. — М. : Перо. — 2017. — С. 182—185.

2. Балычевцева, И. В. Использование кинезотерапии в реабилитации детей с ДЦП / И. В. Балычевцева, В. В. Кривошеева // Травма. — 2017. — № 3. — С. 112—115.

3. Браткова, М. В. Коррекция и обучение и развитие детей раннего возраста в играх со взрослым: практическое пособие для родителей, педагогов-дефектологов и воспитателей / М. В. Браткова, А. В. Закрепина, Л. В. Пронина. — М. : Парадигма, 2013. — 128 с.

4. Детский церебральный паралич (ДЦП). Клинические рекомендации // Вестник восстановительной медицины. — 2017. — № 3 (79). — С. 91—114.

5. Лысенко, К. Ю. Исследование динамики детской инвалидности в России за 2000—2015 гг. / К. Ю. Лысенко, А. Д. Трифонова // Молодой ученый. — 2016. — № 14. — С. 359—362.

6. Лянной, М. О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии : дис. ... канд. пед. наук / М. О. Лянной. — Малаховка, 2003. — 156 с.

7. Мастюкова, Е. М. Дети с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова // Специальная психология. — М., 2003.

8. Тышлер, Д. А. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки / Д. А. Тышлер, Е. Б. Белкина. — М. : Человек, 2010. — 144 с.

Поступила в редакцию 10 июля 2020 г.

Для цитирования: Горохова, Н. П. Влияние занятий фехтованием на колясках на изменения в нервно-мышечном аппарате у подростков с детским церебральным параличом / Н. П. Горохова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 2. — С. 59—63.

Сведения об авторе

Горохова Наталия Петровна — преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия. **E-mail**: Gorokhova_natalia@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 6, no. 2, pp. 59—63.

Influence of wheelchair fencing on changes in the neuromuscular apparatus in adolescents with cerebral palsy

Gorokhova N.P.

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, Moscow, Russia. Gorokhova_natalia@mail.ru

The article is devoted to the study of the influence of wheelchair fencing on changes in the functionality of the neuromuscular apparatus in adolescents with cerebral palsy.

The aim of the study is to study the effect of wheelchair fencing on changes in the neuromuscular apparatus in young fencers with musculoskeletal disorders.

The article describes and analyzes the methodological methods of studying the neuromuscular system in adolescents with cerebral palsy. The results of mathematical data processing before the experiment characterize the weakness of the Central nervous system functioning, which is reflected in low values of visual-motor response, rhythmic ability and spatial orientation ability assessment.

The results of tests at the end of the experiment are presented, which show significant data improvements in the tests "catching" and "throwing" the ball (by 4.1 and 3.2, respectively) in the experimental group. Also, qualitatively and quantitatively, young fencers performed better on tests for evaluating rhythmic ability (by 1.5 times) and orientation in space (by an average of 7.7 cm).

Positive dynamics in the functioning of the neuromuscular apparatus in young fencers with cerebral palsy is due to the influence of fencing tools and the use of special corrective exercises in the educational and training process, based on the leading principles of AFV in the organization of classes with children with developmental disabilities.

Keywords: *cerebral palsy, psychomotor skills, neuromuscular apparatus, rhythmic ability, spatial orientation, wheelchair fencing.*

References

1. Agronina N.I. *Pedagogicheskie usloviya korrekcionnoj raboty po razvitiyu predmetnyh dejstvij s det'mi rannego vozrasta s DCP* [Pedagogical conditions of correctional work on the development of subject actions with young children with cerebral palsy]. Moscow, 2017. Pp. 182—185. (In Russ.).

2. Balychevtseva I.V. Ispolzovaniye kinezoterapii v reabilitatsii detey s DCP [Use of kinesotherapy in rehabilitation of children with cerebral palsy]. *Travma* [Injury], 2017, no. 3, pp. 112—115. (In Russ.).

3. Bratkova M.V. *Korrekciya i obuchenie i razvitie detej rannego vozrasta v igrah so vzroslym: prakticheskoe posobie dlya roditelej, pedagogov-defektologov i vospitatelej* [Correctional education and development of young children in games with adults]. Moscow, 2013. 128 p. (In Russ.).

4. *Detskij cerebralnyj paralich (DCP). Klinicheskie rekomendacii* [Cerebral palsy (CP). Clinical recommendations]. *Vestnik vosstanovitelnoj mediciny* [Bulletin of restorative medicine], 2017, no. 3 (79), pp.91—114. (In Russ.).

5. Lysenko K.Yu., Trifonova A.D. Issledovanie dinamiki detskoj invalidnosti v Rossii za 2000—2015 gg. [Research of dynamics of children's disability in Russia for 2000-2015]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2016, no. 14. pp. 359—362. (In Russ.).

6. Lyannoj M.O. *Fizicheskaya reabilitaciya starsheklassnikov-invalidov s posledstviyami detskogo cerebral'nogo paralicha v pozdnej rezidualnoj stadii* [Physical rehabilitation of high school students with disabilities with the consequences of cerebral palsy in the late residual stage]. Thesis. Malahovka, 2003. 156 p. (In Russ.).

7. Mastyukova, E.M. Deti s cerebralnym paralichom [Children with cerebral palsy]. *Specialnaya psihologiya* [Special psychology]. 2003. (In Russ.).

8. Tyshler D.A., Belkina E.B. Fekhtovanie na kolyaskah. Soderzhanie i metodiki trenirovki [Wheelchair fencing. Content and methods of training]. Moscow, 2010. 144 p. (In Russ.).

УДК 572.087
ББК 28.71

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16210

СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

Т. Г. Гричанова[1], М. В. Угрюмова[2], М. А. Ильченко[1]

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

[2] *Нижневартовский государственный университет, Нижневартовск, Россия*

В работе представлены показатели продольных, обхватных, поперечных размеров тела спортсменов, а также толщина кожно-жировых складок, типы телосложения по схеме Хит — Картера. Цель исследования: установить морфологический статус спортсменов юношеского и юниорского состава сборной команды России. Изучены 29 антропометрических показателей у 30 гребцов высокой квалификации. Выявлены различия в показателях массы тела, продольных, поперечных и обхватных размеров тела у исследуемых групп спортсменов. Было установлено, что высококвалифицированные гребцы обладают мезо-эктоморфным типом, а спортсмены, обладающие вторым спортивным разрядом, имели тенденцию к эктоморфии, у большинства спортсменов установлен экто-мезоморфный тип телосложения.

Ключевые слова: *гребной спорт; морфологические характеристики; соматические типы; высококвалифицированные спортсмены*.

В гребном спорте спортсмену необходимо иметь высокие антропометрические показатели, определяющие тип телосложения и успешность выступления [1; 2; 6]. Наряду с психологическими, физиологическими, биохимическими факторами, такие показатели, как продольные размеры тела, его пропорции, особенности телосложения, имеют высокую наследственную обусловленность и дают возможность определить перспективность спортсменов [4; 7].

Целью исследования явилось установление морфологического статуса спортсменов юношеского и юниорского состава сборной команды России.

Для достижения поставленной цели были определены задачи: провести измерения продольных, обхватных, поперечных размеров тела, определить толщину кожно-жировых складок и длину звеньев тела спортсменов, специализирующихся в гребном спорте; определить типы телосложения гребцов по схеме Хит— Картера.

Проведено измерение 29 антропометрических показателей (продольные, поперечные, обхватные размеры тела, а также толщина кожно-жировых складок) у 30 спортсменов, занимающихся гребным спортом юношеского и юниорского составов сборной команды России, в возрасте от 16 до 22 лет.

В таблице представлены средние значения морфологических показателей в исследуемых группах спортсменов.

Данные таблицы дают возможность проследить, что у высококвалифицированных спортсменов показатели массы тела и обхвата бедра достоверно выше ($p < 0,01$), чем у второразрядников. Разница составила в среднем по массе тела 7,2 кг, а в обхвате бедра — 3,4 см.

Анализ данных продольных размеров тела, показал преобладание у высококвалифицированных гребцов в таких показателях, как длина кисти и длина голени на 0,9 см и 1,3 см соответственно, но средние значения длины плеча и бедра оказались меньше на 0,8 см и 1,8 см соответственно, чем у спортсменов, имеющих II спортивный разряд. Достоверных различий в показателях длины звеньев тела не обнаружено.

Рассматривая диаметры тела спортсменов, такие как: ширина плеча, поперечный и сагиттальный диаметры грудной клетки, обратили внимание, что у высококвалифицированных гребцов преобладают показатели ширины плеча на 0,9 см, поперечный диаметр грудной клетки на 0,8 см, а также сагиттальный диаметр грудной клетки на 1,1 см.

Данные обхватных размеров тела у гребцов высокой квалификации выше, чем у спортсменов второразрядников в таких показателях как окружность грудной клетки (ОГК) на 6,2 см, ОГК при максимальном вдохе на 5,1 см, ОГК при максимальном выдохе на 4,9 см, обхват плеча в спокойном состоянии на 2,9 см, обхват плеча в напряжении на 2,8 см, обхват предплечья на 1,1 см, обхват голени на 1,1 см.

На следующем этапе исследований были рассмотрены типы телосложения спортсменов

Антропометрические показатели гребцов разной квалификации

Антропометрические показатели	(КМС, МС) (*n* = 12)		II разряд (*n* = 18)	
	M	S	M	S
Длина тела (см)	192,3	4,7	192,6	3,5
Масса тела (кг)	90,4	6,0	83,1	7,2
Длина руки (см)	85,8	3,9	85,4	2,7
Длина плеча (см)	36,6	1,8	37,4	2,0
Длина предплечья (см)	27,0	2,0	26,9	1,2
Длина кисти (см)	22,1	2,2	21,2	1,1
Длина ноги (см)	104,3	4,3	104,6	1,9
Длина бедра (см)	51,9	3,7	53,7	1,3
Длина голени (см)	43,5	2,7	42,2	1,8
Плечевой диаметр (см)	43,2	1,4	42,3	1,4
Поперечный диаметр груди (см)	30,5	1,4	29,7	1,5
Переднезадний диаметр груди (см)	22,0	1,6	20,9	1,4
Тазо-гребневой диаметр (см)	29,3	2,1	28,9	1,3
Окружность грудной клетки, см.	102,3	4,8	96,1	3,7
Обхват груди при max вдохе (см)	105,7	4,9	100,6	3,6
Обхват груди при max выдохе (см)	99,1	4,6	94,2	4,1
Обхват плеча (см)	32,8	2,2	29,9	1,5
Обхват плеча в напряжении (см)	35,4	2,1	32,6	1,5
Экскурсия плеча (см)	2,6	0,6	2,7	0,9
Обхват предплечья (см)	29,3	1,4	28,2	1,7
Обхват бедра (см)	62,3	3,2	58,9	3,7
Обхват голени (см)	38,1	2,2	37,0	2,4
Жировая складка под лопаткой (мм)	8,6	1,7	8,4	1,3
Жировая складка на плече (передняя) (мм)	3,7	0,8	3,6	0,4
Жировая складка на плече (задняя) (мм)	6,8	1,6	6,7	2,0
Жировая складка на предплечье, мм	3,7	0,8	3,6	0,4
Жировая складка на груди (мм)	3,7	0,6	3,4	0,6
Жировая складка на животе (мм)	9,8	3,4	9,5	1,9
Жировая складка на передней поверхности бедра (мм)	8,3	3,8	6,0	2,1
Жировая складка на голени (мм)	6,9	2,0	7,9	1,4

Примечание: N — количество наблюдений, M — средняя арифметическая величина, S — среднее квадратическое отклонение.

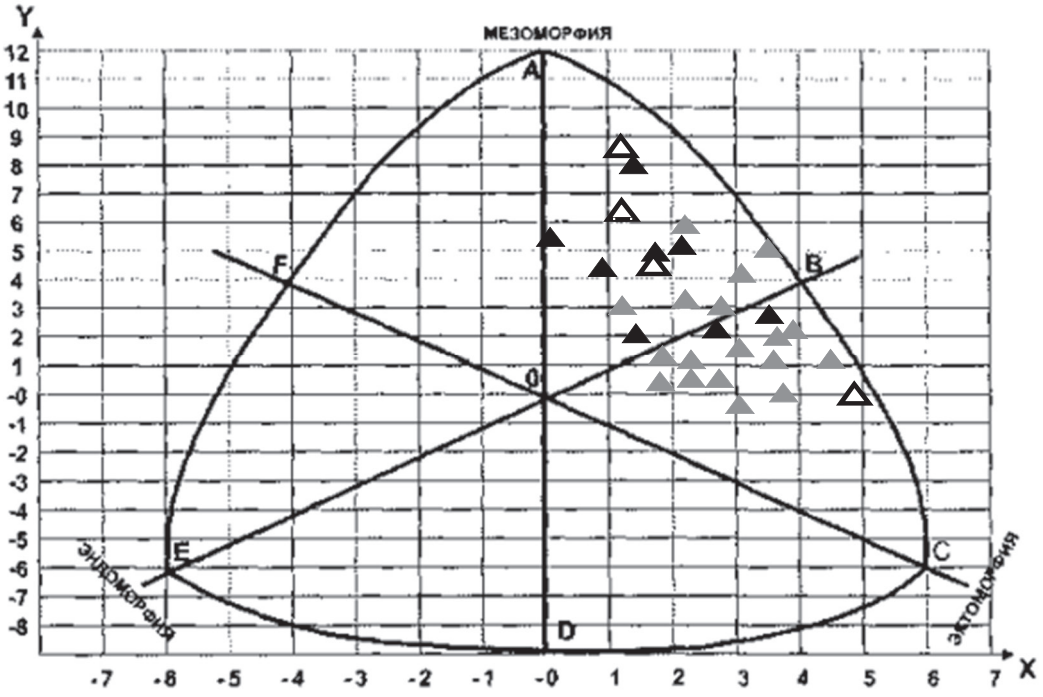
по схеме Хит — Картера [8]. На рисунке представлено распределение, выраженности эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии гребцов-академистов.

Подробный анализ данных соотношения компонентов, определяющих соматотип гребцов по схеме Хит — Картера показал, что высококвалифицированные спортсмены по мезоморфному компоненту на 1 % превосходят второразрядников, по эндоморфному компоненту обследуемые гребцы не имеют значимых различий, по эктоморфному компоненту второразрядники превосходят высококвалифицированных спортсменов на 1 %.

Распределение типов телосложения гребцов показало, что самототип высококвалифицированных спортсменов относится в большей мере к мезоэктоморфному. Высококвалифицированные спортсмены имеют достаточно выраженное наличие мезоморфного компонента, что говорит о хорошем мышечно-скелетном развитии, наличие эктоморфного компонента показывает вытянутость тела, практически отсутствие подкожно-жирового слоя.

У второразрядников выявлен экто-мезоморфный тип телосложения. Спортсмены с экто-мезоморфным соматотипом, отличаются вытянутостью тела, где преобладают: длинные руки, длинные ноги, атлетическое телосложение, хорошо развита мускулатура, сильный скелет.

В результате проведённого исследования был установлен морфологический статус и типы телосложения гребцов академистов юношеского и юниорского составов сборной команды России. Соматотипологические особенности спортсменов отвечают требованиям данному виду спорта [3; 6; 7]. Полученные результаты могут повысить



Распределение соматотипов спортсменов г. Москвы по схеме Хит — Картера (▲ — II разряд; △ – КМС; ▲ – МС)

эффективность отбора наиболее перспективных спортсменов на разных этапах многолетней подготовки, максимально оптимизировать тренировочный процесс в годичном цикле подготовки.

Список литературы

1. Баранова, М. В. Методика формирования экипажей в гребном спорте на начальном этапе подготовки: дисс. … канд. пед. наук / М. В. Баранова. — СПб., 2016.

2. Гричанова, Т. Г. Соматические типы спортсменов, специализирующихся в гребном спорте / Т. Г. Гричанова, М. В. Угрюмова, Ю. А. Кудряшова // Инновационная наука. — 2020. — № 4. — С. 212 —213.

3. Давыдов, В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. … д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. — М. : МГУ, 2002. — 40 с.

4. Михайлова, Т. В. Влияние тренировочной нагрузки на развитие основных функциональных систем юных гребцов академистов /Т. В. Михайлова, К. Н. Епифанов, Е. В. Долгова, Л. Ю. Крылов. — М. : Колосс, 2018. — 92 с.

5. Морозов, А. Г. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера (на примере гребного спорта) : дис. … канд. пед. наук / А. Г. Морозов. — М., 2002.

6. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.

7. Юсявичюте, Б. М. Важность антропометрических показателей при отборе спортсменов для академической гребли / Б. М. Юсявичюте, В. П. Штарас // Совершенствование системы управления подготовки спортсменов высокой квалификации в Литовской ССР : тез. докл. респ. науч.-практ. конф., 31 марта 1981 г. — Каунас, 1981. — С. 120—122.

8. Heath, B. H. A modified somatotype method / B. H. Heath, J. E. L. Carter // Am J Phys Anthropol. — 1967. — Vol. 27. — Pp. 57—74.

Поступила в редакцию 03 марта 2021 г.

Для цитирования: Гричанова, Т. Г. Соматотипологические особенности гребцов академистов / Т. Г. Гричанова, М. В. Угрюмова, М. А. Ильчеко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 64—68.

Сведения об авторах

Гричанова Татьяна Геннадьевна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры анатомии и биологической антропологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0001-7359-4338. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=304108. **E-mail:** *tgri4anova@gmail.com*

Угрюмова Мария Викторовна — кандидат исторических наук, доцент кафедры истории России и документоведения, Нижневартовский государственный университет, Нижневартовск, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0001-5717-9214. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=456858. **E-mail:** *mugruymova@mail.ru*

Ильченко Мария Анатольевна — заведующая анатомической лабораторией, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0001-7359-4338. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=304108. **E-mail:** *mariilchenko@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 6, no. 2, pp. 9—24.

Somatotypological features of rowers

Grichanova T.G.[1], Ugryumova M.V.[2], Ilchenko M.A.[3]

[1] *Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. tgri4anova@gmail.com*

[2] *Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia. mugruymova@mail.ru*

[3] *Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. mariilchenko@yandex.ru*

Over the past decades, has been accumulated an array of scientific data on the issues of training athletes at different stages of many years of improvement both in our country and abroad. The article presents the parameters of longitudinal dimensions of the athletes' body, the girth of the athletes' body, transverse dimensions of the athlete's body, and also thickness of the skin-fat folds, body types according to the Hit-Carter's scheme. The purpose of the study: to establish the morphological status of athletes of the youth and junior composition of the Russian national team. 29 anthropometric indicators were studied in 30 highly qualified rowers. Were revealed differences in body weight, longitudinal, transverse and circumferential body sizes in the studied groups of athletes. It was found that highly qualified rowers have a meso-ectomorphic type, and athletes with the second sports category tended to ectomorphy, most athletes have an ecto-mesomorphic body type.

Keywords: *rowing, morphological characteristics, somatic types, highly qualified athletes.*

References

1. Baranova M.V. Metodika formirovaniya ekipazhej v grebnom sporte na nachalnom etape podgotovki [Methods of crew formation in rowing at the initial stage of training (on the material of the Russian language)]. *Nacionalnyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta* [Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health]. St. Petersburg, 2016. (In Russ.).

2. Grichanova T.G., Ugryumova M.V., Kudryashova Yu.A. Somaticheskie tipy sportsmenov, specializiruyushchihsya v grebnom sporte [Somatic types of athletes specializing in rowing]. *Innovacionnaya nauka* [Innovative Science], 2020, no. 4, pp. 212—213. (In Russ.).

3. Davydov V.Y. *Teoreticheskie osnovy sportivnogo otbora i specializacii v olimpijskih vodnyh vidah sporta distancionnogo haraktera* [Theoretical foundations of sports selection and specialization in Olympic distance water sports]. Abstract of thesis. Moscow, 2002. 40 p. (In Russ.).

4. Mihajlova T.V., Epifanov K.N., Dolgova E.V., Krylov L.Yu. *Vliyanie trenirovochnoj nagruzki na razvitie osnovnyh funkcionalnyh sistem yunyh grebcov akademistov* [Influence of training load on the development of the main functional systems of young rowers]. Moscow, 2018. 92 p. (In Russ.).

5. Morozov, A.G. Socialno-pedagogicheskie faktory, opredelyayushchie uspeshnost pedagogicheskoj deyatel'nosti trenera (na primere grebnogo sporta) [Socio-pedagogical factors that determine the success of the coach's pedagogical activity (on the example of rowing)]. Moscow, 2002. (In Russ.).

6. Sergienko L.P. Sportivnyj otbor: teoriya i praktika [Sports selection: theory and practice]. *Sovetskij sport* [Soviet sports]. Moscow, 2013. 1056. p. (In Russ.).

7. Yusyavichyute B.M., Shtaras V.P. Vazhnost antropometricheskih pokazatelej pri otbore sportsmenov dlya akademicheskoj grebli [The importance of anthropometric indicators in the selection of athletes for rowing]. *Sovershenstvovanie sistemyi upravleniya podgotovki sportsmenov vyisokoy kvalifikatsii v Litovskoj SSR* [Improving the management system of training highly qualified athletes in the Lithuanian SSR]. Kaunas, 1981. Pp. 120—122. (In Russ.).

8. Heath B.H., Carter J.E.L. A modified somatotype method. *Am J Phys Anthropol,* 1967, vol. 27, pp. 57—74.

УДК 796
ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2021-162011

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИЗНАКА ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Ю. А. Постольник[1], Е. С. Куманцова[2], А. М. Волкова[1], Н. С. Купцова[1]

[1] Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

[2] Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия

В статье представлены результаты экспериментальной работы по обучению плавания детей 5—7лет с признаками водобоязни, посредством игрового метода. Дети, занимавшиеся по экспериментальной педагогической методике, в основу которой положены разнообразные формы игровых упражнений: образно-игровые, сюжетно-ролевые, в том числе с использованием нестандартного оборудования, подвижные игры и эстафеты, в программе обучения плаванию детей 5—7 лет, с признаками водобоязни, достоверно превосходили детей из контрольной группы по всем показателям плавательной подготовленности в конце эксперимента.

Ключевые слова: *обучение плаванию; дети 5—7 лет; признак водобоязни; сюжетно-ролевая деятельность; игровой метод*.

Плавание в развитие ребенка имеет большое значение: содействует разностороннему физическому развитию; расширяет возможности опорно-двигательного аппарата; активирует функционирования нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем; используется как средство закаливание и овладение жизне- и здоровье сберегающими знаниями, умениями и навыками [9, с. 125; 10, с. 57].

Важнейшим этапом в обучении плавания является способность побороть неблагоприятное отношение человека к воде, подготовить его к пребыванию в водном пространстве [5, с. 109; 6, с. 174]. Однако не всем детям дошкольного возраста плавание приносит удовольствие: есть и те, кто когда-либо захлёбывался, тонул, боится погружения в воду, а кто-то страдает и патологической водобоязнью. Рассматривая проблему развития гидрофобии у ребенка, следует отметить, что чувствительность к водной среде выражается как на физическом уровне в виде проявления раздражении на коже, покраснений, так ив психосоматической форме в виде удушения, потери сознания и похожих негативных явлениях [1, с. 136].

Боязнь воды испытывает небольшая часть детей. Эта проблема актуальна при начальном обучении плаванию и часто ее проявление зависит от возраста дошкольника и имеет краткосрочный характер. Постепенно, страх перед водой у детей исчезает: как показало наблюдение в дошкольном учреждении города Москвы в Северо-Восточном административном округе на протяжении 2014—2019 годов, дети младших дошкольных групп от 2,5 до 5 лет, в количестве 390 человек, при ознакомлении с водными процедурами, отказались от занятий плаванием по причине «страха» — до (35 %) детей, а через год, эти же дети, изъявили желание заниматься, однако у (6 %) детей остался признак гидрофобии.

Существует множество методик проведения занятий для обучения детей дошкольного возраста плаванию. Они обязательно включают в себя разделы по адаптации и привыканию детей к воде, а также ознакомление с её физическими свойствами [7, с. 25]. Но в действительности, при обучении детей плаванию массово, перечисленные мероприятия в итоге не устраняются у дошкольников с признаками водобоязни. Анализ программных документов по обучению детей основам плавания с признаками водобоязни позволил выявить, что игровой метод, в том числе и сюжетно-ролевые занятия включены в содержание отдельных программ для детей без данной патологии. Рекомендаций по последовательному применению упражнений игровым методом для данной группы по обучению плавания, обнаружено не было.

Игра — основной вид деятельности ребенка, способ усвоения полученных из окружающего мира впечатлений и средство развития физиологических характеристик организма в естественных условиях. Использование в игровой модели обучения приемов физической направленности, несмотря на трудности и повышенную утомительность процедур, приводит к стимулированию психологической комфортности. Игровая модель обучения также позволяет эффективнее перерабатывать полученные необходимые знания в процессе проделывания тематических заданий, что

позитивно сказывается на устранении стресса и тревоги перед водной средой. Более того, игровая деятельность, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, является сильным мотивационным средством в образовательном пространстве [3, с. 170].

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилась эффективность педагогической методики формирования плавательных умений и навыков у детей 5—7 лет с признаками водобоязни, посредством игрового метода.

Исследование проходило в Москве в Северо-Восточном административном округе на территории бассейна Водных видов спорта Московского государственного педагогического университета, малая чаша 7×10×0,8 м; участвовали дети 5—7 лет, n = 14, которые были разделены на две группы: контрольную (КГ, n = 7) и экспериментальную (ЭГ, n = 7). Обе группы были сформированы методом не случайного отбора, у всех детей имелось чувство страха перед водной средой и сохранялось негативное отношение к занятиям в воде. Все дети были допущены врачом до занятий плаванием и относились к основной и подготовительной медицинской группе здоровья. В обеих группах дополнительные занятия были внесены в сетку расписания, которые проходили во второй половине дня, 2 раза в неделю по 45 минут.

КГ занималась по программному материалу [2, с. 80, 4, с. 320]. Игры использовались в заключительной части занятий, им уделяется не более 10 минут и игровой материал был очень «прост» по своему содержанию.

ЭГ занималась по программе обучения [12, с. 192]. А также учебный материал включал разнообразные формы игровых упражнений: игры-забавы; сюжетные и бессюжетные игры, в том числе сопровождаемые стихами, песнями и загадками; игры с элементами соревнований и эстафет. При проведении занятий широко применялся нестандартный инвентарь, который участвовал в сюжете занятий; пластмассовые кегли, кольцебросы, лейки, детские формочки, совки, ведра объемом от 0,2 до 0,5 литра, любимые игрушки детей (принесённые из дома), резиновые игрушки, плот для занятий в воде, перчаточные куклы-герои на руку, конструктор «Лего» (размер деталей 0,9×0,9×0,7 см.

В основу положен индивидуальный подход к каждому ребенку (без насилия захода в воду, крика и наказаний). Непосредственная помощь инструктора плавания и родителя; поощрение ребенка за каждое занятие. В дополнение к практическим занятиям рекомендовалось выполнить домашние задание (включающее подготовку материала к занятию в виде рисунков и других поделок из подручных средств), которое стимулировало дополнительное желание приходить на занятия [8, с. 146].

На первом этапе занятия проходили на суше рядом с чашей бассейна. Воспитанники выполняли общеразвивающие средства и упражнения с образными сравнениями. Знакомились с доступными их пониманию свойствами воды: теплая, мягкая, чистая, прозрачная. Умывались, умывали и купали кукол, резиновые игрушки; запускали в воду детские игрушки-катера, корабли, резиновые машинки. Ловили удочками и сачками плавающие игрушки; набирали воду в формочки, ведра, переливали, выливали — все подготовительные действия сопровождались стихами, скороговорками, песнями и загадками. Игровые задания и простейшие действия по адаптации детей к водному пространству в учебный процесс вводились постепенно и продолжались до того момента, как дети освоятся с водой, смогут безбоязненно и уверенно — с помощью родителя или самостоятельно — входить в воду и передвигаться по дну бассейна [8, с. 146].

Следующий этап предполагал освоение упражнений на перемещение в воде с элементами игры (методом фронтально и поточно по периметру бассейна). Вначале, дети, держась за неподвижную опору руками, проходили в цветные арки выстроенные «туннелем», выполняли различные переправы, пытались обойти все препятствия из обручей, которые лежат на воде, преодолевали дистанцию «под водопадом» и «дождём» — тренер держал шланг, из которого лилась вода температурой на 2 °С ниже, чем в бассейне [8, с. 146].

Активно применялись сюжетно-ролевые уроки, которые создали дополнительный интерес дошкольников к занятиям плавания. Такие занятия подчинены определенному сюжету, например, уроки-сказки.

«Колобок» — дети передвигаются по периметру бассейна и встречают зайца, затем медведя, волка, лису. После встречи лисы, педагог предлагает собрать рассыпанные мячи (в воде) и подарить лисе, чтобы она не съела колобка. В роли колобка — дети. В роли зверей — инструктор, с одетыми на руку перчаточными лесными героями [8, с. 146].

При повторении игровых упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использо-

вались задания одного типа, но разного содержания.

Заключительный этап по освоению с водной средой предлагал освоить более сложные приёмы игры — это эстафеты. Введение эстафет именно в конце экспериментальной работы аргументировалось тем, что дети уже освоены с водным пространством и необходимо было включение соревновательного момента в двигательную деятельность, который увеличит интенсивность занятий, создаст дополнительные сложности (брызги, волну и т. п.), но под эмоциональным возбуждением дети не придадут значение «экстремальным» условиям.

В эстафетах дети выполняли следующие виды передвижений и их сочетания в воде. Передвижение бегом с резиновым мячом (с плавательной доской, любимой игрушкой, с детским ведром и т. п.), с подлазанием (под мягкой палкой) и перешагиванием через обруч (обруч, в вертикальном положении на половину погружен в воду). Передвижение в воде с метанием, с забрасыванием мяча в корзину, ворота. Выполнения эстафетных действий проходили по одному от каждой команды.

На всех этапах обучения использовались поддерживающее оборудование (гибкая палка, нарукавники, гидро-пояс, надувной круг), необходимость поддерживающих средств в обучении плаванию подчеркивается многими авторами [11, с. 44].

Средние показатели результатов по освоению с водной средой детей 5—7 лет с признаками водобоязни ЭГ и КГ в конце эксперимента представлены в таблице.

Из данных в таблице можно сделать вывод, что этап передвижений в воде освоили обе группы, но средний результат детей экспериментальной группы выше на 0,6 балла, эта наименьшая разница между группами в показателях. По остальным показателям средний балл в ЭГ выше на 1 балл и более.

Анкетный опрос, составленный для семей воспитанников, был направлен на рассмотрение интереса и отношения к занятиям в воде и использован для получения мнений участников. Данный опрос проходил в завершении экспериментальной части работы. Участвовало 14 родителей (7 родителей ЭГ и 7 родителей КГ) с разным уровнем образования.

В ЭГ 100 % родителей подчеркнули, что их дети не испытывают стресс перед водой, а в КГ до 40 % родителей заметили, что страх перед водной средой у детей не пропал: они боялись отходить от бортика бассейна, передвигались в воде, держались за инструкторский шест и т. п. В ЭГ 100 % родителей воспитанников выразили мнение, что занятия плавания, дети посещают с радостью, однако родители КГ 55,6 % отметили, что к середине учебного года у детей снизилась заинтересованность в занятиях. На вопрос: «Рассказывает ли ваш ребенок про занятия в бассейне» родители ЭГ — 100 % ответили, «да, рассказывает», поясняя, что дети делятся своими впечатлениями невероятно активно, и размышляют о том, что может быть на следующем занятии. Родители КГ — 44,4 % высказали, что дети в начале учебного года рассказывали про занятия с большим удовольствием.

Анализ учёта посещений занятий плавания детьми обеих групп, показал, что участники ЭГ без уважительной причины пропустили в среднем до 4 % занятий в год, а в КГ в среднем до 9 % уроков. Из этого можно сделать вывод, что игровой метод в обучении плаванию детей с признаками водобоязни, определял ведущую роль в удовлетворении потребностей ребенка, которые сопровождались положительными эмоциями: радость, счастье, что отразилось на ускоренном освоении с водной средой, положительном отношение к занятиям и систематичности уроков.

Итак, применение игрового метода в обучении плаванию детей с признаками гидрофобии, создал комфортный эмоциональный фон для устранения стресса и страха перед водой, побуждало детей к более энергичному проделыванию упражнений. Выполнение большого количества разнообразных

Средние показатели результатов по освоению с водной средой у детей с признаками водобоязни ЭГ и КГ в конце эксперимента

Показатель		Передвижения по дну бассейна	Погружение лица в воду	Выдохи в воду	Лежание на груди	Плавание с плавательной доской при помощи движений ног
ЭГ $n = 7$	$X \pm \sigma$	3,6 ± 0,47	3,4 ± 0,49	3,2 ± 0,78	3,8 ± 0,31	3,7 ± 0,41
КГ $n = 7$	$X \pm \sigma$	3 ± 0,94	2,1 ± 0,87	2,1 ± 0,56	2,3 ± 0,81	2,4 ± 0,68
P		< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

подготовительных игровых упражнений помогло быстро овладеть плавательными умениями, подняло устойчивость интересов к занятиям и их регулярность.

Заключение. Боязнь воды переживает небольшая часть детей (до 4 %). Данная проблема очень актуальна на стартовом этапе обучения плаванию и обязывает педагога владеть определенными знаниями и умениями. Использование сюжетно-ролевой деятельности в обучении плаванию воспитанников с признаками водобоязни предоставляет возможность эффективно тренировать двигательную деятельность в более сложных условиях, ускорять темп их прогресса в освоении плавательных умений. Дети показывают волевые качества и физические способности, которые позитивно сказываются на устранении стресса и боязни перед водной средой. Соревновательная и игровая деятельность предлагала детям быть более самостоятельными и активными, освоить взаимоотношения в коллективе, справедливо оценивать действия товарищей и сравнивать их со своими, преодолевать собственную робость и требования игры. Игровой метод создал дополнительный интерес, эмоции, потребность в движениях и физических нагрузках, эмоциональную разрядку, тем самым отвлекал от негативных ощущений, связанных с водной средой.

Список литературы

1. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5—7 лет с признаками водобоязни : дис. … канд. пед. наук / Ю. О. Бетехтин. — Тула, 2010. — 136 с.

2. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Под ред. Е. К. Вороновой. — СПб. : Детство-пресс, 2010. — 80 с.

3. Галимская, О. Г. Формирование двигательно-игрового опыты старших дошкольников посредством спортивных игр : дис. … кан. пед. наук / О.Г. Галимская. — Белгород, 2017. — 170 с.

4. Истоки: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Л. А. Парамоновой. — М. : ТЦ Сфера, 2013. — 320 с.

5. Мальцев, Д. В. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «Плавания» в вузе / Д. В. Мальцев, Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник // Шаг в науку : сб. ст. по материалам IV науч.-практ.й конф. молодых ученых. — М., 2020. — С. 174—178.

6. Постольник, Ю. А. Анализ исходного уровня плавательной подготовленности будущих бакалавров-педагогов нефизкультурного профиля обучения / Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием. — М. : МГПУ : ИЕСТ, 2020. — С. 109—112.

7. Постольник, Ю. А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта : дис. … канд. пед. наук / Ю.А. Постольник. — М., 2015. — 139 с.

8. Постольник, Ю. А. Эффективность игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреации. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 146—150.

9. Распопова, Е. А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2016. — Т. 11, № 1. — С. 57—63.

10. Распопова, Е. А. Плавание в современном комплексе ГТО / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы V науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2015. — С. 125—127.

11. Распопова, Е. А. Формирование навыка плавания у студенток педагогического вуза на основе использования разнообразных средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 6. — С. 44—47.

12. Протченко Т. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов // Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М. : Школьная книга, 2009. — 192 с.

Поступила в редакцию 20 февраля 2021

Для цитирования: Постольник, Ю. А. Игровой метод как средство преодоления признака водобоязни у детей на занятиях плаванием / Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, А. М. Волкова, Н. С. Купцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 69—75.

Сведения об авторах

Постольник Юлия Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4053-2784. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=775964. **E-mail:** postolnik.julia@yandex.ru

Куманцова Елизавета Сергеевна — старший преподаватель, общеуниверситетской кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-0619-7986. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=776142. **E-mail:** Zavtt@mail.ru mailto:postolnik.julia@yandex.ru

Волкова Александра Максимовна — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1908-6970. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1043166. **E-mail:** Volkova_am1@mgpu.ru

Купцова Наталия Сергеевна — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5177-751X. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1060577. **E-mail:** KupcovaNS1@mgpu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 6, no. 2, pp. 69—75.

Play method as means overcomings of the sign of hydrophobia in children in the occupations by the floating

Postolnik Yu.A.[1], Kumancova E.S.[2], Volkova A. M.[3], Kuptsova N.S.[4]

[1] Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. [a]postolnik.julia@yandex.ru, [b], [c]

[2] Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia. Zavtt@mail.ru

[3] Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. Volkova_am1@mgpu.ru

[4] Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. KupcovaNS1@mgpu.ru

The article presents the results of experimental work on teaching swimming to children aged 5—7 years with signs of hydrophobia, using the game method. Children who were engaged in the experimental pedagogical methodology, which is based on a variety of forms of game exercises: figurative-game, story-role-playing, including using non-standard equipment, outdoor games and relay races, in the swimming training program for children 5—7 years old, with signs of hydrophobia, significantly exceeded the children from the control group in all indicators of swimming fitness at the end of the experiment.

Relevance. The ability to swim is an applied and vital skill, a physical means of improving the health and comprehensive development of the child. A factor that hinders the development of swimming skills is hydrophobia and the accompanying negative attitude to the aquatic environment, and therefore to swimming. Since mass swimming training in children with signs of hydrophobia does not lead to a positive result, it is necessary to look for ways to solve this problem.

Problem. Existing methods for teaching swimming include sections on the adaptation and habituation of children to water, but in reality, in mass training, these activities are ineffective in children with a sign of hydrophobia.

The purpose of this study was the effectiveness of the game method in the formation of swimming skills in children 5—7 years old, with signs of hydrophobia.

Materials and methods. The following research methods were used: analysis of literature sources corresponding to the research topic; pedagogical observation; pedagogical experiment; survey; methods of mathematical statistics.

Results and discussions. The use of game tasks in teaching swimming to children 5—7 years old with a sign of hydrophobia, made it possible to more effectively assimilate motor activity in the aquatic environment, where children showed strong-willed qualities in doing thematic tasks, which positively affected the elimination of stress and anxiety before the aquatic environment. The results of the comparison of the indicators of development with the aquatic environment in children with signs of hydrophobia in the experimental group indicate higher average scores than in the control group,

with a confidence of $p<0.05$. A survey of families of pupils to identify the interest of children with signs of hydrophobia to swimming classes also showed more positive reviews in the experimental group than in the control group.
Conclusions. The game method as a means of overcoming the signs of hydrophobia in children in swimming classes, is a powerful motivational tool in the educational space, which creates a comfortable emotional background for eliminating stress and fear of water.

Keywords: *swimming training; children 5—7 years old; sign of hydrophobia; story-role-playing activity; game method.*

References

1. Betekhtin Yu.O. *Differentsirovannaya metodika obucheniya plavaniyu detey 5—7 let s priznakami vodoboyazni : dis. ... kand. ped. nauk* [Differentiated methods of teaching swimming to children 5-7 years old with signs of hydrophobia. Thesis]. Tula, 2010. 136 p. (In Russ.).

2. *Programma obucheniya detey plavaniyu v detskom sadu* [The program of teaching children to swim in kindergarten]. St. Petersburg, 2010. 80 p. (In Russ.).

3. Galimskaya O.G. *Formirovanie dvigatelno-igrovogo opyityi starshih doshkolnikov posredstvom sportivnyih igr* [Formation of motor-game experiences of senior preschoolers through sports games]. Thesis. Belgorod, 2017. 170 p. (In Russ.).

4. *Istoki: primernaya osnovnaya obscheobrazovatelnaya programma doshkolnogo obrazovaniya* [Istoki: approximate basic general education program of preschool education]. Moscow, 2013. 320 p. (In Russ.).

5. Maltsev D.V., Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A. Innovatsionnaya tehnologiya v protsesse zanyatiy elektivnoy fizicheskoy kulturoy po kursu «Plavaniya» v vuze [Innovative technology in the process of elective physical culture classes in the course of "Swimming" at the university]. *Shag v nauku* [Step into science]. Moscow, 2020. Pp. 174—178. (In Russ.).

6. Postolnik Yu.A. Analiz ishodnogo urovnya plavatelnoy podgotovlennosti buduschih bakalavrov-pedagogov nefizkulturnogo profilya obucheniya [Analysis of the initial level of swimming proficiency future bachelors of teachers neiskushennogo learning profile]. *Innovatsionnyie tehnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuschego pokoleniya* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation]. Moscow, 2020. Pp. 109—112. (In Russ.).

7. Postolnik Yu.A. *Formirovanie professionalnyih kompetentsiy studentok na zanyatiyah plavaniem sredstvami vodnyih vidov sporta* [Formation of professional competences of students in the classroom means swimming water sports]. Thesis. Moscow, 2015. 139 p. (In Russ.).

8. Postolnik Yu.A., Bubentsova Yu.A. Effektivnost igrovogo metoda v obuchenii plavaniyu doshkolnikov s priznakami vodoboyazni [The effectiveness of the game method in teaching swimming to preschoolers with signs of hydrophobia]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsii* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 2, pp. 146—150. (In Russ.).

9. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Metodika formirovaniya ustoychivogo navyika plavaniya na osnove ispolzovaniya sredstv vodnyih vidov sporta [Methodology for the formation of a stable swimming skill based on the use of water sports facilities]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemyi fizicheskoy kulturyi i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 57—63. (In Russ.).

10. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Plavanie v sovremennom komplekse GTO [Swimming in the modern complex Ready for Labor and Defense]. *Innovatsionnyie tehnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuschego pokoleniya* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation]. Moscow, 2015. Pp. 125—127. (In Russ.).

11. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Formirovanie navyika plavaniya u studentok pedagogicheskogo vuza na osnove ispolzovaniya raznoobraznyih sredstv vodnyih vidov sporta [Formation of swimming skills among students of a pedagogical university on the basis of the use of various means of water sports]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2013, no. 6, pp. 44—47. (In Russ.).

12. Protchenko T.A., Semenov Yu.A. *Primernaya programma i instruktivno-metodicheskie rekomendatsii po plavaniyu dlya detey ot 2 do 7 let* [Approximate program and instructive and methodological recommendations for swimming for children from 2 to 7 years]. *Primernyie programmyi po plavaniyu ot 2 do 18 let* [Approximate programs for swimming from 2 to 18 years]. Moscow, 2009. 192 p. (In Russ.).

УДК 796.012.122:378.172
ББК 75.1
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16212

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-СИСТЕМЫ «KANGOO JUMPS»

Т. И. Ратманская[1], О. В. Булгакова[1], И. И. Орлова[2], А Ю. Осипов[1, 2, 3]

[1] *Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия*

[2] *Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия*

[3] *Сибирский Юридический институт МВД России, Красноярск, Россия*

Уровень кардиореспираторной подготовленности большинства студентов вузов не соответствует оптимальным кондициям. Ученые указывают на необходимость использования регулярных аэробных фитнес-тренировок в практике физического воспитания студентов. Значимое повышение уровня кардиореспираторной подготовленности студентов средствами оздоровительных фитнес-тренировок «Kangoo Jumps».

Материалы и методы. В исследованиях участвовали студенты 1 курса обучения (юноши и девушки), разделенные на три группы. Период исследования составил 6 месяцев. Все участники посещали занятия по физической культуре (180 минут в неделю). В группе 1 (n = 44) основу занятий составляли оздоровительные фитнес-тренировки «Kangoo Jumps», в группе 2 (n = 45) — занятия оздоровительной аэробикой. Группа 3 (n = 45) практиковала модульную программу обучения. Тесты: бег на 2000 м и 3000 м, Burpee тест, степ-тест PWC170, ИМТ использовались для оценки уровня кардиореспираторной подготовленности участников. Для статистического анализа данных использовался однофакторный тест ANOVA.

Результаты. Обнаружены достоверные ($p \leq 0{,}05$) различия в результатах тестов: бег на 2000 м и 3000 м и Burpee тест, в пользу студентов из группы 1 (юношей и девушек). Участники (группа 1) продемонстрировали достоверно ($p \leq 0{,}05$) более низкие показатели ИМТ, в конце исследования.

Заключение. Результаты исследования доказывают возможность значимого повышения уровня кардиореспираторной подготовленности студентов (юношей и девушек) средствами оздоровительных фитнес-тренировок «Kangoo Jumps».

Ключевые слова: *студенты, двигательная активность, Kangoo jumps фитнес, кардиореспираторный фитнес, Burpee, ИМТ.*

Актуальность. Известно, что регулярная физическая активность является определяющим фактором здоровья современного человека. К сожалению, специалисты отмечают существенное снижение уровня физической активности у современных молодых людей: школьников и студентов [3; 4; 5; 9]. Ученые указывают, что недостаток регулярной физической активности способствует риску возникновения и развития многих заболеваний, в частности развития ожирения [10; 16; 19]. В связи с этим выявлена необходимость внедрения в процесс обучения студентов обязательных ежедневных занятий фитнесом, объемом не менее 20 минут [9]. Специалисты в области физического воспитания студентов рекомендуют использовать в учебном процессе современные технологии спортивного и оздоровительного аэробного фитнеса [2; 6; 7; 8; 13; 14].

Эксперты указывают на значимый положительный эффект аэробных упражнений в практике физического воспитания студенческой молодежи [2; 4; 18]. Однако специалисты отмечают, что для достижения существенного положительного эффекта, программы аэробного фитнеса должны быть продолжительными (не менее 12 недель), регулярными (не менее трех занятий в неделю) и достаточно интенсивными [14; 15].

Для увеличения положительного эффекта от занятий аэробным фитнесом специалисты рекомендуют использовать различные устройства и приспособления (платформы, отягощения, фитболы) [17]. В последние годы появились данные о возможности эффективного использования специальной обуви «Kangoo Jump shoes» для увеличения ряда показателей кардиореспираторной и мышечной пригодности занимающихся, за счет специальной прыжковой физической нагрузки [12; 15]. Специалисты рекомендуют использовать обувь «Kangoo Jump» и в тренировочном процессе элитных спортсменов [11].

Обзор и анализ литературных данных выявил противоречие между свидетельствами о высоком уровне эффективности различных методик оздоровительного и спортивного аэробного фитнеса используемых в физическом воспитании студенческой молодежи и научными данными о довольно значительном ухудшении показателей физического развития и здоровья молодых людей в период их обучения в вузах. По мнению авторов статьи, данное противоречие связано с тем, что довольно малый процент студентов использует средства современных фитнес-методик в практике физического воспитания.

Цели и задачи исследования. Основная цель исследований — изучение возможности повышения уровня кардиореспираторной подготовленности молодых людей средствами оздоровительного фитнеса «Kangoo Jumps» на занятиях по физическому воспитанию в вузах.

Материалы и методы исследования. Научной базой для проведения исследований были выбраны крупные вузы Красноярского края: Сибирский федеральный университет (СФУ) и Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (КрасГМУ). В исследовании приняли участие молодые, относительно здоровые юноши (n = 66) и девушки (n = 68), средний возраст — 18,46 ± 0,65 лет, студенты 1 курса, обучающиеся по различным специальностям в СФУ и КрасГМУ. Общий период исследования составил около 6 месяцев (сентябрь 2019 г. — февраль 2020 г.). Все участники (n = 134) перед началом исследования прошли медицинское обследование и не имели каких-либо противопоказаний к занятиям физической культурой. Все студенты дали информированное согласие на участие и публикацию результатов исследования. Случайным способом участников (студентов СФУ) разделили на приблизительно равные группы (группа 1 и группа 2). Студенты КрасГМУ вошли в группу 3. Состав группы 1 — 22 юноши и 22 девушки, состав группы 2 — 22 юноши и 23 девушки, состав группы 3 — 22 юноши и 23 девушки. Все участники посещали занятия по физической культуре дважды в неделю (180 минут).

В структуру занятий у студентов СФУ (группа 1 и группа 2) были включены: разминка (15—20 минут), силовая тренировка (20—25 минут), кардиореспираторная (функциональная) тренировка (25—35 минут) и комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (15—20 минут). Структура кардиореспираторной тренировки различалась: участники (группа 1) выполняли комплекс прыжковых упражнений на основе оздоровительных фитнес-тренировок «Kangoo Jumps» [10], участники (группа 2) выполняли упражнения из степ-аэробики. Комплекс «Kangoo-Jumps» представляет различные прыжковые движения в специальных ботинках «Kangoo Jump shoes» под ритмичную музыку. Степ-аэробика представляет собой изучение и выполнение различных комбинаций базовых шагов под ритмичную музыку с использованием степ-платформ различной высоты (от 20 до 30 см) [13]. Студенты КрасГМУ (группа 3) посещали занятия на основе модульной системы обучения: модуль занятий легкой атлетикой, модуль занятий спортивными играми, модуль лыжной подготовки. Продолжительность каждого модуля составляла около двух месяцев (12—14 занятий).

В данном исследовании применялись простые и надежные методы тестирования уровня кардиореспираторной пригодности: бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), Burpee тест и степ-тест PWC170; и оценки колебаний массы тела (ИМТ). Для оценки ИМТ использовалась формула: вес тела (кг) / рост ($м^2$). Стадиометр Seca 264 и электронные весы Medisana PS-72E (пр. Германия) использовались в измерениях. Burpee тест выполнялся с учетом рекомендаций R. Podstawski и др. Все участники должны были выполнить наибольшее количество циклов Burpee за три минуты. Средние результаты для юношей составляют 47—66 непрерывных циклов, для девушек — 37—60 циклов [14]. В степ-тесте PWC170 участники выполняли восхождения на скамью (высота — 30 см для девушек и 40 см для юношей) с определенной скоростью подъема. Участники выполняли два интервала нагрузки (пять минут каждый) с интервалом отдыха (три минуты) между ними. Для оценки полученных значений степ-теста PWC170 использовались данные о физической работоспособности, полученные В. Л. Карпманом и Н. Д. Граевской (общая физическая работоспособность (PWC170) = 15—16 — ниже среднего уровня, PWC170 = 17—18 — средний уровень) [1]. Все участники исследования проходили тестовые испытания дважды (в начале и в конце исследования).

Для статистической обработки и анализа полученных данных использовалось программное обеспечение SPSS Statistics 17.0. Все полученные данные были выражены в средних значениях (Means) и стандартных отклонениях (SD). Достоверность различий в результатах исследования

была определена с помощью однофакторного теста ANOVA для независимых показателей. Значение $p \leq 0{,}05$ считалось статистически значимым.

Результаты и обсуждение. В начале исследования не было выявлено статистически достоверных различий в результатах тестовых испытаний у участников всех групп. Все студенты продемонстрировали приблизительно схожие результаты в функциональных тестах: Burpee (средний уровень), бег на 2000 м и 3000 м, и PWC170 (ниже среднего уровня). Показатели ИМТ у всех студентов были в пределах нормы для данной возрастной группы.

В конце исследования были выявлены достоверные ($p \leq 0{,}05$) различия в результатах тестовых испытаний: Burpee и бег на 2000 м и 3000 м, в пользу участников из группы 1 (юношей и девушек). Также были обнаружены достоверные ($p \leq 0{,}05$) различия в показателях ИМТ между группами участников. Данные ИМТ у участников из группы 1 (юношей и девушек) были значимо более низкими, чем у других участников исследования. Следует отметить, что значения ИМТ у всех участников были в пределах нормы для данной возрастной группы.

Общие результаты проведенного исследования представлены в таблицах: табл. 1 (юноши) и табл. 2 (девушки).

Заключение. Использование в практике физического воспитания студенческой молодежи средств оздоровительной фитнес-системы «Kangoo Jumps» способствует более значительному увеличению уровня кардиореспираторной подготовленности занимающихся, по сравнению с другими популярными видами оздоровительного и спортивного фитнеса (степ-аэробикой) и стандартными методиками физического воспитания студентов вузов.

Таблица 1

Начало исследований (сентябрь 2019 г.)				
Тесты	**Группа 1**	**Группа 2**	**Группа 3**	$p \leq 0{,}05$
ИМТ	24,27 ± 1,06	24,38 ± 1,34	24,39 ± 1,20	0,962751
Бег 3000 м	13,52 ± 0,49	13,48 ± 0,38	13,59 ± 0,44	0,843683
Burpee	54,35 ± 4,36	52,86 ± 5,81	54,33 ± 4,07	0,514669
PWC170	16,24 ± 1,58	16,35 ± 1,54	16,28 ± 1,45	0,896071
Окончание исследований (февраль 2020 г.)				
ИМТ	24,13 ± 1,55*	24,60 ± 1,53	24,78 ± 1,41	0,011850
Бег 3000 м	13,05 ± 0,28*	13,31 ± 0,16	13,30 ± 0,32	0,037335
Burpee	60,27 ± 5,33*	57,58 ± 5,65	58,33 ± 4,84	0,464570
PWC170	17,13 ± 1,54	16,77 ± 1,43	16,89 ± 1,48	0,215772

Достоверность: * — $p \leq 0{,}05$.

Таблица 2

Результаты тестирования исследуемых студентов (девушки)

Начало исследований (сентябрь 2019 г.)				
Тесты	**Группа 1**	**Группа 2**	**Группа 3**	$p \leq 0{,}05$
ИМТ	22,74 ± 1,51	23,05 ± 1,42	22,84 ± 1,54	0,311123
Бег 2000 м	11,23 ± 0,42	11,16 ± 0,45	11,36 ± 0,40	0,508269
Burpee	42,68 ± 5,85	43,37 ± 4,23	43,59 ± 5,72	0,677984
PWC170	15,78 ± 1,59	15,80 ± 1,58	15,89 ± 1,56	0,884448
Окончание исследований (февраль 2020 г.)				
ИМТ	22,71 ± 1,62*	23,49 ± 1,52	23,60 ± 1,59	0,009860
Бег 2000 м	10,22 ± 0,23*	10,51 ± 0,36	10,54 ± 0,38	0,046980
Burpee	51,41 ± 5,91*	47,59 ± 4,13	48,35 ± 5,96	0,003492
PWC170	16,64 ± 1,66	16,60 ± 1,52	16,58 ± 1,51	0,972054

Достоверность: * — $p \leq 0{,}05$.

Список литературы

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина (курс лекций и практические занятия) / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Т. 1. — М. : Советский спорт, 2004. — 299 с.

2. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 49—59.

3. Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70—73.

4. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — С. 31—34.

5. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестник Челябинского государственного университета. — 2014. — № 13 (342). — С. 60—67.

6. Монахова, Е. Г. Влияние занятий фитнес-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Е. Г. Монахова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 4 (170). — С. 227—232.

7. Шемятихин, Ф. А. Комплексное сочетание фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузах / Ф. А. Шемятихин, Т. А. Фассахова, И. М. Добрынин и др. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 130—135.

8. Ivanov, V. D. Fitness as a physical education technique / V. D. Ivanov // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 118—122.

9. Coppola, A. Enhancing university practicum students' roles in implementing the Ontario daily physical activity (DPA) policy / A. Coppola, D. Hancock, V. Allan, et al. // Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. — 2020. — № 12 (1). — P. 125—140.

10. Fernández-García, J. Effects of twelve weeks program of aerobic training in young male / J. Fernández-García, I. Gálvez-Fernández, J. Gavala-González // Journal of Human Sport and Exercise. — 2020. — № 15 (4). — P. 826—836.

11. Kesilmiş, İ. Can Kangoo Jump shoes effect plantar-dorsiflexion strength and dynamic balance ability of badminton players? / İ. Kesilmiş, M. Akın // International Journal of Applied Exercise Physiology. — 2019. — № 8 (4). — P. 13—20.

12. Mokrova, T. Modern types of fitness practices in academic physical education (Kangoo-jump fitness) / T. Mokrova, A. Osipov, R. Nagovitsyn // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. — 2019. — № 7. — P. 104.

13. Mokrova, T. Possible effective use of Kangoo Jump complexes during the physical education of young students / T. Mokrova, N. Bryukhanova, A. Osipov, et al. // Journal of Physical Education and Sport. — 2018. — № 18 (S. 1). — P. 342—348.

14. Mustedanagić, J. The effect of aerobic exercise program on the cardiorespiratory fitness and body composition of female college students / J. Mustedanagić, M. Bratić, Z. Milanović, et al. // Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport. — 2016. — № 14 (2). — pp. 145—158.

15. Increasing the level of cardiorespiratory and strength endurance of female students by means of mixed training (Kangoo—jumps fitness and resistance training) / A. Osipov, T. Ratmanskaya, R. Nagovitsyn et al. // Physical Activity Review. — 2020. — № 8 (2). — P. 38—47.

16. Osipov, A. Analysis of the parameter changes of students' physical development (at the age of 18—20) to identify the threat of increased body weight and obesity / A. Osipov, S. Iermakov, V. Gruzinky, et al. // Journal of Physical Education and Sport. — 2018. — № 18 (2). — P. 800—809.

17. Application of fitball aerobics means in the system of physical education of female students of non-sporting specialties / A. Symonik, O. Chernenko, A. Chernenko et al. // Physical Education of Students. — 2018. — № 22 (3). — P. 159—166.

18. Trukhachev, V. Effect of different types of fitness aerobics on physical and functional state of female students / V. Trukhachev, M. Osychenko, V. Skripkin // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. — 2015. — № 11. — P. 55—58.

19. Podstawski, R. International standards for the 3 minute Burpee test: High intensity motor performance / R. Podstawski, P. Markowski, C. Clark et al. // Journal of Human Kinetics. — 2019. — № 69. — P. 137—147.

Поступила в редакцию 10 апреля 2021 г.

Для цитирования: Ратманская, Т. И. Повышение уровня кардиореспираторной подготовленности студентов средствами оздоровительной фитнес-системы «Kangoo Jumps» / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, И. И. Орлова, А. Ю. Осипов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 75—81.

Сведения об авторах

Ратманская Татьяна Игоревна — старший преподаватель кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-9544-1674. **Author ID:** 1107452. **E-mail:** tanyabaulina@rambler.ru

Булгакова Ольга Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-5491-8990. **Author ID:** 659347. **E-mail:** olay--d@yandex.ru

Орлова Ирина Игоревна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии человека, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-6118-0672. **Author ID:** 401121. **E-mail:** matiz270@mail.ru

Осипов Александр Юрьевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, профессор кафедры физической подготовки, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2277-4467. **Author ID:** 614606. **E-mail:** Ale44132272@ya.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 75—81.

Improving the level of cardiorespiratory fitness of students by the means of “Kangoo Jumps” fitness

Ratmanskaya T.I.[1], Bulgakova O.V.[2], Orlova I.I.[3],Osipov A.Yu.[4]

[1] *Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia. tanyabaulina@rambler.ru*

[2] *Krasnoyarsk State Medical University named after professor V. F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia. olay--d@yandex.ru*

[3] *Krasnoyarsk State Medical University named after professor V. F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia. matiz270@mail.ru*

[4] *Siberian Federal University, Krasnoyarsk State Medical University named after professor V. F. Voyno-Yasenetsky, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russia. Ale44132272@ya.ru*

The cardiorespiratory fitness level of the most of university students does not correspond to the optimal health condition. Scientists say that the using of regular aerobic training in the practice of physical education (PE) of students it is necessary.

Relevance. Scientists point that the regular and intensive aerobic fitness classes for modern university students are needed.

Objective. A significant increase of the cardiorespiratory fitness level of students by means of health-improving fitness training “Kangoo Jumps”.

Materials and methods. The university students of the 1st year of study (males and females), divided into three groups involved in the research. The overall research period was 6 months. All participants practiced PE classes (180 minutes per week). The basis of PE classes was health fitness training “Kangoo Jumps” in group 1 (n=44), health aerobics classes in group 2 (n=45) and modular PE program in group 3 (n=45). Tests: 2000 m and 3000 m running, Burpee test, step test PWC170 and BMI to assess the level of cardiorespiratory fitness of the participants were used. A single-factor ANOVA test for statistical analysis of the data was used.

Results. There were a significant ($p \leq 0,05$) differences in the tests: 2000 m and 3000 m running and Burpee test, in favor of participants in group 1 (males and females). Participants (group 1) showed significantly ($p \leq 0,05$) lower BMI scores at the end of the research.

Conclusion. The results prove the possibility of a significant increase of cardiorespiratory fitness level of university students (males and females) by means of health-improving fitness training “Kangoo Jumps”.

Keywords: *students, motor activity, Kangoo jumps fitness, cardiorespiratory fitness, Burpee, BMI.*

References

1. Graevskaya N.D., Dolmatova T.I. *Sportivnaya medicina (kurs lekciy i prakticheskie zanyatiya)* [Sport medicine (lection course and practical classes]. Moscow. Soviet sport, 2004. 299 p. (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Salkova N.A. Fitnes-programmyi v sisteme zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuze [Fitness programs in the system of physical culture classes at the university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no 2, pp. 49—59. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Vahitov M.G. Faktoryi, vozdeystvuyuschie na zdorove uchaschihsya v sovremennyih usloviyah [Factors affecting the health of students in modern conditions]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 1, pp. 70—73. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovanie zdorovesberegayuschey kompetentnosti studentov vyisshih uchebnyih obrazovatelnyih uchrezhdeniy [Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31—34. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Kokoreva E.G. Psihofiziologicheskie svoystva lichnosti i dvigatelnaya aktivnost studentov pervogo kursa [Psychophysiological properties of personality and motor activity of first-year students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 13 (342), pp. 60—67. (In Russ.).

6. Monakhova E.G. Vliyanie zanyatiy fitnes-aerobikoy na uroven fizicheskoi podgotovlennosti studentok [Influence of fitness aerobics occupations on the level of physical fitness of students]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta], 2019, no. 4 (170), pp. 227—232. (In Russ.).

7. Shemyatihin V.A., Fassahova T.A., Dobrynin I.M., et al. Kompleksnoe sochetanie fitness-tekhnologiy na zanyatiyah po fizicheskoy kulture v vuze [The complex combination of modern fitness technologies in physical education classes at the university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 1, pp. 130—135. (In Russ.).

8. Ivanov V. D. Fitness as a physical education technique. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 2019, vol. 4, no. 1, pp. 118—122.

9. Coppola A., Hancock D., Allan V., et al. Enhancing university practicum students' roles in implementing the Ontario daily physical activity (DPA) policy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2020, no. 12 (1), pp. 125—140.

10. Fernández-García J., Gálvez-Fernández I., Gavala-González J. Effects of twelve weeks program of aerobic training in young male. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020, no. 15 (4), pp. 826—836.

11. Kesilmiş, İ., Akın, M. Can Kangoo Jump shoes effect plantar-dorsiflexion strength and dynamic balance ability of badminton players? *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019, no. 8 (4), pp. 13—20.

12. Mokrova T., Osipov A., Nagovitsyn S. Modern types of fitness practices in academic physical education (Kangoo-jump fitness). *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2019, no. 7, pp. 104.

13. Mokrova T., Bryukhanova N., Osipov A., et al. Possible effective use of Kangoo Jump complexes during the physical education of young students. *Journal of* Physical Education and Sport, 2018, no. 18 (S.1), pp. 342—348.

14. Mustedanagić, J., Bratić M., Milanović Z., et al. The effect of aerobic exercise program on the cardiorespiratory fitness and body composition of female college students. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*, 2016, no. 14 (2), pp. 145—158. (In Engl.).

15. Osipov A., Ratmanskaya T., Nagovitsyn R., et al. Increasing the level of cardiorespiratory and strength endurance of female students by means of mixed training (Kangoo—jumps fitness and resistance training). *Physical Activity Review*, 2020, no. 8 (2), pp. 38—47.

16. Osipov A., Iermakov S., Gruzinky V., et al. Analysis of the parameter changes of students' physical development (at the age of 18—20) to identify the threat of increased body weight and obesity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, no. 18 (2), pp. 800—809.

17. Symonik A., Chernenko O., Chernenko A., et al. Application of fitball aerobics means in the sys-

tem of physical education of female students of non-sporting specialties. *Physical Education of Students*, 2018, no. 22 (3), pp. 159—166.

18. Trukhachev V., Osychenko M., Skripkin V. Effect of different types of fitness aerobics on physical and functional state of female students. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2015, no. 11, pp. 55—58.

19. Podstawski R., Markowski P., Clark C., et al. International standards for the 3 minute Burpee test: High intensity motor performance. *Journal of Human Kinetics*, 2019, no. 69, pp. 137—147.

УДК 796.035
ББК 75.4(3)
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16213

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОВИКОВ 7—8 И 10 ЛЕТ

С. В. Седоченко

Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

В статье представлен сравнительный анализ стабилометрических классических и спектральных параметров по методике «Допусковый контроль» игровиков двух групп: младшей 7—8 лет и старшей 10 лет. Выявлено у игровиков 10 лет более высокие значения качества функции равновесия, в сравнении с младшей группой ($\alpha < 0,05$); достоверное отличие качества функции равновесия при открытых и закрытых глазах ($\alpha > 0,05$), что указывает на приоритетное значение зрения в процессе поддержания вертикальной устойчивости. В группе 7—8-летних игровиков при закрытых глазах выявлено замедление колебаний с увеличением их амплитуды, а в пробе «Мишень» снижение устойчивости по фронтали, но стабилизация по сагиттали. В группе игровиков 10 лет зарегистрировано снижение устойчивости при закрытых глазах в обеих пробах и направлениях. У игровиков обеих групп преобладали осознанные микродвижения для поддержания устойчивости вертикальной позы над не осознанными микроколебаниями в среднем в 2—3 раза. Полученные выводы и учет степени влияния вестибулярной устойчивости на результативность игровиков позволяют рекомендовать расширить контрольно-переводные нормативы и зачетные требования тестированиями, позволяющими оценить данное физическое качество. А так же рекомендовать, начиная с ранних этапов тренировочного процесса, развивать вестибулярную устойчивость посредством введения специальных упражнений в общефизическую подготовку игровиков в целях предупреждения лимитирования их результативности.

Ключевые слова: *игровики, стабилометрические параметры, устойчивость, равновесие, стабилометрическая проба «Допусковый контроль», микроколебания, микродвижения.*

Актуальность. Современные исследователи чаще всего применяют стабилометрию для оценки осанки, реабилитации после травм или для проведения проб с биологической обратной связью [3—5; 12]. Отдельное научное направление в стабилометрии, заслуживающее внимания, это исследования по изучению индивидуальных профилей асимметрии [7].

Стабилометрические показатели с применением высокоточных компьютерных технологий с биологической обратной связью оценивались преимущественно у студентов и квалифицированных спортсменов в возрастных группах от 14 лет и старше [1; 2; 6].

Изучение характеристик равновесия с учетом возраста и пола проводилось в отдельных исследованиях, но охватывало большие возрастные интервалы [11]. Есть разработки эффективности использования баланс тренингов и тренировок, направленных на развитие стато-динамического равновесия для улучшения результативности баскетболистов [13] юных волейболистов [14] и юных футболистов [15] базирующиеся на регистрации показателей различных тестов.

Для баскетболистов применялись биподальные и моноподальные тестирования равновесия, для волейболистов — Т-тест на оценку ловкости, для футболистов — тест на оценку равновесия Flamingo и оценку баланса Star Excursion.

Стабилометрические показатели используют для прогнозирования результативности игровиков старших групп, однако нет исследований в возрастных группах 7—8 и 10 лет.

Таким образом, можно констатировать, что необходим контроль равновесия игровиков в целях повышения результативности посредством развития вестибулярной устойчивости.

Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки по игровым видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол) выявил наличие значительного (в баскетболе и волейболе) и среднего (в футболе) влияния вестибулярной устойчивости на результативность в данных спортиграх [8—10]. Однако среди контрольно-переводных нормативов общей и специальной подготовки перевода и зачисления в группы на этапах подготовки не представлены тестирования данного физического качества. Учитывая степень влияния вестибулярной устойчивости на прогнозируемую результативность игровиков целесообразно на ранних этапах тренировочного процесса развивать данное физическое качество посредством введения специальных упражнений в общефизическую подготовку для предупреж-

дения лимитирования успешности спортивных результатов.

Оценка и изучение характеристик качества функции равновесия у юных спортсменов с не большим стажем спортивной деятельности нами обнаружено не было, что и обосновало актуальность данного исследования.

Цель работы: совершенствование контроля вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе детей 7—8 и 10 лет в спортивных играх для повышения эффективности тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. На основе изучения состояния вопроса в литературных источниках обосновать эффективность применения стабилометрии для прогнозирования результативности игровиков.
2. С помощью контроля вестибулярной устойчивости определить характеристики качества функции равновесия и вид микродвижений для поддержания баланса вертикальной позы игровиков 7—8 и 10 лет.
3 Обосновать информативность контроля вестибулярной устойчивости с целью повышения эффективности тренировочного процесса посредством обобщения полученных стабилометрических данных исследуемых групп.

Материал и методы исследования. Оценка устойчивости вертикальной позы осуществлялась на базе учебной лаборатории №1 ВГИФК, с применением стабилоанализатора компьютерного с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», по методике «Допусковый контроль».

Оценивались следующие параметры: качество функции равновесия (КФР, %) с открытыми, закрытыми глазами и в пробе «Мишень»; показатели спектра по фронтали (Pw1(F) %), (Pw2(F) %), (Pw3(F) %), и сагиттали (Pw1(S) %), (Pw2(S) %), (Pw3(S),%), зона первой мощности Pw1 характеризует колебания центра давления, связанные с не осознанными процессами управления позой, зона второй мощности Pw2 оценивает движения связанные с осознанными микродвижениями для поддержания равновесия, зона третьей мощности Pw3 выражает микроколебания связанные с физиологическими процессами (пульс, дыхание, пищеварение, тремор), среднеквадратическое отклонение (разброс Q(x), мм, Q(y), мм) по фронтали и сагиттали и длину статокинезиограммы (LX, мм, LY, мм) по вышеуказанным направлениям.

Результаты исследования и их обсуждение. Контингент испытуемых. В исследовании приняли участие юные спортсмены (мальчики), занимающиеся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол). В первую младшую группу (n = 10) объединили игровиков 7—8 лет, а во вторую старшую 10 лет (n = 10). Спортивный стаж 1,8 ± 0,2 года.

В табл. 1 представлены классические стабилометрические показатели игровиков 7—8 и 10 лет.

Полученные значения качества функции равновесия у младшей и старшей группы имеют не высокие значения и не достоверное межгрупповое отличие. Внутригрупповое отличие в значениях КФР выявлено только между показателями с открытыми и закрытыми глазами в группе десятилетних игровиков, что подтверждает высокое воздействие зрения на функцию равновесия испытуемых.

При открытых глазах значения среднеквадратического отклонения Q центра давления по фронтали имели межгрупповое достоверное различие, а по сагиттали такого не выявлено.

Также в показателях длины L статокинезиограммы (СКГ) данные по фронтали имели достоверное отличие согласно t-критерия Стьюдента, а по сагиттали нет. Совместный анализ значений Q и L позволяет констатировать, что в младшей группе игровиков выявлена низкая устойчивость (статистически достоверно по фронтали).

При закрытых глазах статистически достоверных межгрупповых отличий не выявлено. Однако внутри групповая динамика данных (Q достоверный прирост t = 2,53) и (L снижение) в группе 7—8-летних игровиков указывает на замедление колебаний с увеличением их амплитуды (в сравнении со значениями при открытых глазах). В группе игровиков 10 лет выявлен прирост данных Q и L (статистически достоверный по фронтали t = 2,12, по сагиттали t = 2,20), указывающий на снижение устойчивости при закрытых глазах (рис. 1, а).

В пробе «Мишень» обнаружено статистически достоверное межгрупповое различие в значениях Q и L по фронтали. При внутригрупповом анализе данных у 7—8-летних игровиков выявлена разнонаправленная динамика данных Q и L в пробе «Мишень» относительно «с открытыми глазами», свидетельствующее о снижении устойчивости по фронтали, но увеличение по сагиттали. В группе десятилетних игровиков наблюдался регресс устойчивости в обоих направлениях (рис. 1, б.).

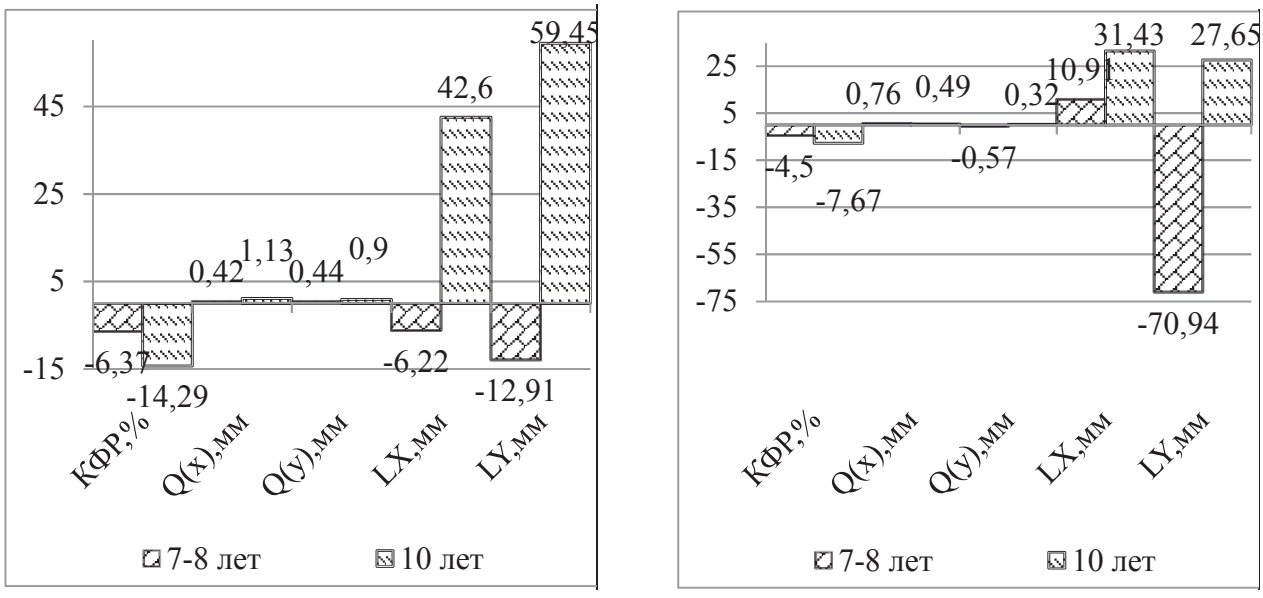
Таблица 1

Стабилометрические показатели игровиков 7—8 (n = 10) и 10 лет (n = 10)

	КФР, %	Q(x), мм	Q(y), мм	LX, мм	LY, мм
С открытыми глазами					
7—8 лет	67,83	4,63	4,39	206,42	267,51
	4,62	0,33	0,45	28,01	36,86
10 лет	72,62**	2,72**	3,44	134,53**	181,58**
	3,44	0,25	0,43	11,08	15,39
t-критерий	1,53	4,61*	1,53	2,39*	1,46
С закрытыми глазами					
7—8 лет	61,46	5,05	4,83	200,20	254,60
	3,37	0,50	0,54	23,64	36,99
10 лет	58,33**	3,85**	4,34	177,13**	241,03**
	4,90	0,37	0,34	16,77	22,19
t-критерий	0,53	1,93	0,77	0,80	0,31
В пробе «Мишень»					
7—8 лет	63,33	5,39	3,82	217,33	196,57
	3,40	0,53	0,32	19,70	15,90
10 лет	64,95	3,21	3,76	165,96	209,23
	4,53	0,37	0,39	12,98	17,83
t-критерий	0,29	3,37*	0,12	2,18*	0,53

* Межгрупповое различие, при критическом значении t-критерия Стьюдента = 2,101, при уровне значимости α = 0,05.

** Внутригрупповое различие.



а) *б)*

Рис. 1. Динамика стабилометрических параметров относительно пробы с открытыми глазами в пробе с закрытыми глазами (а) и в пробе мишень (б)

Для углубленного изучения микродвижений для поддержания устойчивости у 7—8-летних и десятилетних игровиков был проведён анализ спектральных данных в фронтальном и сагиттальном направлении в каждой пробе (табл. 2).

Согласно представленным данным межгрупповое статистически достоверное отличие выявлено только в значениях по фронтали Pw1(F),% (неосознанные колебания) и Pw2(F),% (осознанные микродвижения для поддержания равновесия).

Таблица 2

Стабилометрические спектральные показатели игровиков 7—8 (n = 10) и 10 лет (n = 10)

	Pw1(F), %	Pw2(F), %	Pw3(F), %	Pw1(S), %	Pw2(S), %	Pw3(S), %
С открытыми глазами						
7—8 лет	33,42	54,50	12,17	25,08	58,50	16,42
	2,69	2,06	1,63	2,24	1,68	1,88
10 лет	24,67	61,92	13,42	27,50	54,92	17,58
	3,00	2,60	0,83	2,54	2,09	0,74
t-критерий	2,17*	2,24*	0,68	0,71	1,34	0,57
С закрытыми глазами						
7—8 лет	27,50	59,83	12,67	23,67	61,08	15,17
	2,51	2,32	1,01	2,41	2,24	0,91
10 лет	24,33	61,67	13,92	25,33	57,92	16,67
	3,28	3,18	0,68	2,13	1,78	0,67
t-критерий	0,77	0,47	1,03	0,52	1,10	1,33
В пробе «Мишень»						
7—8 лет	24,00	64,58	11,42	22,83	62,58	14,50
	2,16	1,88	0,63	2,32	2,04	0,63
10 лет	23,50	61,92	14,50	23,00	59,75	17,17
	1,48	1,57	1,08	1,26	1,53	0,91
t-критерий	0,19	1,09	2,46*	0,06	1,11	2,41*

* Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,101, при уровне значимости α = 0,05.

Причем значения неосознанных колебаний выше у младшей группы, а осознанных микродвижений у десятилетних игровиков.

У 7—8-летних игровиков в пробе с открытыми глазами преобладали осознанные микродвижения по фронтали в 1,6 раза, по сагиттали в 2,3 раза; в пробе с закрытыми глазами — по фронтали в 2,1 раза, по сагиттали в 2,5 раза; в пробе «Мишень» — по фронтали в 2,6 раза, по сагиттали в 2,7 раза. У десятилетних игровиков в пробе с открытыми глазами доминировали осознанные микродвижения по фронтали в 2,5 раза, по сагиттали в 1,9 раза; в пробе с закрытыми глазами — по фронтали в 2,5 раза, по сагиттали в 2,3 раза; в пробе «Мишень» — по фронтали в 2,6 раза, по сагиттали в 2,5 раза. В среднем в обеих группах преобладание осознанных микродвижений было в 2,3 раза в сравнении с не осознанными микроколебаниями.

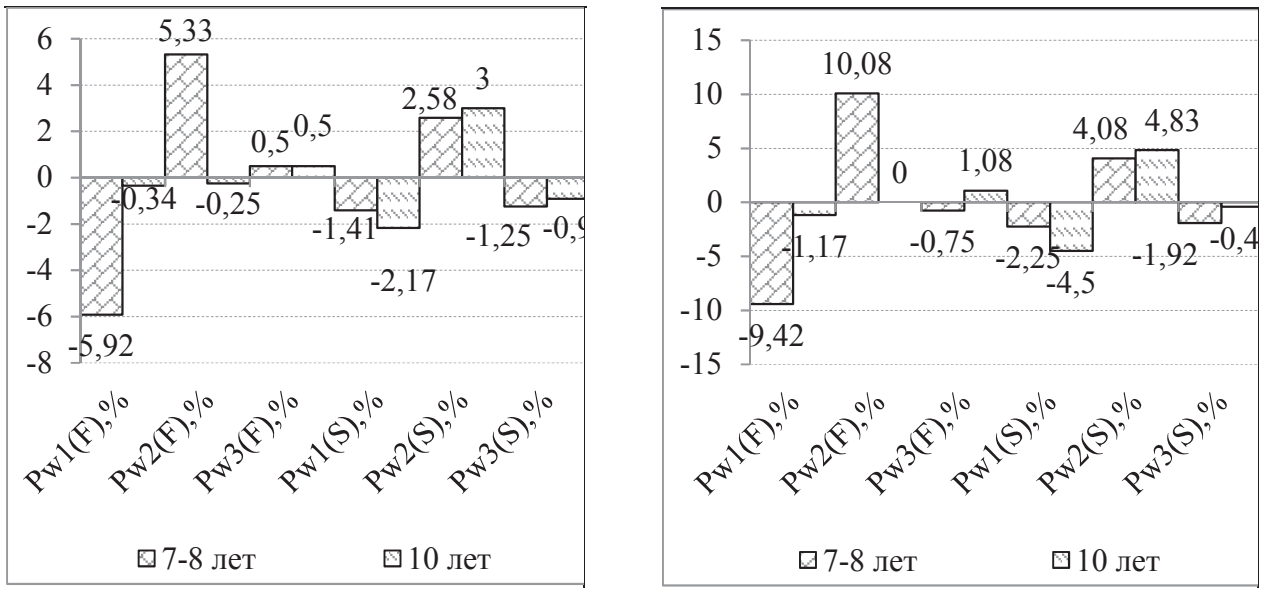
При закрытых глазах статистически достоверной внутригрупповой динамики у обеих групп не выявлено, но отмечено, у 7—8-летних игровиков по фронтали снижение неосознанных колебаний и увеличение осознанных, а по сагиттали та же не резкая динамика, но с не большим приростом и микроколебаний связанных с физиологическими процессами (рис. 2, а). Отмечено, количественное преобладание динамики исследуемых параметров в младшей группе.

У десятилетних игровиков при закрытых глазах динамика в спектральных показателях была не значительна, а по сагиттали выявлена нерезкий прирост параметров Pw1(S), Pw2(S), Pw3(S),% (рис. 2, а).

В пробе «Мишень» статистически достоверное межгрупповое отличие выявлено в показателях Pw3 по фронтали и сагиттали. Микроколебания, связанные с физиологическими процессами преобладали в старшей группе.

У 7—8-летних игровиков по фронтали и сагиттали демонстрировался не значительный регресс неосознанных движений и движений, связанных с физиологическими процессами, а так же прирост осознанных движений. У десятилетних игровиков по фронтали снизилось процентное количество неосознанных движений, увеличились микроколебания связанные с физиологическими процессами, а осознанные микродвижения остались без динамики. В сагиттали в старшей группе выявлено не значительное снижение неосознанных микроколебаний, прирост осознанных, а микроколебания, связанные с физиологическими процессами остались без изменений. Отмечено, количественное преобладание динамики исследуемых параметров в младшей группе.

Выводы. Таким образом, из всего вышесказанного можно заключить, что стабилометрия



а) *б)*

Рис. 2. Динамика стабилометрических спектральных показателей в пробе с закрытыми глазами (а) и в пробе «Мишень» (б) игровиков 7—8 (n = 10) и 10 лет (n = 10) относительно пробы с открытыми глазами

имеет высокую информативность при контроле вестибулярной устойчивости с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

1. Игровики 10 лет обладают более высокими значениями качества функции равновесия, но они не имеют достоверных отличий от аналогичного параметра 7—8-летних игровиков.
2. У игровиков 10 лет выявлено статистически достоверное отличие качества функции равновесия при открытых и закрытых глазах, что указывает на принципиальное значение зрения в процессе поддержания вертикальной устойчивости позы испытуемых.
3. В группе 7—8-летних игровиков при закрытых глазах выявлено замедление колебаний с увеличением их амплитуды (в сравнении со значениями при открытых глазах), а в пробе «Мишень» снижение устойчивости по фронтали, но стабилизация по сагиттали. В группе игровиков 10 лет зарегистрировано снижение устойчивости при закрытых глазах в обеих пробах и направлениях.
4. Межгрупповое статистически достоверное отличие игровиков 7—8 и 10 лет в пробе с открытыми глазами выявлено по фронтали в значениях неосознанных колебаний (выше у 7—8-летней группы) и осознанных микродвижений для поддержания равновесия (выше у десятилетних игровиков). А в пробе «Мишень» по фронтали и сагиттали в значениях микроколебаний, связанных с физиологическими процессами наблюдалось статистически достоверное преобладание значений у игровиков 10 лет. У игровиков обеих групп преобладали осознанные микродвижения для поддержания устойчивости вертикальной позы над не осознанными микроколебаниями в среднем в 2,3 раза.

Полученные выводы и учет степени влияния вестибулярной устойчивости на результативность игровиков позволяют рекомендовать расширить контрольно-переводные нормативы и зачетные требования тестированиями, позволяющими оценить данное физическое качество. А так же рекомендовать, начиная с ранних этапов тренировочного процесса, развивать вестибулярную устойчивость посредством введения специальных упражнений в общефизическую подготовку игровиков в целях предупреждения лимитирования их результативности.

Список литературы

1. Германов, Г. Н. Исследование стабилометрических параметров устойчивости «изготовки» стрелков-винтовочников / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова, С. В. Седоченко, А. В. Черных // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 3 (50). — С. 43—45.

2. Маличенко, А. А. Стабилометрические показатели спортсменов-футболистов // Здоровье для всех. — 2019. — № 2. — С. 27—34.

3. Седоченко, С. В. Динамика стабилометрических параметров стрелков-пулевиков 12—13 лет в тесте с поворотом головы в ответ на коррекционные воздействия / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 179—190.

4. Седоченко, С. В. Стабилометрические параметры развития устойчивости спортсменов посредством биологической обратной связи / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. — 2019. — Т. 20, № S1. — С. 62—68.

5. Седоченко, С. В. Динамика стабилометрических параметров в пробе с поворотом головы у студентов-спортсменов / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. — 2019. — Т. 19.— №2. — С. 63—68.

6. Седоченко, С. В. Сравнительный анализ стабилометрических характеристик устойчивости стрелков винтовочников и пистолетчиков / С. В. Седоченко, И. А. Сабирова, А. В. Черных // Вестник Луганского государственного университета имени Тараса Шевченко. — 2016. — № 1 (2). — С. 96—102.

7. Тришин, Е. С. Сравнительная характеристика профиля функциональной асимметрии у квалифицированных спортсменов специализирующихся в настольном теннисе и баскетболе / Е. С. Тришин, А. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, Л. В. Катрич // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2012. — № 4. — С. 55—*58.*

8. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол : Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680 // Minsport.gov.ru. — URL: https://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz680-30082013.pdf.

9. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол : Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 34 // Minsport.gov.ru. — URL: https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/

10. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : Приказ Минспорта России от 10.04.2013 №114 // Minsport.gov.ru. — URL: https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz34ot19012018.pdf.

11. Postural Stability in Athletes: The Role of Age, Sex, Performance Level, and Athlete Shoe Features / A. Andreeva, A. Melnikov, D. Skvortsov et al. // Sports (Basel). — 2020. — Vol. 8, iss. 6. — P. 89—103.

12. Day-time effect on postural stability in young sportsmen / L. Russo, U. D'Eramo, J. Padulo et al. // Muscles, ligaments and tendons journal. — 2015. — Vol. 5, iss. 1. — P. 38—42.

13. Using balance training to improve the performance of youth basketball players / G. Boccolini, A. Brazzit, L. Bonfanti, A. Giampietr // Sport Sciences for Health. — 2013. — Vol. 9, iss. 2. — P. 37—42.

14. Effect of Dynamic Balance Training on Agility in Adolescent Volleyball Players / Harsha Vikas Gadre, Deepti Chaitanya Lele, Medha Deo, Chhavi Mathur // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2019. — Vol. 13, iss. 11. — P. 1—4 .

15. Halil Tanır. The Effect of Balance and Stability Workouts on the Development of Static and Dynamic Balance in 10—12-Year-Old Soccer Players / Halil Tanır // Journal of Education and Training Studies. — 2018. — Vol. 6, iss. 9. — P. 133.

Поступила в редакцию 04 декабря 2020 г.

Для цитирования: Седоченко, С. В. Вестибулярная устойчивость и результативность игровиков 7—8 И 10 лет / С. В. Седоченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 82—89.

Сведения об авторе

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. **ORCID iD:** 0000-0002-2509-3704. **E-mail:** *02051970@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 82—89.

Vestibular stability and performance of game players 7—8 and 10 years old

Sedochenko S.V.
Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia. 02051970@mail.ru

The article presents a comparative analysis of stabilometric classical and spectral parameters according to the method «Tolerance control» of gamers of two groups: the youngest 7—8 years old and the older 10 years old. It was revealed that 10-year-old players have higher values of the quality of the balance function (KFR), in comparison with the younger group ($\alpha < 0.05$); significant difference in KFR with eyes open and closed ($\alpha > 0.05$), which indicates the priority value of vision in the process of maintaining vertical stability. In the group of 7—8 year olds with eyes closed, a slowdown of oscillations with an increase in their amplitude was revealed, and in the "Target" test, there was a decrease in frontal stability, but stabilization along the sagittal. In the group of 10-year-old gamblers, a decrease in stability with closed eyes was recorded in both tests and directions. In the players of both groups, conscious micro-movements prevailed to maintain the stability of the vertical posture over unconscious micro-oscillations on average by 2.3 times. The obtained conclusions and taking into account the degree of influence of vestibular stability on the performance of gamers make it possible to recommend expanding the control standards and crediting requirements with tests that allow assessing this physical quality. And also to recommend, starting from the early stages of the training process, to develop vestibular stability by introducing special exercises into the general physical training of gamers in order to prevent limiting their effectiveness.

Keywords: *gamers, stabilometric parameters, stability, balance, stabilometric test «Tolerance control», micro-oscillations, micro-movements.*

References

1. Germanov G.N. , Sabirova I.A., Sedochenko S.V., Chernykh A.V. Issledovaniye stabilometricheskikh parametrov ustoychivosti «izgotovki» strelkov-vintovochnikov [Investigation of stabilometric parameters of stability of «ready» riflemen]. *Ku'tura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 2014,no. 3 (50), pp. 43—45. (In Russ.).

2. Malichenko, A.A. Stabilometricheskiye pokazateli sportsmenov-futbolistov [Stabilometric indicators of sportsmen-football players]. *Zdorovye dlya vsekh* [Health for all], 2019, no. 2, pp. 27—34. (In Russ.).

3. Sedochenko S.V., Chernykh A.V., Savinkova O.N. Dinamika stabilometricheskikh parametrov strelkov-pulevikov 12—13 let v teste s povorotom golovy v otvet na korrektsionnyye vozdeystviya [Dynamics of stabilometric parameters of shooters-bullets 12—13 years old in the test with head turning in response to corrective actions]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 2, pp. 179—190. (In Russ.).

4. Sedochenko S.V., Chernykh A. V., Savinkova O.N. Stabilometricheskiye parametry razvitiya ustoychivosti sportsmenov posredstvom biologicheskoy obratnoy svyazi [Stabilometric parameters of the development of stability of athletes through biological feedback]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Man. Sport. Medicine], 2019, vol. 20, no. S1, pp. 62—68. (In Russ.).

5. SedochenkoS.V. , Chernykh A.V., Savinkova O.N. Dinamika stabilometricheskikh parametrov v probe s povorotom golovy u studentov-sportsmeno [Dynamics of stabilometric parameters in a test with a head turn in student-athletes]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Man. Sport. Medicine], 2019, vol. 19, no. 2, pp. 63—68. (In Russ.).

6. Sedochenko S.V. , Sabirova I.A., Chernykh A.V. Sravnitelnyy analiz stabilometricheskikh kharakteristik ustoychivosti strelkov vintovochnikov i pistoletchikov [Comparative analysis of stabilometric characteristics of stability of riflemen and pistol shooters]. *Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Tarasa Shevchenko* [Bulletin of the Lugansk State University named after Taras Shevchenko], 2016, no. 1 (2), pp. 96—102. (In Russ.).

7. Trishin E.S. , Trishin A.S., Berdichevskaya E.M., Katrich L.V. Sravnitelnaya kharakteristika profilya funktsionalnoy asimmetrii u kvalifitsirovannykh sportsmenov spetsializiruyushchikhsya v nastolnom tennise i basketbole [Comparative characteristics of the profile of functional asymmetry in qualified athletes specializing in table tennis and basketball]. *Fizicheskaya kultura, sport —nauka i praktika* [Physical culture, sport — science and practice], 2012, no. 4, pp. 55—58. (In Russ.).

8. Prikaz Minsporta Rossii ot 30.08.2013 g. № 680 «Ob utverzhdenii Federalnogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu spota voleybol» [Order of the Ministry of Sports of Russia dated

30.08.2013 no. 680 “On the approval of the Federal standard of sports training for the type of spot volleyball”]. Available at: https://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz680-30082013.pdf, accessed 10.12.2020. (In Russ.).

9. *Prikaz Minsporta Rossii ot 10.04.2013 №114 «Ob utverzhdenii Federalnogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu spota basketbol»* [Order of the Ministry of Sports of Russia dated 10.04.2013 no. 114 «On approval of the Federal standard of sports training for the type of spot basketball»]. Available at: https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz34ot19012018.pdf, accessed 10.12.2020. (In Russ.).

10. *Prikaz Minsporta Rossii ot 10.04.2013 №114 «Ob utverzhdenii Federalnogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu spota basketbol»* [Order of the Ministry of Sports of Russia dated 10.04.2013 No. 114 “On approval of the Federal standard of sports training for the type of spot basketball”]. Available at: https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz34ot19012018.pdf, accessed 10.12.2020. (In Russ.).

11. Andreeva A., Melnikov A., Skvortsov D., Akhmerova K., Vavaev A., Golov A., Draugelite V., Nikolaev R., Chechelnickaia S., Zhuk D., Bayerbakh A., Nikulin V., Zemková E. Postural Stability in Athletes: The Role of Age, Sex, Performance Level, and Athlete Shoe Features. *Sports (Basel)*, 2020, no. 8 (6), Jun, pp. 89—103. Available at: http://dx.doi.org/10.3390 / sports8060089.

12. Russo L., D’Eramo U., Padulo J., Foti C., Schiffer R., Scoppa F. Day-time effect on postural stability in young sportsmen. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 2015, no. 5 (1), pp. 38—42. Available at: http:// PMID: 25878986.

13. Boccolini G., Brazzit A., Bonfanti L., Giampietro Alberti. Using balance training to improve the performance of youth basketball players. *Sport Sciences for Health*, 2013, no. 9 (2), April, pp. 37—42.

14. Harsha Vikas Gadre, Deepti Chaitanya Lele, Medha Deo, Chhavi Mathur. Effect of Dynamic Balance Training on Agility in Adolescent Volleyball Players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 2019, no. 13 (11), November, pp. 1—4. Available at: http://dx.doi.org /10.7860 / JCDR / 2019 / 42282.13310.

15. Halil Tanır. The Effect of Balance and Stability Workouts on the Development of Static and Dynamic Balance in 10—12-Year-Old Soccer Players. *Journal of Education and Training Studies*, 2018, no. 6 (9), July, p. 133. Available at: http://dx.doi.org /10.11114/jets.v6i9.3499.

УДК 796.012.1
ББК 74.48

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16214

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

К. Ю. Хаченкова[1], К. Д. Дятлова[2], Г. Л. Аракелян[3]

[1] *Нижегородская академия МВД России, Нижний Новгород, Россия*

[2] *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия*

[3] *Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург, Россия*

В статье рассматривается процесс совершенствования физической подготовки сотрудников полиции, связанный с применением разработанных авторами комплексов физических упражнений по методу круговой тренировки, а также экспериментально доказывается их эффективность. Статистически доказано, что результаты в экспериментальных группах по сравнению с результатами в контрольных группах улучшились на достоверно различимую величину ($P < 0,05$—$0,01$).

Ключевые слова: *сотрудник полиции, физическая подготовка, круговая тренировка.*

Совершенствование имеющихся методик и внедрение инноваций — важнейшая задача образовательного процесса любой дисциплины, в том числе, дисциплины физическая подготовка. Учебная дисциплина физическая подготовка является частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Физическая подготовка сотрудников полиции включает в себя общую физическую подготовку, которая является предпрофессиональной, и специальную (служебно-прикладную).

Задачами физической подготовки является: развитие и поддержание профессионально важных качеств на уровне, необходимом для решения оперативно-служебных задач, поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности [1].

Основные нормативно-правовые документы Министерства внутренних дел (МВД) России свидетельствуют о том, что сотрудник полиции должен обладать достаточно высоким уровнем физической подготовленности [1; 2].

Согласно приказу МВД России № 275 от 5 мая 2018 года требования к физической подготовке курсантов и слушателей существенно повысились. Однако, количество учебных часов, отводимых на физическую подготовку в рабочей программе у слушателей, проходящих первоначальную профессиональную подготовку, снизилось, что заставляет преподавателей физической культуры совершенствование имеющиеся методики и внедрять инновации, желательно, имеющие профессиональный уклон.

Тестирование сотрудников полиции, а также курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России проводится по выполнению показателей одного из контрольных упражнений на быстроту и ловкость, силу, выносливость на выбор обучающегося (табл. 1). Применяется бальная система расчета согласно п. 200 Приказа МВД России № 275 [2].

В зависимости от возрастной группы и пола необходимо набрать минимальное количество баллов. Примерное количество контрольных упражнений, которые необходимо выполнить на оценку удовлетворительно, представлены в табл. 2, 3.

Используя данные критерии, мы провели тестирование (входной контроль) слушателей первоначальной подготовки Нижегородской Академии МВД России с января 2019 года по июль 2019 года. Согласно проведенному нами анализу, на входном контроле в среднем 64 % респондентов не могут набрать необходимое количество баллов на положительную оценку и получают отметку неудовлетворительно. С целью определения причины низкого уровня физической подготовленности нами было проведено анкетирование 108 респондентов. Из числа опрошенных 27 % сотрудников полиции регулярно занимаются какой-либо физической деятельностью, и оценивают уровень своей физической подготовки, как удовлетворительный. Остальные 73 % сотрудников оценивают уровень своей физической подготовки, как неудовлетворительный; из них 11 % отмечают такую причину, как отсутствие регулярных тренировок (менее 2 раз в

Таблица 1

Пол	Упражнения		
	Сила	**Быстрота и ловкость**	**Выносливость**
Мужчины	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине («подтягивание»); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») Толчок (жим) гири 24 кг.; Поднос прямых ног к перекладине; Силовое комплексное упражнение; Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Челночный бег 10×10 м; Челночный бег 4×20 м; Бег 100 м	Ходьба на лыжах 5 км*; Плавание 100 м*; Бег (кросс) 5 км*; Бег (кросс) 3 км*; Бег (кросс) 1 км*
Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»); Наклоны вперед из положения лежа на спине в течении 1 мин; Силовое комплексное упражнение	Челночный бег 10×10 м; Бег 100 м	Ходьба на лыжах 5 км*; Плавание 100 м*; Бег (кросс) 1 км*; Бег (кросс) 3 км*

* — с учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы.

Таблица 2

Минимальные требования к выполнению контрольных упражнений (мужчины)

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений			
	Сила		Быстрота и ловкость	
	Подтягивание	Отжимание. Жим гири весом 24 кг	Челночный бег	
			10×10 м	4×20 м
	Количество раз	Количество раз	с	с
I	14	41	25,9	16,3
II	12	38	26,4	16,5
III	11	32	27,6	16,9
IV	10	28	29,0	17,4
V	7	23	32,0	18,4
VI	5	18	34,8	19,8
VII	4	13	37,0	21,8
VIII	3	9	40,0	23,8

Таблица 3

Минимальные требования к выполнению контрольных упражнений (женщины)

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений		
	Сила		Быстрота и ловкость
	Отжимание	Наклоны	Челночный бег 10×10 м
	Количество раз	Количество раз	с
I	13	25	30,0
II	10	22	30,5
III	8	20	31,0
IV	6	17	33,8
V	5	12	40,0
VI	4	8	45,0

неделю, имеется ввиду посещение тренажерного зала, бег, игровые виды спорта); 62 % отметили, что нет времени заниматься каким-либо видом физической деятельности, а также отсутствует значимая физическая активность в повседневной работе.

Таким образом, существуют противоречия между низким уровнем физической подготовки сотрудников полиции, и высокими требованиями к ней, которые диктуется нормативными актами [1; 2], а также между необходимостью способа интенсификации образовательного процесса в

области физической подготовки и недостаточной разработанностью соответствующих методов.

Проанализировав методы тренировки физических качеств, используемые на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, для решения существующей проблемы мы выбрали метод круговой тренировки. Данный метод давно известен и успешно применяется в практике физической культуры. Впервые он был разработан и описан Р. Е. Морганом и Дж. Т. Адамсоном в 1952—1957гг. Независимо от них в это же время Б. Д. Франктман доказал эффективность кругового подхода. И. А. Гуревич в 1976 г. предложил полторы тысячи упражнений, систематизированных по принципу развития физических качеств. Наиболее полно описан метод и форма проведения круговой тренировки М. Шолихом, который объединил идеи разных исследователей. Данные исследований Х. Рейнделла, Х. Роскамма, В. В. Васильевой используют для определения времени отдыха между упражнениями [6]. Также, комплексы физических упражнений с методическими правилами использования кругового метода были существенно дополнены В. Н. Кряжем, Л. П. Матвеевым, А. Д. Новиковым и др. [6].

Методической основой круговой тренировки является многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Преимуществом метода круговой тренировки является то, что она способствует комплексному развитию двигательных качеств, при использовании данного метода значительно повышается плотность занятия, так как обучающиеся тренируется одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям [5].

Также, несмотря на многократное выполнение заданных упражнений, используется эффект «переключения», т. е. смены деятельности (Л. П. Матвеев), что позволит избежать монотонности при проведении занятия, и оптимально подготавливает сотрудников полиции к выполнению профессиональных задач, связанных с необходимостью быстрой смены деятельности (преследование правонарушителя, преодоление препятствий в процессе задержания, доставление и пр.)

Как отмечает И. Х. Мешев, немаловажная роль при проведении круговой тренировки для сотрудников ОВД отводится воспитанию волевых качеств, выражающееся в умении заставить себя продолжать работу с необходимой интенсивностью, несмотря на трудности [8; 9]. Однако столь многообещающий метод недостаточно используется при преподавании физической культуры в образовательных учреждениях МВД.

Цель исследования — применить принцип круговой тренировки для повышения предпрофессиональной физической подготовки сотрудников полиции, проходящих программу первоначального профессионального обучения, и оценить его результативность.

Гипотеза исследования заключается в том, что при использовании метода круговой тренировки физическая подготовленность слушателей значительно повысится, что будет способствовать их лучшей готовности к профессиональной деятельности.

Физические упражнения, включаемые в комплексы круговой тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

— способствовать комплексному развитию двигательных качеств;
— быть легко выполнимыми (чтобы обучающийся, пропустивший занятие ввиду нахождения в составе наряда, мог выполнить комплекс самостоятельно);
— обеспечивать индивидуальный подход к каждому обучающемуся (то есть иметь возможность корректировать упражнения, учитывая возраст и пол обучающегося).

Для совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции нами были разработаны три комплекса упражнений, выполняемые в формате круговой тренировки по экстенсивно-интервальному методу (табл. 4). Каждый «круговой» комплекс включает в себя восемь физических упражнений, и выполнялся в течение трех недель. Упражнения выполнялись по 30 секунд на каждой станции, между выполненными «кругами» давалась одна минута отдыха. Во время отдыха, по желанию обучающегося выполнялась ходьба или упражнения на растяжку мышц. Упражнения на станциях выполняются в оптимальном для каждого темпе, чтобы обучающийся мог выполнять движения точно, технически правильно, с большой амплитудой, при этом стремиться к увеличению числа выполняемых упражнений на станции на последующих занятиях.

В целях оценки эффективности данных комплексов нами были проведены исследования на базе Нижегородской Академии МВД среди слушателей, проходящих первоначальную

Таблица 4

Комплексы физических упражнений, включенных в круговую тренировку

№ упр.	Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс № 3
1	Запрыгивание на лавку/тумбу высотой 40 см	«Трастеры» — взрывные приседания со штангой + *жим штанги весом 20 кг / **гантелей вверх (вес гантелей 4—5 кг).	«Разножка» с гантелями в руках (гантели весом 6—8 кг для мужчин, 2—4 кг для женщин).
2	*Подтягивания с использованием ленты-эспандера / **«лодочка» — исходное положение (и. п.) лежа на животе. На выдохе одновременно поднять туловище и ноги, на вдохе вернуться в и. п.	*Подтягивания с использованием ленты-эспандера / **«лодочка»	*Подтягивания с использованием ленты-эспандера / **«лодочка»
3	*Отжимания от пола классические (упор по ширине плеч, туловище на протяжение всего выполнения упражнения прямое, выполнять до касания грудью пола) / **отжимания с колен	*Отжимания (ладони на полу, ноги на возвышении) /* *отжимания классические	* Жим штанги весом 40 кг или гантелей весом 15—17 кг лежа (в зависимости от материально-технического оснащения) / **отжимания классические
4	Складывание туловища из положения лежа с *прямыми / **согнутыми ногами	Наклоны туловища вперед из положения лежа, руки за головой. Разрешается незначительное сгибание ног в коленном суставе	Наклоны туловища вперед из положения лежа *с набивным мячом в руках /* *руки за головой
5	«Разножка» — исходное положение, выпад ногой вперед. Выполняются прыжки со сменой положения ног	Прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лежа»	«Бурпи» — прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лежа», отжимание от пола, выпрыгивание вверх с хлопком ладоней над головой
6	Тяга гантелей к поясу, стоя в наклоне. Исходное положение — стоя в наклоне, руки с отягощением (гантели) вдоль туловища. Выполнить тягу гантелей к поясу. (вес 12—15 кг. для мужчин, 5—7 кг для женщин).	*Жим штанги лежа узким хватом, вес 35 кг / **обратные отжимания от лавки.	Махи гирей вперед Махи гирей выполняются из положения «гиря между ног» до уровня груди. (гиря весом 16 кг для мужчин, 8 кг для женщин)
7	Подъем ног из положения виса на шведской стенке. Разрешается незначительное сгибание в коленном суставе	Сгибание рук с блином + вращение блина вокруг головы (блин весом 5—10 кг для женщин, 15—20 кг для мужчин)	Сгибание рук с гантелями стоя. (3—5 кг для женщин ,8—10 кг для мужчин)
8	Вращение блина вокруг головы. Стоя, ноги на ширине плеч, руки с отягощением (блин весом 5—10 кг для женщин, 15—20 кг.для мужчин)	*«Маятник» — исходное положение лежа, руки на линии плеч, ноги подняты вверх поочередно опускать прямые ноги влево-вправо, стараясь коснуться боковыми поверхностями пола	Планка с поочередным выпрямлением рук

* — упражнения для мужчин, ** — их аналог для женщин

профессиональную подготовку по должности служащего «полицейский».

В эксперименте приняло участие 4 группы общим количеством 104 человека: 52 чел. — в экспериментальных группах, 52 чел. — в контрольных. В контрольных и экспериментальных группах занятия проводились согласно тематическому плану дисциплины. Однако в содержание занятий у экспериментальных групп три раза в неделю включались разработанные комплексы, а в контрольных группах занятия проводились с использованием таких традиционных методов обучения, как повторный, переменный, реже соревновательный (эстафеты) и игровой.

Как правило, если тема занятия была связана с изучением боевых приемов борьбы, то круговая

тренировка проводилась в конце основной части занятия как решение одной из учебных задач, направленной на развитие физических качеств. Если тема занятия была связана с развитием общей физической подготовки (прикладная и атлетическая подготовка, совершенствование общей физической подготовки), то комплекс проводился в начале основной части занятия перед кроссовой подготовкой.

График занятий по использованию комплекса круговых тренировок на занятиях по физической подготовке представлен в табл. 5.

В каждой группе при входном контроле в начале обучения проводилось тестирование: выполнения контрольного упражнения на быстроту и ловкость, и упражнение на силу. Такое же тестирование проводилось по окончании эксперимента (итоговый контроль — экзамен) (табл. 1—3).

В экспериментальной и контрольной группах № 1 занятия по физической подготовке проводились с 01.08.2019 г. по 21.10.2019 г. В экспериментальной и контрольной группах № 2 занятия по физической подготовке проводились с 06.11.2019 по 20.01.2020. Количество занятий во всех группах было одинаковым, и соответствовало рабочему плану дисциплины. Число испытуемых (N) было одинаково в экспериментальной и контрольной группах. Для каждой группы рассчитывалось среднее по каждому показателю, используемому при тестировании (M). Для выявления различий показателей в двух несвязных выборках использовался непараметрический критерий Манна-Уитни (U). Результаты сравнительного анализа представлены в табл. 6.

Данные эксперимента показывают, что при входном контроле разница в контрольных упражнениях на быстроту и ловкость в контрольной и экспериментальной группах № 1 и № 2 была незначимой ($p > 0,05$). Это доказывает возможность сравнения влияния метода тренировок на экспериментальные и контрольные группы.

Итоговый контроль доказывает, что и в контрольных, и в экспериментальных группах исследуемые показатели возросли, то есть регулярные тренировки дали результаты. Но в обеих экспериментальных группах тестовые упражнения на экзамене выполнялись достоверно и значительно лучше, чем в обеих контрольных группах ($p < 0, 01$).

Прирост показателей выполнения контрольных упражнений в обеих экспериментальных группах существенно выше, чем в контрольных (табл.7). При этом в контрольной и экспериментальной группах № 1 разница в сравнении результатов была выше, чем в контрольной и экспериментальной группах № 2.

На наш взгляд, это обусловлено тем, что обучающиеся в экспериментальной и контрольной группе № 1 относились к категории сотрудников патрульно-постовой службы, их работа предполагает значительную физическую нагрузку в профессиональной деятельности (патрулирование, задержание и пр.), обучающиеся же экспериментальной и контрольной групп № 2 относились к категории следователей, чья работа не предполагает значительных физических нагрузок.

Так же среди обучающихся в экспериментальной группе № 1 большее количество относилось к первой возрастной группе, чем в группе № 2 (85 % в первой группе испытуемых, 37 % во второй группе испытуемых), соответственно, у них была более высокая мотивация к улучшению, поскольку требования к количеству выполненных упражнений у них выше [2].

Выводы и заключение. Реализация разработанной методики физической подготовки сотрудников по методу круговой тренировки позволяет значительно повысить физическую подготовленность

Таблица 5

Количество выполняемых кругов на занятиях в процессе обучения

	Неделя обучения	Количество кругов
Комплекс № 1	2	4
	3	5
	4	6
Комплекс № 2	5	4
	6	5
	7	6
Комплекс № 3	8	4
	9	5
	10	6

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа экспериментальных и контрольных группы №1, № 2

Показатели	ЭГ № 1 N = 28	КГ № 1 N = 28	U	p	ЭГ № 2 N = 24	КГ № 2 N = 24	U	p
	M	M			M	M		
Упражнение на быстроту и ловкость (входной контроль)	43,07	45	329	p > 0,05	43,08	41,88	286	p > 0,05
Упражнение на быстроту и ловкость (итоговый контроль)	68,2	52,5	30,5	p < 0,01	57,96	47,83	57,5	p < 0,01
U-критерий Манна — Уитни (сравнение результатов одной и той же группы)	0 p < 0,01	190 p < 0,01			28,5 p < 0,01	133 p < 0,01		
Упражнение на силу (входной контроль)	32,6	36	326	p > 0,05	34,83	37,88	232,5	p > 0,05
Упражнение на силу (итоговый контроль)	63,6	47,1	15	p < 0,01	53,88	45,58	124	p < 0,01
U-критерий Манна — Уитни (сравнение результатов одной и той же группы)	0 p < 0,01	64,5 p < 0,01			58 p < 0,01	144,5 p < 0,01		

Таблица 7

Прирост показателей выполнения контрольных упражнений в экспериментальных и контрольных группах (в %)

Показатели	ЭГ № 1	КГ № 1	ЭГ № 2	КГ № 2
Упражнение на быстроту и ловкость	58,34 %	16,6 %	34,54 %	14,2 %
Упражнение на силу	95 %	30,8 %	54,69 %	20,32 %

слушателей, обучающихся по программе первоначальной профессиональной подготовки. Как отмечает А. Х. Афов, эффективность выполнения оперативно-служебных задач зависит от уровня профессиональной подготовленности, фундаментом которой выступает физическая подготовка [3]. Поэтому можно предположить, что совершенствование физической подготовки сотрудников полиции будет способствовать лучшей готовности к выполнению ими профессиональных задач.

Преимуществом круговой тренировки является то, что ее можно проводить абсолютно в любом месте: на улице, стадионе, с использованием уличного комплекса типа воркаут, в тренажерном зале, заменяя упражнения на аналогичные по воздействию на мышцы, но учитывая доступное снаряжение. Круговая тренировка довольно проста в использовании, способствует повышению моторной плотности занятия; упражнения, включаемых в комплексы круговой тренировки, достаточно разнообразны, чтобы избежать монотонности при проведении занятий.

Список литературы

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // Государственная система правовой информации. — URL: http://www.pravo.gov.ru.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 // Государственная система правовой информации. — URL: http://www.pravo.gov.ru.

3. Афов, А. Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности слушателей, обучающихся в вузах МВД России / А. Х. Афов // Образование. Наука. Научные кадры. — 2019. — № 1. — С. 123—125.

4. Воротник, А. Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А. Н. Воротник, П. Н. Войнов, А. В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. — 2014. — № 1 (23). — С. 27—31.

5. Захарова, Л. В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе/ Л. В. Захарова, О. В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов. — 2009. — № 3. — С. 47—48.

6. Махов, С. Ю. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД / С. Ю. Махов, Д. В. Осипов // Наука — 2020. — 2018. — № 5 (21). — С. 20—30.

7. Мешев, И. Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / И. Х. Мешев // Педагогический журнал. — 2018. — Т. 8, № 3А. — С. 89—95.

8. Сокуренко, В. С. Использование метода круговой тренировки для совершенствования силовой выносливости сотрудников органов внутренних дел / В. С. Сокуренко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2014. — Т. 20. — С. 3666—3670.

9. Зуб, И. В. Особенности формирования и подготовки университетской команды по морскому многоборью / И. В. Зуб // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2020. — Т. 1, № 1. — С. 22—29.

Поступила в редакцию 29 июля 2020 г.

Для цитирования: Хаченкова, К. Ю. Круговая тренировка как средство совершенствования профессионально важных качеств сотрудников полиции / К. Ю. Хаченкова, К. Д. Дятлова, Г. Л. Аракелян // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 90—97.

Сведения об авторах

Хаченкова Ксения Юрьевна — преподаватель кафедры физической подготовки, Нижегородская Академия МВД России, Нижний Новгород, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0002-5674-0716. **E-mail:** ksunchik.fencing@mail.ru

Дятлова Ксения Дмитриевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор института аспирантуры и докторантуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0002-9397-9304. **E-mail:** xenia5204@mail.ru

Аракелян Галина Лаврентовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической подготовки,Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0002-6220-4215. **E-mail:** mari.nekrasova.90@list.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 90—97.

Circuit training as a mean of improvement of pre-professional physical training of police officers

Khachenkova K.Yu.[1], Dyatlova K.D.[2], Arakelyan G.L.[3]

[1] *Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Nizhny Novgorod, Russia. ksunchik.fencing@mail.ru*

[2] *National Research Nizhny Novgorod State University named of N.I. Lobachevsky, Nizhny Novgorod, Russia. xenia5204@mail.ru*

[3] *Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Yekaterinburg, Russia. mari.nekrasova.90@list.ru*

The article covers the process of improving of physical qualities of police officers at Physical Education classes. The process is connected to usage of a special complex of physical exercises on a circuit training method, which was created by authors. Besides, the article covers proofs of efficiency of these exercises.

Relevance: Nowadays teaching stuff and employees of the Physical Education department of the Ministry of Internal Affairs' educational organizations are in search for means of educational process improvement. The **problem** is still actual, as the analysis, conducted by Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia showed a high percentage of unsatisfactory rating among students during an initial training.

The aim of the research is to justify the model of a circuit training, which will enhance the efficiency of an educational process at Physical education classes

Materials and methods of research: the research was conducted in Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Four groups (total number is 104 participants) participated in the pilot project: 52 participants

were in pilot groups, 52 participants were in control groups. A mathematical and statistical analysis was used to validate the results.

Results and discussion: it was statistically proved by authors, that results in pilot groups improved by a distinguishable amount ($P < 0,01$) in comparison with results of control groups.

Conclusion: the circuit training method has the advantage in comparison with a traditional complex of physical education methods. Implementation of the methodology makes it possible to increase the indicators of general physical education of police officers. Therefore, it will improve their readiness for professional activity.

Keywords: *police officer, physical training, circuit training.*

References

1. Prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 №450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii»[Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 01.07.2017 no. 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation"]. *Ofitsialnyy internet-portal pravovoy informatsii. Gosudarstvennaya sistema pravovoy informatsii* [The official Internet portal of legal information. State system of legal information]. Available at: http://www.pravo.gov.ru (In Russ.).

2. Prikaz MVD Rossii ot 05.05.2018 №275 «Ob utverzhdenii Poryadka organizatsii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostey v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii»[Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 05.05.2018 no. 275 "On approval of the Procedure for organizing personnel training for filling positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation"]. *Ofitsialnyy internet-portal pravovoy informatsii. Gosudarstvennaya sistema pravovoy informatsii* [The official Internet portal of legal information. State system of legal information]. Available at: http://www.pravo.gov.ru (In Russ.).

3. Afov A.Kh. Znachimost fizicheskoy podgotovki v professionalnoy deyate'nosti slushateley, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii [The importance of physical training in the professional activity of students studying at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obrazovaniye. Nauka. Nauchnyye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2019, no. 1, pp. 123—125. (In Russ.).

4. Vorotnik A.N., Voinov P.N., Apalkov A.V. Povysheniye fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami i metodami razvitiya vynoslivosti [Improving the physical preparedness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of endurance development]. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii* [Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2014, no. 1 (23), pp. 27—31. (In Russ.).

5. Zakharova L.V., Lypygina O.V. Krugovaya trenirovka kak metod organizatsii uchebno-trenirovochnogo protsessav shkole [Circuit training as a method of organizing the educational and training process at school]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2009, no. 3, pp. 47—48. (In Russ.).

6. Makhov S.Yu., Makhov S.Yu., Osipov D.V. Metody krugovoy trenirovki v protsesse fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Methods of circuit training in the process of physical training of police officers]. *Nauka—2020.* [Science—2020], 2018, no. 5 (21), pp. 20—30. (In Russ.).

7. Meshev I.Kh. Sovershenstvovaniye silovoy podgotovlennosti sotrudnikov organov vnutrennikh del na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Improving the strength preparedness of employees of the internal affairs bodies at physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskiy zhurnal.* [Pedagogical journal], 2018, Vol. 8, no. 3A, pp. 89—95. (In Russ.).

8. Sokurenko V.S. Ispolzovaniye metoda krugovoy trenirovki dlya sovershenstvovaniya silovoy vynoslivosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Using the circuit training method to improve the strength endurance of employees of internal affairs bodies]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal «Kontsept».* [Scientific and methodological electronic journal «Concept»], 2014, Vol. 20, pp. 3666—3670. Available at: http://e-koncept.ru/2014/54997.htm. (In Russ.).

9. Zub I.V. Osobennosti formirovaniya i podgotovki universitetskoy komandyi po morskomu mnogoboryu [Features of the formation and training of the university team in the sea all-around]. *Aktualnyie problemyi pedagogiki i psihologii* [Actual problems of pedagogy and psychology], 2020, Vol. 1, no. 1, pp. 22—29.

УДК 796.071.1
ББК 75.1

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16215

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА

А. М. Гульманова[1], Н. Н. Садыков[1, 2]

[1] Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

[2] Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

В настоящее время необходим поиск новых средств и методов двигательной активности для студенток специальных медицинских групп, способствующих улучшению их функционального состояния кардиореспираторной системы и физической работоспособности. Разработанная методика занятий аквафитнесом позволила достичь весомых результатов в улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы и повысить физическую работоспособность студенток специальной медицинской группы по сравнению со стандартной программой физического воспитания.

Ключевые слова: *аквафитнес, физическая работоспособность, студентки, специальная медицинская группа.*

Актуальность. Физическое воспитание молодежи исторически является одной из первых значимых педагогических проблем и одновременно центром инновационного педагогического движения [3, с. 23; 4, с. 129]. В процессе педагогической поддержки студентов специальных медицинских групп особенно актуализируются вопросы повышения эффективности их физического воспитания [1, с. 36].

Важный акцент делается на применении здоровьесберегающих технологий со студентками, которые имеют низкие резервы соматического здоровья [2, с. 122].

Актуальность такой проблемы подчеркивается результатами современных научных исследований, подтверждающие увеличение числа студенток специальных медицинских групп и необходимость имеющейся системы физического воспитания для данного контингента в высших учебных заведениях неуклонно увеличивается количество студенток [6, с. 122].

Из всего изложенного следует, что в настоящее время необходим поиск новых средств и методов двигательной активности для студентов специальных медицинских групп, способствующих коррекции их уровня физического здоровья, нормализации функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, физической работоспособности [5, с. 23], что определяет актуальность нашего исследования.

Такое положение выявляет ряд противоречий, между снижением уровня здоровья, физической подготовленности студенток специальных медицинских групп с одной стороны, и недостаточным обоснованием средств и методов физического воспитания такого контингента для улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы, с другой; между потребностью повышения эффективности процесса физического воспитания и недостаточным его методическим обоснованием у студенток специальных медицинских групп, которые требуют разрешения.

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность методики аквафитнеса в специальной медицинской группе

студенток для улучшения их функционального состояния.

Материалы и методы исследования. Уровень артериального давления измеряли наиболее распространенным методом оценки кровяного давления, а именно аускультативным методом по способу Короткова, оценивали уровень систолического и диастолического давления у студенток специальных медицинских групп.

Оценка жизненной емкости легких проводилась с помощью спирометрии, с помощью которой фиксировали максимальное количество воздуха (в мл), которое студентка могла выдохнуть при максимально глубоком вдохе.

Для оценки функционального состояния дыхательной системы и стойкости к гипоксии использовались такие функциональные пробы:

— проба Штанге — произвольная задержка дыхания на вдохе. По секундомеру у студентки регистрировалось время с момента задержки дыхания до его возобновления. Норма составляет 55—60 с;

— проба Генча — задержка дыхания на выдохе. Продолжительность задержки дыхания регистрировалась также по секундомеру. Показатель нормы составляет 25—30,0 с.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовалась оценка индекса Руфье**.** У студентки измерялся пульс в положении сидя за 15 с после 5-минутного отдыха (Р-1), затем она делала 30 глубоких приседаний за 30 с. На 1-й минуте восстановления в положении стоя измерялся пульс за 15 с (Р-2), через 1 мин определялся пульс сидя (Р-3). Расчет производился по формуле

$$IR = ((P\text{-}1 + P\text{-}2 + P\text{-}3) \times 4) / 10 – 200. \quad (1)$$

Оценка индекса Руфье: менее 0 — отлично, 0—5 — хорошо, 6—10 — посредственно, 11—15 — слабо, более 15 — неудовлетворительно.

Организация исследования. В экспериментальном исследовании приняли участие 40 студенток 17—18 лет специальной медицинской группы, рандомизированные методом случайной выборки на экспериментальную группу (n = 21) и контрольную (n = 19). Девушки экспериментальной группы занимались по разработанной программе аквафитнеса 3 раза в неделю на протяжении 5 месяцев. Контрольная группа посещала стандартные занятия по физическому воспитанию.

Вариативность выбора содержания и структуры аквафитнеса в процессе реализации коррекционно-оздоровительной методики была реализована с учетов уровня физического состояния студенток.

Нами были реализованы в экспериментальной программе по аквафитнесу следующие группы упражнений:

— боком и лицом по отношению к опоре;

— на глубокой воде на нудлах;

— с применением плавательных лопаток на глубине бассейна;

— дыхательные упражнения.

Организация занятий аквафитнесом включала в себя такие этапы:

I этап (начальное обучение) — применяются упражнения аквафитнеса низкой интенсивности и низкой координационной сложности.

II этап (углубленное изучение) — используются упражнения средней интенсивности, повышается координация движений, увеличивается доля плавательных упражнений в занятии.

III этап (совершенствование) — увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

Интенсивность нагрузки постепенно увеличивалась по мере улучшения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы студенток.

Для эффективности занятий подбирались упражнения, которые носят акцентированный характер влияния на совершенствование двигательных действий (акваформинг, акваданс, аквабилдинг), применение которых позволяет значительно повысить функциональное состояние студенток специальной медицинской группы.

Благодаря целенаправленным комплексам упражнений аквафитнеса и постепенного их усложнения, происходило улучшение адаптационных механизмов и функционального состояния занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка эффективности разработанной программы аквафитнеса была произведена благодаря сравнению показателей работы кардиореспираторной системы студенток экспериментальной и контрольной группой (см. таблицу.).

В процессе проведенного исследования статистически достоверных изменений со стороны артериального давления у студенток контрольной и экспериментальной группы не удалось зафиксировать. По окончании исследования гемодинамические показатели имели тенденцию

к незначительному уменьшению у девушек экспериментальной и контрольной группы ($p > 0,05$).

Про значительное укрепление силы дыхательных мышц и улучшение подвижности грудной клетки свидетельствовало достоверное повышение жизненной емкости легких у студенток экспериментальной группы на 322 мл ($p < 0,05$) и недостоверное в контрольной группе — на 15,01 мл ($p > 0,05$).

Как видно из результатов таблицы, повторное тестирование устойчивости организма к смешанной гиперкапнии и гипоксии по пробам Штанге и Генча показало, что средние значения функциональной пробы Штанге у студенток экспериментальной группы увеличились по сравнению с начальным обследованием на 13,60 с ($p < 0,05$), Генчи — на 5,90 с ($p < 0,05$), а индекса Руфье уменьшились на 7,40 усл. ед. ($p < 0,01$), что свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики аквафитнеса у студенток специальной медицинской группы на функциональное состояние кардиореспираторной системы и физической работоспособности.

У студенток контрольной группы значения по пробе Штанге увеличились по сравнению с исходными данными на 5,00 с ($p < 0,05$), Генчи — на 2,30 с ($p > 0,05$), индекса Руфье — уменьшились на 2,00 усл. ед. ($p > 0,05$), что свидетельствует лишь о позитивной динамике на улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы.

Достоверные различия между группами наблюдались по всем функциональным показателям за исключением артериального давления.

При сравнении конечных данных между группами студенток были выявлены достоверные различия. Показатель жизненной емкости легких был достоверно лучше у студенток экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 317 мл ($p < 0,05$), пробы Штанге — на 9,00 с ($p < 0,05$), пробы Генчи — на 3,10 с ($p < 0,05$), а индекса Руфье — меньше на 6,00 у. е. ($p < 0,05$).

Выводы. В связи со стремительным ухудшением состояния здоровья, физического состояния и мотивации студенток к физкультурной деятельности перспективным следует считать обоснование методик использования дифференцированных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей организма.

В результате проведенного исследования была разработана коррекционно-оздоровительная методики с применением средств аквафитнеса, которая реализовывалась с учетом уровня физического состояния студентки специальной медицинской группы. Интенсивность нагрузки при переходе от начального этапа занятий аквафитнесом до этапа совершенствования постепенно увеличивалась по мере улучшения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы студенток.

Выявлено, что у студенток экспериментальной группы повысилась жизненная емкость легких, время задержки дыхания на вдохе и выдохе, снизился индекс Руфье, у студенток контрольной группы значимых изменений в работе кардиореспираторной системы в процессе исследования не наблюдалось.

Динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы и физической работоспособности у студенток экспериментальной и контрольной группы

Показатель	Экспериментальная группа ($n = 21$)		p	Контрольная группа ($n = 19$)		p
	до	после		до	после	
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	123,50 ± 3,7	121,20 ± 2,6	> 0,05	125,40 ± 2,9	124,40 ± 2,8	> 0,05
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	62,12 ± 2,2	61,12 ± 1,2	> 0,05	64,33 ± 3,2	63,33 ± 3,2	> 0,05
Жизненная емкость легких, мл	2402,12 ± 25,2	2722,12 ± 26,3*	< 0,05	2390,11 ± 28,2	2405,12 ± 25,2	> 0,05
Штанге, с	32,30 ± 2,13	45,90 ± 1,46*	< 0,05	31,90 ± 1,96	36,90 ± 1,96	< 0,05
Генча, с	15,50 ± 1,77	21,40 ± 0,80*	< 0,05	16,40 ± 2,01	18,30 ± 0,76	> 0,05
Индекс Руфье, усл. ед.	13,12 ± 0,97	5,72 ± 0,73*	< 0,01	13,72 ± 0,93	11,72 ± 0,82	> 0,05

* — $p < 0,05$ при сравнении конечных данных студенток экспериментальной и контрольной группы.

Список литературы

1. Вржесневский, И. И. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуза / И. И. Вржесневский, Г. В. Коробейников, Н. И. Турчина // Физическое воспитание студентов. — 2012. — № 5. — С. 35—39.

2. Климова, Е В. Применение системы ушу как здоровьесберегающей технологии со студентами специальной медицинской группы «Б» / Е. В. Климова, М. А. Кузьмина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22—23 апр. 2016 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2016. — С. 122—125.

3. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений / Ю. А. Копылов, Л. Н. Яцковская, М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин и др.// Физическое воспитание студентов. —2015. — № 5. — С. 23—30.

4. Кораблева, Е. Н. Здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе со студентами вузов / Е. Н. Кораблева, В. В. Трунин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22—23 апр. 2016 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2016. — С. 129—133.

5. Резенькова, О. В. Физическая культура студентов специальных медицинских групп / О. В. Резенькова, И. Е. Шаталова. — Киров : МЦНИП, 2013. — 210 с.

6. Соколова, Н. И. Методические аспекты занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы / Н. И. Соколова // Спортивный вестник Приднепровья. — 2017. — № 1. — С. 122—128.

Поступила в редакцию 25 апреля 2020 г.

Для цитирования: Гульманова, А. М. Улучшение функционального состояния студенток специальной медицинской группы средствами аквафитнеса / А. М. Гульманова, Н. Н. Садыков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 2. — С. 98—102.

Сведения об авторах

Гульманова Аделя Маратовна — студентка 3-го курса, Казанский государственный медицинский университет. Казань, Россия. **E-mail:** a.gulman@yandex.ru

Садыков Наиль Наркисович — преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья. Казанский государственный медицинский университет, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. **E-mail:** sadykov.nail67@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 6, no. 2, pp. 98—102.

Improvement of the functional state of students of the special medical group by means of aquafitness

Gulmanova A.M.[1], Sadykov N.N.[2]

[1] Kazan State Medical University, Kazan, Russia. a.gulman@yandex.ru

[2] Kazan State Medical University Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia. sadykov.nail67@mail.ru

The modern information society imposes increasingly stringent requirements for the training of highly qualified specialists. Therefore, in order to be successful in their professional activities, they must have good physical health, performance and stress resistance. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate the effectiveness of aqua fitness methods for students of a special medical group to improve their functional state. The developed technique of aqua fitness classes has made it possible to achieve significant results in improving the functional state of the cardiovascular system and increase the physical performance of students of a special medical group in comparison with the traditional program of physical education program.

Keywords: *aqua fitness, physical performance, students, special medical group.*

References

1. Vrzhesnevskiy I.I, Korobeynikov G.V., Turchina N.I. Osobennosti organizatsii zanyatiy fizicheskim vospitaniem v spetsialnom otdelenii vuza [Features of the organization of physical education in a special department of the university]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2012, | no 5, pp. 35—39. (In Russ.).

2. Klimova E.V., Klimova E.V, Kuzmina M.A. Primenenie sistemyi ushu kak zdorovesberegayuschey tehnologii so studentami spetsialnoy meditsinskoy gruppyi «B» [The use of the Ushu system as a health-saving technology with students of the special medical group *"B"*]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2016, pp. 122—125. (In Russ.).

3. Kopyilov Yu. A., Yatskovskaya L.N., Kudryavtsev M. D., Kuzmin V. A. Kontseptsiya strukturyi i soderzhaniya ozdorovitelnyih zanyatiy dlya studentov vyisshih uchebnyih zavedeniy [The concept of the structure and content of recreational activities for students of higher educational institutions]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2015, no. 5, pp. 23—30. (In Russ.).

4. Korableva E.N., Korableva E.N., Trunin V.V. Zdoroveformiruyuschie tehnologii v obrazovatelnom protsesse so studentami vuzov [Health-forming technologies in the educational process with university students]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2016. P. 129—133. (In Russ.).

5. Rezenkova O.V. Rezenkova O.V., Shatalova I.E. Fizicheskaya kultura studentov spetsialnyih meditsinskih grupp [Physical education of students of special medical groups]. Kirov, 2013. 210 p. (In Russ.).

6. Sokolova N.I. Metodicheskie aspektyi zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu studentov spetsialnoy meditsinskoy gruppyi [Methodological aspects of physical education classes for students of a special medical group]. *Sportivnyiy vestnik Pridneprovya* [Sports Bulletin of the Dnieper], 2017, no. 1, pp. 122—128. (In Russ.).

УДК 795.85
ББК Ч51

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16216

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Д. Иванов[1], О. В. Марандыкина[2]

[1] *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

[2] *Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия*

В статье рассмотрено влияние занятий по физической культуре на психофизическое состояние студентов. Осуществлено исследование современного положения физической культуры в системе высшего образования, предложены методы коррекции психофизического состояния студентов с использованием возможностей занятий по физической культуре. В работе подчеркнута важность проведения мероприятий по коррекции физических кондиций и функционального состояния в адаптации студентов младших курсов к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения. Влияние физических кондиций на успешность адаптации происходит опосредованно — отсутствие заболеваний, меньшая утомляемость, работоспособность. В адаптации ведущую роль играют психофизическое состояние студента. В результате включения в экспериментальную программу по коррекции физических кондиций и функционального состояния дыхательных гимнастик и методик стретчинга произошла коррекция соматического здоровья студентов с «низким» и «ниже среднего» в сторону «среднего» показателя.

Ключевые слова: *психофизическое состояние, коррекция, адаптация студентов, двигательная система, функциональная система, физическая культура*.

Актуальность. Студенты находятся на пути реализации профессионального становления, а также становления важных социальных функций. Во время учебы от них требуется мобилизация сил для адаптации к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения. Адаптация к обучению есть непрерывный процесс, реализуемый в системе высшего образования.

Учебный процесс состоит из ряда несоответствий: объемы информации, предлагаемые для освоения превышают количество доступного времени, т. к. задачей вуза является обозначение пути для дальнейшего расширения образования; желание как можно скорее войти в профессиональную среду подавляется осознанием студентами собственной несостоятельности (особенно на первых курсах); предлагаемые знания порой не соответствую личным интересам некоторых студентов. Эти несоответствия погружают студентов в состояние напряженности. Особенно остро стресс переносится студентами первых курсов в силу недостаточной адаптации к новой форме обучения, которая значительно отличается от школьного образования [6, с. 18]. Контроль психофизического состояния является неотъемлемой составляющей в процессе благополучной адаптации студентов и в особенности первокурсников вузов.

Каждый индивид обладает определенным психофизическим здоровьем, которое меняется, как правило, в следствии стрессогенных ситуаций. Обучение в вузе представляет собой длительный период пребывания в стрессогенной среде, в которой теряется осознание ценности здоровья, поскольку ценность приобретают иные ориентиры — освоение профессии, будущее трудоустройство и т. д.

Одна из ключевых задач физического воспитания в вузах заключается в формировании у студентов сознательного отношения к здоровью, донесение важности и благополучного аспекта регулярных физических занятий, двигательной активности.

В научной сфере уже сложилось устойчивое мнение о том, что студенты с хорошей физической подготовкой более адаптированы к нагрузкам, которые предлагает высшее образование. Взаимозависимость физического и психического состояния очевидна [7, с. 154].

Средствами физической культуры доступно регулировать психофизическое, эмоциональное состояние, а также влиять на адаптированность и работоспособность студентов. В качестве значения физической культуры в деле освоения высшего профессионального образования следует отметить следующее. Занятия физическими упражнениями играют воспитательную роль, поскольку формируют самодисциплину, чувство ответственности, умение владеть собственным настроем и мотивацией. Уровень физической подготовки определяет

не только физическую устойчивость организма, но психоэмоциональную устойчивость к стрессам и интеллектуальным нагрузкам, в особенности, когда речь идет о повышенных нагрузках в преддверии сессии. У студентов с высоким уровнем физической подготовки наблюдается более низкий уровень энергозатрат [1, с. 76].

Двигательная способность дается человеку от рождения, а потребность в движения является непреложной в течение всей жизни. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [7, с. 143].

Адаптация к обучению есть непрерывный процесс, реализуемый в системе высшего образования: на младших курсах — социально-психологическая адаптация, на старших курсах — адаптация к будущей профессиональной деятельности.

Основным критерием успешности адаптационного периода на младших курсах исследователи считают успешность сдачи студентами сессии. В этой связи мы будем отслеживать динамику адаптационного показателя (уровня соматического здоровья по Апанасенко — физическая адаптация и личностного адаптационного потенциала по Маклакову — психологическая адаптация) [2; 3].

Физические кондиции прямо не влияют на успешность сдачи сессии. Влияние физических кондиций на успешность адаптации происходит опосредованно — отсутствие заболеваний, меньшая утомляемость, хорошая работоспособность, стресоустойчивость и т. п. [2; 3].

Большинство студентов без интереса относятся к занятиям по физической культуре, более того, стоит добавить, подавляющее большинство также не озабочено собственным физическим здоровьем. Больше внимания студенты уделяют психическому состоянию. Неверным в этом отношении кажется отсутствие понимания о связи между физическим и психическим благополучием [5, с. 23].

Столь неверное понимание факторов формирования собственного психофизического состояния имеет ряд причин: отсутствие понимания физического здоровья, понимания, что это понятие не ограничивается отсутствием болезней; отсутствие оценки собственного физического здоровья (уровня физического развития); отсутствие мотивации к занятиям по физической культуре, зачастую связанное с неверным представлением, сформированным предыдущим негативным опытом. Большинство преподавателей физической культуры не уделяют внимание обучению студентов методам психофизической релаксации — восстановлению сил после интенсивной физической работы. Последней причиной является отсутствие жалоб на здоровье у большинства молодых людей, и как следствие мнение об отсутствии необходимости в физических занятиях.

Студенты, относящиеся к своему здоровью с заботой, также имеют перед собой ряд факторов, выступающих в роли препятствия для мотивации. Во-первых, интенсивность вузовского образования зачастую не оставляет времени для дополнительных занятий, а занятия в спортзале по расписанию составляют всего 2 часа в неделю на первом и втором курсах в связи с введением лекционных курсов и курсов по выбору. Во-вторых, занятия спортом и физической культурой являются материально недоступными для большого числа студентов. В-третьих, наблюдается спад престижа спортивных увлечений в обществе. Здесь стоит обратить внимание на опыт США, где спортивные достижения наряду с дипломом о высшем образовании прикрепляются к резюме будущего сотрудника.

Студентам не хватает знаний и полноты представления о физической культуре, о ее влиянии на психофизическое и эмоциональное состояние, знаний о навыках укрепления здоровья средствам физических упражнений и спорта, здоровой привычки организма к физическим нагрузкам, умений рационально организовать режим дня [4, с. 122].

Целью исследования было выявить влияние физкультурно-оздоровительных технологий, базирующихся на методиках оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга, психофизической релаксации на успешность адаптации студентов к стрессогенной среде обучения в высшем учебном заведении

Задачи:

— обосновать возможности двигательной активности и занятий физической культурой студентов спецгруппы в коррекции их психофизического состояния;
— выявить доступные для сецгрупп студентов упражнения оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга;
— провести исследование как включение в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга влияет на адаптацию студентов к учебному процессу в вузе и коррекцию их психофизического состояния.

Материалы и методы исследования. Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета на занятиях со студентами по программе дисциплины «Физическая культура» на первом курсе. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 17—18 лет, обучающиеся на первом курсе. Были сформированы две группы: 30 студентов − контрольная (КГ) и 30 студентов — экспериментальная (ЭГ).

Проводилось определение интегрального показателя адаптации к обучению (сумма показателя соматического здоровья по Апанасенко и интегрального показателя адаптированности по Маклакову) [2; 6]. Измерения интегрального показателя проводилось в начале и конце 1-го и 2-го семестров обучения.

Контрольная группа проходила курс по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе. Отличие экспериментальной программы: включение в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга. В конце занятия 10 минут уделялось для проведения психофизической релаксации.

При определении использовались методы математической статистики — Критерий Вилкоксона — Манна — Уитни.

Результаты и их обсуждение. Результативностью деятельности студента вуза считается по успешности сдачи экзаменационной сессии. По данным зимней и весенней сессии студенты Кгр имеют практически те же результаты, т.е изменения не существенные. На фоне изменения психологического состояния в результате занятий по физическому воспитанию отмечено улучшение итоговых оценок студентов Эгр осенней и весенней сессии ($p \leq 0{,}05$). Успешность наиболее значимая отмечена у студентов экспериментальной группы (табл. 1.).

Системный мониторинг (табл. 2), проводимый в течение учебного года показал, что статистически значимые отличия в экспериментальной группе обнаружены только в группе с низким уровнем соматического здоровья (снижение на 4 чел.) и средним уровнем соматического здоровья (возросла на 5 чел.).

Таким образом, в результате включения в экспериментальную программу по коррекции физических кондиций и функционального состояния в занятие элементов оздоровительной гимнастики, элементов аэробики, стретчинга и психофизической релаксации произошла коррекция соматического здоровья студентов с «низким» и «ниже среднего» в сторону «среднего» показателя. Улучшение соматического здоровья достигнуто в основном за счет показателя «время восстановления».

В то же время следует констатировать, что количество студентов со значением соматического здоровья «выше среднего» и «высокий» не изменилось, так как ожидать резкого скачка в качественном улучшении соматического здоровья по результатам двух семестров не следует.

Как следует из табл. 3, к концу семестра, во время зимней сессии в Кгр произошло незначительное

Таблица 1

Успешность сдачи сессий студентами КГ и ЭГ 1-го курса

	Зимняя сессия		Осенняя сессия	
	Кгр	**Эгр**	**Кгр**	**Эгр**
Отлично	9	10	9	13
Хорошо	15	14	16	16
Удовлетворительно	6	6	5	1

Таблица 2

Динамика изменения соматическое здоровье по Апанасенко студентов КГ и ЭГ

	Низкий	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий**
Начало осеннего семестра					
Кгр/Эгр	9/10	12/11	6/6	3/3	0/0
Конец осеннего семестра					
Кгр/Эгр	9/7	12/11	6/8	3/4	0/0
Начало весеннего семестра					
Кгр/Эгр	9/7	12/11	6/8	3/4	0/0
Конец весеннего семестра					
Кгр/Эгр	9/4	12/13	6/9	3/4	0/0
$P\ \alpha < 0{,}05$	+	+	+	–	–

Таблица 3

Динамика изменения личностного адаптационного показателя по Маклакову студентов КГ и ЭГ

	Сниженная адаптация	Удовлетворительная адаптация	Хорошие адаптационные способности
Начало осеннего семестра			
Кгр/Эгр	9/9	19/18	2/3
Конец осеннего семестра			
Кгр/Эгр	8/5	19/19	3/6
Начало весеннего семестра			
Кгр/Эгр	8/5	19/19	3/6
Конец весеннего семестра			
Кгр/Эгр	7/1	19/19	4/10

улучшение личностного адаптационного потенциала. Т. е. студенты, прошедшие сессию улучшили свои адаптационные характеристики, другими словами сессия является управляемым стрессом, способствующим ускоренной адаптации.

В Эгр произошло значительное улучшение личностного адаптационного потенциала студентов и продолжилось улучшение в весеннюю сессию, тогда как в Кгр улучшения были незначительными и к окончанию второго семестра.

Статистически значимые изменения в ЭГ на начало и конец семестра обнаружены в группах с низкой и средней адаптированностью. По сравнению с КГ в экспериментальной группе статистически значимо уменьшилось количество студентов в группе с низкой адаптированностью.

Выводы. Низкий уровень физической активности среди молодежи, недостаточность академических знаний репрезентируют необходимость освоения более гибких подходов, учитывающих индивидуальные особенности студентов. Достижение цели корректировки психофизического состояния личности средствами физической культуры обеспечивает более производительную деятельность студентов в вузе.

Экспериментальная программа коррекции психофизических качеств позволяет осуществлять коррекцию психофизического состояния студентов на начальном этапе обучения в вузе.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. — М.: Знание, 1994. — 340 с.

2. Веретенников, В. Л. Организация и проведение мониторинга психофизического состояния студентов средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 35—40.

3. Веретенников, В. Л. Исследование процесса психологической адаптации студентов вуза средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 6 (76). — С. 19—23.

4. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья : новое научное направление : материалы круглого стола с междунар. участием. — СПб., 2009. — С. 119—124.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2005. — 66 с.

6. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал : его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16—24.

Поступила в редакцию 10 декабря 2020 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 103—107.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** *vdy-55@mail.ru*

Марандыкина Оксана Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014. **AuthorID:** 943524. **E-mail:** *o.marandykina@linguanet.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 103—107.

Correction of psychophysical condition of students by means of physical culture

Ivanov V.D.[1], Marandykina O.V.[2]

[1] *Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru*

[2] *Moscow State Linguistic University. Moscow, Russia. o.marandykina@linguanet.ru*

The article considers the influence of physical training on the psychophysical state of students. We have carried out a study of the current state of physical culture in higher education and made conclusions about the ways of testing new methods of correction of psychophysical condition of students, as well as the importance of physical education. The paper emphasizes the importance of physical activity activities in the stressful environment of higher education.

Keywords: *psychophysical state, correction, adaptation of students, motor system, functional system, physical culture.*

References

1. Vilenskiy M.Ya. *Fizicheskaya kultura v nauchnoy organizatsii truda studentov* [Physical culture in the scientific organization of students ' labor]. Moscow, 1994. 340 p. (In Russ.).

2. Veretennikov V.L., Piskun O.E. Organizatsiya i provedenie monitoringa psihofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami internet-tehnologiy [Organization and monitoring of the psychophysical state of students by means of Internet technologies]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2011, no. 5 (75), pp. 35—40. (In Russ.).

3. Veretennikov V.L., Piskun O.E. Issledovanie protsessa psihologicheskoy adaptatsii studentov vuza sredstvami internet-tehnologiy [Research of the process of psychological adaptation of university students by means of Internet technologies]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2011, no. 6 (76), pp. 19—23. (In Russ.).

4. Ilina N.L. Otnoshenie k fizicheskomu zdorovyu sovremennyih studentov [Attitude to the physical health of modern students]. *Psihologiya zdorovya: novoe nauchnoe napravlenie* [Psychology of health: a new scientific direction]. St. Petersburg, 2009. Pp. 119—124. (In Russ.).

5. Ilinich V.I. *Fizicheskaya kultura studentov i zhizn* [Physical culture of students and life]. Moscow, 2005. 66 p. (In Russ.).

6. Maklakov A.G. Lichnostnyiy adaptatsionnyiy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremalnyih usloviyah [Personal adaptive potential : its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal], 2001, vol. 22, no. 1, pp. 16—24. (In Russ.).

УДК 615.851.1
ББК 75.656
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16217

ЦИГУН И УШУ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Н. Б. Пястолова[1], Е. М. Кадомцева[2], Н. В. Стародубцева[2, 3]

[1] *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

[2] *Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск. Россия*

[3] *Сибирский федеральный университет, Красноярск. Россия*

В настоящее время вследствие изменений условий труда и жизни увеличивается риск возникновения различных заболеваний. В данной обзорной статье автор рассматривает влияние различных восточных гимнастик на здоровье студентов.

Ключевые слова: *ушу, цигун, восточные гимнастики, оздоровительные технологии, оздоровительная физическая культура.*

Здоровье человека — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
Определение Всемирной Организации Здравоохранения

Введение. В настоящее время вследствие изменений условий труда и жизни увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Повышение умственных нагрузок и снижение двигательной активности приводит к развитию заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, гипотонии и гипоксии организма. Не миновала эта участь и студентов вузов.

В данной обзорной статье мы рассмотрим влияние различных восточных методик на здоровье студентов.

Западная медицина — современная наука, направленная на быстрое и эффективное устранение нарушений в человеческом организме. Но чаще всего западная медицина борется с последствиями неправильного образа жизни, основная роль в ней отводится новейшим лекарственным средствам, а профилактике болезни отводится лишь вторая роль. Таким образом, современная западная или традиционная медицина ориентирована на устранение материальных проявлений болезни материальными средствами.

Восточная (нетрадиционная) медицина — изначально рассматривает болезнь как следствие нарушения целостности организма человека, и не только материальной (ткани, органы), но и духовного, и психического уровней. Об этом же говорит и определение здоровья ВОЗ. Восточные методики оздоровления направлены на устранение причины болезни (глубинных факторов), а не её проявлений (симптомов).

Оздоровительные системы Китая, Индии рассматривают нарушения энергетических потоков (ауры) в соотношении со стихийными элементами — огонь, вода, земля, которые считают основой вещественных проявлений заболевания, несмотря на то что это тоже невидимый мир. Таким образом, с точки зрения современной западной медицины, где «физика тела» материальна, восточная медицина — это философское учение.

И все же, несмотря на явное различие в отношении к человеку и его здоровью, западные и восточные оздоровительные техники (гимнастики) могут применяться вместе и это дает значимые результаты в оздоровлении человека. Так современные западные технологии чаще всего являются средствами «экстренной» помощи, а вот использование восточных техник — это профилактика заболеваний и формирование подлинно здорового образа жизни.

Рассматривая нетрадиционную медицину как метод оздоровления, нужно отметить, что на западе подход к человеческому организму не всегда был материальным. Ещё Парацельс признавал влияние природных духов на здоровье человека, и учитывал влияние стихий — огонь, вода, земля — при назначении лекарственных средств.

Позже ведьмы, жрецы-друиды использовали в своей практике «нетрадиционные методы» в противовес развивающейся материальной медицине. В современном мире их методы можно рассматривать через психологию, экстрасенсорику, гипноз. В более поздний период развития человека, западная медицина стала использовать методы физического воздействия, такие как движение, двигательная рекреация. В настоящее время из нетрадиционных методов в западной медицине широко используют аэробику, шейпинг, бодибилдинг — физические, динамические тренинги. Но при этом у некоторых больных эти тренинги дают значительный оздоровительный эффект через коррекцию физической активности.

К нетрадиционным восточным практикам относят древние китайские и индийские практики, такие как цигун-терапия, гимнастика ушу, йога.

Цель исследования — провести изучение возможностей оздоровления студентов средствами гимнастики цигун и ушу при использовании их элементов на занятиях в вузе.

Задачи исследования:

1) определить влияние гимнастик цигун и ушу на общее физическое состояние организма студентов специальной медицинской группы;
2) разработать экспериментальную методику использования средств оздоровительной гимнастики цигун и ушу по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; тестирования показателей уровня развития дыхательной системы, которые включали в себя измерения жизненной ёмкость лёгких с помощью спирометра (Spirit — 01), проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), тест определения уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко (1985).

Обзор восточных оздоровительных практик — цигун и ушу. Цигун — это китайская целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя внешние и внутренние практики. Дыхательные упражнения и медитация — внутреннее проявление, а плавные, контролируемые движения — внешние. То есть цигун — это управление мыслями, дыханием и движением.

Рассматривая анализ проводимых исследований влияния цигун-терапии на студентов вузов, имеющих некоторые заболевания, мы видим, что студенты, занимающиеся по методике цигун имели положительную динамику оздоровления выше, чем студенты, посещавшие типовые занятия по физической культуре. Кроме того, длительные и систематические занятия цигун являются важным фактором стабильности положительной динамики исцеления некоторых имевшихся заболеваний. У тех, кто занимался менее одного года, снизились заболевания нервной системы [4].

В педагогическом эксперименте принимали участие 36 студентов 17—18 лет Челябинского государственного университета. Контрольная группа (Кгр) 18 студентов и экспериментальная группа (Эгр) 18 студентов. Студенты Кгр занимались по традиционной программе дисциплины «Физическая культура», а студенты Эгр по модифицированной программе, в содержание которой были включены комплексы оздоровительной гимнастики цигун. Занятия проводились в первом семестре — 36 аудиторных занятий и не менее 36 часов самостоятельные занятия. 10 аудиторных занятий были полностью посвящены ушу, содержание которых составлялось на основе оздоровительной гимнастики ушу.

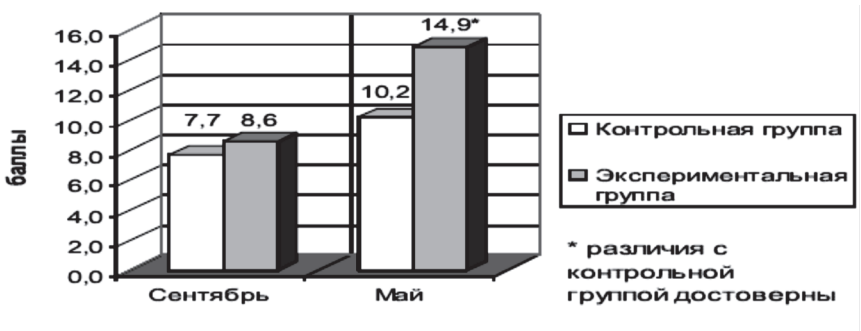
Для определения эффективности экспериментальной программы физических занятий использовался тест определения уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко (1985). Данные изменения состояния здоровья студентов представлены на рисунке.

И в Эгр, и в Кгр произошло улучшение состояния здоровья, но в Эгр показатели статистически выше.

Изменение средне групповых показателей комплексной оценки состояния здоровья студентов в начале и по окончанию экспериментальной работы представлено в таблице.

Из показателей на начало экспериментальной работы видно, состояние уровня здоровья контрольной и экспериментальной групп достоверно не различались ($P > 0,05$) и составляли 7,7 баллов Кгр и 8,6 баллов Эгр. Эти показатели соответствуют низкому уровню здоровья студентов.

И в Кгр, и в Эгр к окончанию экспериментальной работы произошли существенные изменения — достоверное улучшение здоровья. Однако, в Эгр повышение уровня здоровья по сравнению с Кгр достоверно выше. Показатель соответствует уровню выше среднего, тогда как в Кгр — соответствует среднему уровню. Конечные средне-



Изменения показателей уровня здоровья студентов контрольной и экспериментальной групп от начала к концу педагогического эксперимента

Показатели	Кгр (*n* = 18)		Эгр (*n* = 18)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май		
	1	2	3	4	1—3	2—4
Уровень здоровья (баллы)	7,7 ± 0,48	10,2 ± 0,49	8,6 ± 0,73	14,9 ± 0,39	0,95	7,45
t-критерий Стьюдента	t = 3,66; P < 0,01		t = 7,61; P < 0,001		P > 0,05	P < 0,001

групповые показатели уровня здоровья студентов Кгр и Эгр имеют различия и носят существенный и статистически значимый характер (P < 0,001).

ушу — термин, употребляемый для обозначения, как китайских боевых искусств, так и созданных на их основе современных видов спорта и оздоровительных практик. Гимнастика ушу используется не только для профилактики заболеваний, но и для коррекции уже имеющихся нарушений здоровья.

Повышение интенсивности учебного процесса в вузах приводит к повышению нагрузок на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Преодоление нарушений в состоянии здоровья студентов и их физическом развитии возможно при введении в учебный процесс по физической культуре элементов гимнастики ушу [5].

Так как гимнастика ушу тесно связана с контролем дыхания и движения, эту гимнастику рекомендуется вводить в учебный процесс у студентов вузов с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Проведенные исследования Е. В. Климова и М. А. Кузьмина позволяют сказать, что у студентов, занимающихся гимнастикой ушу, показатель ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) увеличился в среднем на 1500 мл, а это очень положительный результат развития дыхательной системы [3].

В нашем исследовании приняли участие 30 студентов первого курса специальной медицинской группы «Б» Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого. В исследуемой группе в соответствии с базовой частью программы по дисциплине «физическая культура» в содержание были включены комплексы китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Исследуемая группа занималась по этому комплексу в течение полугода. В начале эксперимента мы отметили следующий средний уровень развития дыхательной системы у студентов специальной медицинской группы «Б»: уровень жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) составил 2000 мл, индекс Штанге — 35 с, Генчи — 20 с, что соответствует низкому уроню развития и ниже физиологической нормы для данного возрастного периода.

Анализ полученных данных после эксперимента позволяет отметить, более высокие результат жизненной ёмкости лёгких (3500 мл), проб Штанге (58,6 с) и Генчи (40 с).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о положительной динамике в развитии дыхательной системы с применением оздоровительной гимнастики ушу.

Заключение. Восточные гимнастики цигун и ушу способствуют физическому оздоровлению, улучшению психического состояния студентов.

Применение элементов восточных гимнастик цигун и ушу на занятиях физической культурой в вузе, дает высокий результат физического оздоровления студентов.

Использование элементов восточных гимнастик цигун и ушу способствует гармоничному разви-

тию организма студентов, поддерживают его работоспособность и оздоровлению.

Восточные оздоровительные гимнастики цигун и ушу можно использовать в учебном процессе студентов вузов для оздоровления, повышения работоспособности, а также профилактики заболеваний.

Список литературы

1. Афанасьев, В. Ю. Возможность сохранения здоровья у студентов, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун / В. Ю. Афанасьев, Е. А. Кайсина, И. Е. Крамида // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. — 2012. — Т. 2, № 8. — С. 468—469.

2. Калякина, Е. Р. Религиозно-философское значение Аюрведы для современной медицины / Е. Р. Калякина, Е. Н. Медведева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2017. — Т. 7, № 6. — С. 936.

3. Климова, Е. В. Применение системы Ушу как здоровьесберегающей технологии со студентами специальной медицинской группы «Б»/ Е. В. Климова, М. А. Кузьмина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конференции. — Челябинск, 2016. — С. 122—125.

4. Крамида, И. Е. цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания / И. Е. Крамида// Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск, 2016. — С. 278—282.

5. Макаров, А. В. Методика повышения уровня здоровья студентов на основе китайской гимнастики Ушу / А. В. Макаров, М. В. Шубина // Экология родного края: проблемы и пути решения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Вятка, 2016. — С. 242—244.

6. Макаров, А. В. Оздоровительная гимнастика Ушу и умственная работоспособность студентов / А. В. Макаров, Н. В. Мищенко, С. Л. Михайлов // Advanced science. — 2017. — № 1. — С. 42.

7. Кожухарь, Г. С. Особенности взаимосвязи самоотношения и осмысленности качества жизни у людей, практикующих Йогу / Г. С. Кожухарь, И. А. Тимощенко // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. — 2016. — Т. 9, № 4. — С. 42—45.

8. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. — Уфа, 2016. — С. 73—79.

9. Мустафаева, Д. Философия Индии как основа учения о здоровье человека (Аюрведа) / Д. Мустафаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2017. — Т. 7, № 6. — С. 1296—1297.

10. Поздеева, Е. А. Гимнастика как основа обучения Хатха-йоге в физкультурном вузе / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева // Физкультурное образование Сибири. — 2016. — Т. 35, № 1. — 5—7.

Поступила в редакцию 10 февраля 2021 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Цигун и ушу как эффективные восточные оздоровительные гимнастики / Н. Б. Пястолова, Е. М. Кадомцева, Н. В. Стародубцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 108—113.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, \ Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9768-7288. **AuthorID:** 119261. **E-mail:** nbp174@yandex.ru

Кадомцева Екатерина Михайловна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого,Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3756-3475. **AuthorID:** 808062. **E-mail:** katerina.dvorkina@mail.ru

Стародубцева Наталья Викторовна — старший преподаватель кафедры физической культуры, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирский федеральный университет, Красноярск. Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-9952-8216. **AuthorID:** 1070515. **E-mail:** starodub-natalya@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 108—113.

QIGONG and WUSHU as effective eastern health-improving gymnastics

Pyastolova N.B.[1], Kadomtseva E.M.[2], Starodubtseva N.V.[3]

[1] *Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nbp174@yandex.ru*

[2] *Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V. F. Voino-Yasenetsky. katerina.dvorkina@mail.ru, [b]starodub-natalya@yandex.ru*

[3] *Siberian Federal University. Krasnoyarsk. Russia. starodub-natalya@yandex.ru*

Currently, due to changes in working and living conditions, the risk of various diseases increases. In this review article, the author examines the impact of various oriental gymnastics on the health of students.
The purpose of the study is to study the possibilities of improving students ' health by means of Qigong and WUSHU gymnastics when using their elements in classes at the university.
Research objectives:
1) to determine the effect of Qigong and Wushu gymnastics on the general physical condition of the body of students of a special medical group;
2) to develop an experimental method of using the means of recreational gymnastics Qigong and WUSHU for physical education with students of a special medical group.
Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature on the problem under study; testing of indicators of the level of development of the respiratory system, which included measuring the vital capacity of the lungs using a spirometer(Spirit-01), the Stange test (breath retention on inspiration), the Genchi test (breath retention on exhalation), the test for determining the level of health according to G. L. Apanasenko (1985).
Eastern gymnastics Qigong and WUSHU promote physical recovery, improve the mental state of students.
The use of elements of eastern gymnastics Qigong and WUSHU in physical education classes at the university, gives a high result of physical recovery of students.
The use of elements of eastern gymnastics Qigong and WUSHU contributes to the harmonious development of the body of students, support its performance and recovery.
Eastern health-improving gymnastics Qigong and WUSHU can be used in the educational process of university students, for improving health, improving performance, as well as preventing diseases.

Keywords: *WUSHU, Qigong, oriental gymnastics, health technologies, health-improving physical culture.*

References

1. Afanasyev V.Yu., Kaisina E.A., Kramida I.E. Vozmozhnost sohraneniya zdorovya u studentov, obuchayuschihsya po programme ozdorovitelnogo praktikuma na osnove gimnastiki Tsigun [The possibility of preserving health in students studying under the program of a health-improving workshop based on Qigong gymnastics]. *Aktualnyie problemyi aviatsii i kosmonavtiki* [Actual problems of aviation and cosmonautics], 2012. Vol. 2, no. 8, pp. 468—469. (In Russ.).

2. Kalyakina E.R., Medvedeva E.N. Religiozno-filosofskoe znachenie Ayurvedyi dlya sovremennoy meditsinyi [Religious and philosophical significance of Ayurveda for modern medicine]. *Byulleten meditsinskih internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2017, vol. 7, no. 6, pp. 936. (In Russ.).

3. Klimova E.V., Kuzmina M.A. Primenenie sistemyi Ushu kak zdorovesberegayuschey tehnologii so studentami spetsialnoy meditsinskoy gruppyi «B» [Application of the Wushu system as a health-saving technology with students of the special medical group "B"]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2016. Pp. 122—125. (In Russ.).

4. Kramida I.E. Tsigun-trening kak faktor dinamiki vozmozhnosti istseleniya studentov, imeyuschih razlichnyie zabolevaniya [Qigong-training as a factor in the dynamics of the possibility of healing students with various diseases]. *Sovershenstvovanie profes-*

sionalnoy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatelnyih organizatsiy i sotrudnikov silovyih vedomstv [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies]. Irkutsk, 2016. Pp. 278—282. (In Russ.).

5. Makarov A.V., Shubina M.V. Metodika povyisheniya urovnya zdorovya studentov na osnove kitayskoy gimnastiki Ushu [Methodology for improving the level of health of students on the basis of Chinese Wushu gymnastics]. *Ekologiya rodnogo kraya: problemyi i puti resheniya* [Ecology of the native land: problems and solutions]. Vyatka, 2016. Pp. 242—244. (In Russ.).

6. Makarov A.V., Mischenko N.V., Mihaylov S.L. Ozdorovitelnaya gimnastika Ushu i umstvennaya rabotosposobnost studentov [Health-improving gymnastics of Wushu and mental performance of students]. *Advanced science* [Advanced science], 2017, no. 1, pp. 42. (In Russ.).

7. Kozhuhar G.S., Timoschenko I.A. Osobennosti vzaimosvyazi samootnosheniya i osmyislennosti kachestva zhizni u lyudey, praktikuyuschih Yogu [Features of the relationship of self-attitude and meaningfulness of the quality of life in people practicing Yoga]. *Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe* [Eastern European Journal of science], 2016, vol. 9, no. 4, pp. 42—45. (In Russ.).

8. Malushko O.A. Parnaya yoga i akro-yoga: novyie vozmozhnosti v fizicheskoy kulture studenta [Pair yoga and akro-yoga: new opportunities in the physical culture of the student]. *Innovatsionnyie tehnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy reabilitatsii* [Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation]. Ufa, 2016. Pp. 73—79. (In Russ.).

9. Mustafaeva D. Filosofiya Indii kak osnova ucheniya o zdorove cheloveka (Ayurveda) [Philosophy of India as the basis of the doctrine of human health (Ayurveda)]. *Byulleten meditsinskih internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2017, vol. 7, no, 6, pp. 1296—1297. (In Russ.).

10. Pozdeeva E.A., Alaeva L.S. Gimnastika kak osnova obucheniya Hatha-yoge v fizkulturnom vuze [Gymnastics as a basis for teaching Hatha yoga in a physical culture university]. *Fizkulturnoe obrazovanie Sibiri* [Physical culture education of Siberia], 2016, vol. 35, no. 1, pp. 5—7. (In Russ.).

УДК 796.011.2
ББК Ч 51.9
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16218

RELATIONSHIP BETWEEN QIGONG BADUANJIN AND DEPRESSION IN CHINESE ELDERLY

Yaqun Zhang[1, 2], T. A. Shilko[1]

[1] *National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia*

[2] *Shenyang Normal University, Shenyang, China*

Background. In the context of the aging of the world's population, the process of China's population aging is accelerating. It will be a great challenge to China before becoming rich, and the physical and mental health of the elderly in China has become a focus of much attention. Depression seriously affects the physical and mental health and quality of life of the elderly, and the World Health Organization predicts that depression will be the second killer of endangering the health and life of older people. Research has shown that Chinese qigong gymnastics can have a positive effect on people's physical and mental health. Qigong Baduanjin has the function of strengthening the body and regulating the mood, and may become an important intervention method to effectively prevent the occurrence and development of depression.

The purpose of this study is to understand the relationship between Qigong Baduanjin exercise and depression in the elderly.

Methods. This study evaluated the depression of 530 elderly Qigong Baduanjin enthusiasts over 60 years old using the Geriatric Depression Scale. The relationship between exercise time and the incidence of depression was analyzed through mathematical statistics.

Results. After analyzing the data, we found it is concluded that the shortest practice time of Qigong Baduanjin is 7 hours / month and the longest is 112 hours / month. The overall incidence of depression is 23.9%. After adjusting the interference factors, it was found that the exercise time of Qigong Baduanjin was still significantly negatively correlated with the incidence of depression.

Conclusion. The long-term regular practice of Qigong Baduanjin in the elderly can play a positive role in effectively reducing the occurrence and development of depression.

Keywords: *elderly; Baduanjin; depression; China; Qigong.*

Introduction. Baduanjin is one of the most widespread forms of Chinese traditional Qigong and is approximately 2,500 years old. Baduanjin is also called the "Eight Cuts of Brocade" because its core training consists of eight separate movements, characterized by symmetrical body positions and movements, breath control, a meditative state of mind, and mental focus. Compared to traditional exercises (such as resistance training, muscle endurance training, and strength training), which are aimed at strengthening the physical body, Baduanjin usually involves the practice of integrating the mind and body to cultivate Qi (life energy based on the theory traditional Chinese medicine) to improve both physical and mental well-being. In addition, Baduanjin can be learned easily as a mind and body exercise, so it may be more suitable for people with physical or cognitive impairments. For example, people with chronic illnesses have a relatively low tolerance to exercise intensity and temperature changes.

Given these results, the researchers have a responsibility to introduce Ba Duan Jin to the world so that as many people as possible are aware of its therapeutic value and can do the Baduanjin exercises for health. Baduanjin's popularity has grown exponentially throughout China and has spread to other countries since the Chinese Qigong Health Association was established in 2000 to promote Qigong exercises. The rapidly growing number of practitioners in Baduanjin around the world has attracted considerable attention from the research community to study the effects of Baduanjin on various health-related outcomes in both healthy and clinical populations. Depression is the most common type of psychological disorder. It has chronic and recurrent characteristics. It has a high incidence in the population and seriously threatens people's physical and mental health and quality of life. Drug therapy and psychological intervention have certain effects on the improvement of depression, but the heavy economic burden and insufficient medical resources will affect the effect of depression treatment [3. P. 3472]. Therefore, choosing scientific and effective traditional Chinese national sports to suppress the occurrence and development of depression is a research area worthy of attention. Baduanjin is a form of traditional Qigong exercises created in ancient China. Baduanjin is also called the "Eight Slices of Brocade" because its training base consists of eight

separate movements, characterized by symmetrical body positions and movements, breathing control, a meditative state of mind and mental focus. Compared to traditional exercises (such as weight training, muscle endurance training and strength training), which are aimed at strengthening the physical body, Baduanjin usually includes the practice of integrating the mind and body to cultivate Qi (theory-based life energy traditional Chinese medicine) to improve both physical and mental well-being. Physical exercise and mood adjustment have a good effect on preventing the occurrence of depression, and the positive effects of Qigong Baduanjin on improving physical health and psychological adjustment make it possible to prevent the occurrence of depression [1, p. 2667].

At present, there are few reports on Qigong Baduanjin as a means of mental health intervention to prevent depression. Therefore, the study evaluates the relationship between long-term practice of Qigong Baduanjin and depression, through the purpose of exploring the possibility of long-term practice of Qigong Baduanjin to reduce the occurrence of depression, and provides an effective basis for scientific and reasonable formulation of mental health rehabilitation programs [2, p. 230; 7, p. 36].

The purpose of the study. In order to understand the relationship between Qigong Baduanjin exercise and the depression of Chinese elderly.

Research methods and organization. From June to August 2019, an anonymous questionnaire survey was conducted among 60-year-old and older Qigong Baduanjin enthusiasts from Qigong Baduanjin Club in Shenyang, China. The questionnaires were distributed and recovered through mobile phone WeChat, and 530 correct questionnaires were recovered.

Evaluation of Qigong Baduanjin

The survey included training years, training frequency (times / week), and training time (hours / times).

Evaluation of depression

This study used the SDS scale for investigators. The total score of the scale is 80 points. A higher score indicates a stronger depression; a score of 40 or more is determined to have depression.

Evaluation of interference factors

Includes basic information such as gender, age, body mass index (BMI), occupation, education, family status, sleep time, tobacco and alcohol status, and medical history.

Statistical Analysis

The practice time of Qigong Baduanjin was divided into 4 levels as independent variables, and the presence or absence of depression as the dependent variable. The relationship between Qigong Baduanjin and depression was evaluated by multiple regression analysis. Interfering factors include age, gender, BMI, education, family status, tobacco and alcohol status, and medical history. When analyzing the relationship between Qigong Baduanjin's exercise time and other variables, SPSS statistical software was used to analyze the data; the analysis methods were chi-square test and analysis of variance test. $P < 0,05$ was statistically significant.

Research results and discussion. Among the 530 subjects analyzed, the shortest Qigong Baduanjin practice time was 7 hours/month and the longest was more than 112 hours/month. The overall incidence of depression was 2,9 %.

Table 1 shows that women persist in practicing Qigong Baduanjin more than men, accounting for 83.9%; except for the differences shown above, other variables are not statistically significant.

Table 2 shows that the benchmark for the practice time of Qigong Baduanjin is set to the lowest position, namely: 7—14 hours/month.

After adjusting the ratio of three different factors, it can be seen that as the exercise time of Qigong

Table 1

Characteristics of subjects and analysis of variance results

Subject characteristics	7—14 Hours / month (N = 128)	15—28 Hours / month (N = 135)	29—56 Hours / month (N = 133)	57—112 Hours / month (N = 134)	P
Male (%)	21,9	14,8	14,3	13,5	0,21
BMI (kg/m^2)	22,2 (21,8—22,7)	22,4 (21,9—22,8)	22,2 (21,8—22,7)	22,6 (21,9—23,1)	0,99
Bachelor degree or above (%)	23,4	19,3	18,1	17,0	0,62
Married (%)	77,3	83,7	74,4	80,5	0,85
Have occupation (%)	82,8	83,7	82,7	87	0,76
Sleep for 7—8 hours (%)	50,1	54,8	64,7	56,4	0,61
Drinking (%)	53,1	48,2	42,1	49,6	0,95
Smoking (%)	6,9	8,1	7,6	5,4	0,39
Number of diseases ≥ 2 (%)	33,7	34,9	37,6	36,8	0,64
Physical activity (METs)	3,03 (2,89—3,17)	3,19 (3,01—3,40)	3,25 (3,19—3,37)	3,61 (2,47—3,76)	0,06

Table 2

Variable	7—14 Hours / month (N = 128)	15—28 Hours / month (N = 135)	29—56 Hours / month (N = 133)	57—112 Hours / month (N=134)	P
Depression Elderly (%)	34	25	24	14	
No adjustment	1,00	0,67 (0,36—1,13)	0,63 (0,36—1,07)	0,31 (0,16—0,57)	< 0,001
Adjust age and gender	1,00	0,66 (0,38—1,12)	0,66 (0,38—1,14)	0,34 (0,18—0,64)	< 0,01
Multivariate adjustment*	1,00	0,64 (0,37—1,11)	0,65 (0,36—1,12)	0,34 (0,17—0,66)	< 0,01

* *Multivariate: gender, body mass index, education, spouse presence, occupation, sleep time, smoking and drinking habits, medical history, physical activity.*

Baduanjin increases, the incidence of depression in the elderly shows a significant trend.

This study evaluated for the first time the relationship between exercise time and depression in Qigong Baduanjin. The results showed that with the increase of exercise time, the depression rate of the elderly showed a significant downward trend. This result can show that long-term practice of Qigong Baduanjin has a positive effect on controlling the occurrence of depression in the elderly. Previous studies have confirmed that practicing Qigong Baduanjin can strengthen muscle strength, reduce the number of falls, and improve immunity [6, p. 67]. Combined with the results of this study, it can be inferred that Qigong Baduanjin also has the same effect in preventing depression [4, p. 1062].

It can be explained in two ways: on the one hand is the movement effect itself. Studies have shown that regular exercise can improve the emotional state of depression. The Qigong Baduanjin is suitable for people with different constitutions, especially in the elderly with a high incidence of depression. On the other hand is the role of psychological adjustment. When practicing Qigong Baduanjin, practitioners are required to continuously adjust their breathing, consciousness, and thinking, so that people can reach a state of peace of mind, which can effectively relieve psychological pressure and play a role in psychological stability. Other studies have pointed out that psychological stress is the biggest cause of depression, and practicing Qigong Baduanjin can effectively reduce psychological stress and achieve the purpose of improving depression [5, p. 462].

At the same time, this study also shows that the long-term practice of Qigong Baduanjin has played a certain role in maintaining the long-term mental stability. In this study, many factors that may interfere with the results of the study were considered, including gender, body mass index, education, occupation, sleep time, smoking and drinking habits, etc. However, after adjusting these factors, we found that there was no significant change in exercise time and depression in Qigong Baduanjin. This shows that the exercise time of Qigong Baduanjin is independent of the above-mentioned interference factors and is significantly related to the incidence of depression. It should be noted that the SDS scale is a screening method for assessing depression, not a clinical diagnosis. Therefore, it is necessary to further study whether the exercise time of Qigong Baduanjin is also related to the clinical diagnosis of depression. Although many interfering factors are taken into account, it is still not guaranteed that with the extension of the exercise cycle of Qigong Baduanjin, other factors may affect the depression. For this reason, only the design of long-term intervention studies can finally establish the effectiveness of the results of this study.

Conclusion. Qigong Baduanjin, based on the theory of yin and yang, qi and blood, the theory of internal medicine, can improve blood composition, balance the yin and yang in the body, thereby improving mental health. Among the elderly who practiced Qigong Baduanjin, the exercise time of Qigong Baduanjin was significantly negatively correlated with the incidence of depression. Even after considering multiple interference factors, the results show the same development trend. When the elderly perform Qigong Baduanjin exercises, they must maintain the long-term and stability of exercise, as well as the time and frequency of exercise every week. This will have a positive impact on preventing and improving the depression of the elderly.

References

1. Cai W. Influence of sitting Baduanjin on quality of life of cerebral apoplexy patients with sequela in community. *Chin Nurs Res*, 2010, no. 24 (10), pp. 2667—2668.

2. Chen TG, Liu S. Effects of Baduanjin on psychological health of college students. *Econ Res Guide*, 2010, no. 12, pp. 298—230.

3. Chen W. Effects of Baduanjin on mental health of urban dwelling elders. *Chin J Gerontol*, 2013, no. 33 (July), pp. 3472—3473.

4. Gao D, Liu Y, Zhang Z, Song Y, Yan S. Effect on Baduanjin exercise on mental rehabilitation of patients with schizophrenia. *Med J Chin. People's Armed Police Force*, 2011, no. 22 (12), pp. 1061—1063.

5. Jiang M, Wang Q, Liu TH. Effects of Baduanjin on regulating suboptimal health. *World J Integr Tradit West Med*, 2010, no. 5 (6), pp. 461—462.

6. Liang Q. The investigation of Baduanjin's effect on subhealth practitioners. *China Med Pharm*, 2013, no. 3 (19), pp. 6—568.

7. Shilko T.A., Zhang Y., Yang Z., Ye Q. *Vliyaniye kitayskoy gimnastiki Tsigun (Ba Duan' TSzin') na kachestvo zhizni pozhilykh zhenshchin* [Effect of Chinese qigong gymnastics (Ba duan jin) on quality of life of older women]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 11, pp. 34—36.

This study was supported by the China National Study Abroad Fund No. 201808210208.

Поступила в редакцию 10 июля 2020 г.

Для цитирования: Yaqun Zhang Relationship between Qigong Baduanjin and depression in Chinese elderly / Yaqun Zhang, T. A. Shilko // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 114—117.

Сведения об авторах

Яцюнь Чжан — аспирант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия, Шэньянский педагогический университет, Шэньян, Китай. **E-mail:** 334812333@qq.com

Шилько Татьяна Александровна — доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия. **E-mail:** tashilko@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 4, pp. 114—117.

Взаимосвязь между цигун Ба Дуань Цзинь и депрессией у пожилых китайцев

Яцюнь Чжан[1], Шилько Т. А.[2]

[1] *Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия, Шэньянский педагогический университет, Шэньян, Китай. a334812333@qq.com*

[2] *Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия. btashilko@gmail.com*

Исследования показали, что китайская гимнастика цигун может оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье людей. цигун Ба Дуань Цзинь имеет функцию укрепления тела и регулирования настроения и может стать важным методом вмешательства для эффективного предотвращения возникновения и развития депрессии. Самое короткое время практики цигун Ба Дуань Цзинь составляет 7 часов в месяц, а самое длинное — 112 часа в месяц. Долгосрочная регулярная практика цигун Ба Дуань Цзинь пожилых людей имеет положительную роль в эффективном снижении частоты возникновения и развития депрессии.

Ключевые слова: *пожилые люди; Ба Дуань Цзинь; депрессия; Китай; цигун.*

УДК 338.48—6:615.8
ББК 65.433

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16219

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА: ЛЕЧЕБНЫЙ ТУРИЗМ

В. Д. Иванов[1], О. В. Марандыкина[2]

[1] *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

[2] Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

Рассматриваются и обосновываются содержание и структура нового направления в туризме — медицинского туризма. Рассмотрены содержание и структура лечебно-оздоровительного туризма. В статье выявлены имеющиеся трудности и перспективы его развития. Выделены его разновидности: медицинский, санаторно-курортный и оздоровительный туризм. Рассмотрена история развития курортного дела. Выявлены особенности создания и функционирования санаторно-курортных комплексов в России. Обосновано, что в современных условиях возрастает роль туризма медицинского типа. При этом в настоящее время рынок медицинских услуг активно развивается, расширяется его инфраструктура.

Ключевые слова: туризм, лечебный туризм, оздоровительный туризм, лечебно-оздоровительный туризм, медицинский туризм, санаторно-курортная деятельность, санаторные и медицинские учреждения.

Введение. Здоровье — это необходимое условие для активной и нормальной жизнедеятельности человека. Однако ускорение научно-технического прогресса и связанные с ним процессы урбанизации, индустриализации, автоматизации производства влекут за собой не только позитивные, но и негативные последствия для здоровья и жизни [17].

В настоящее время постепенно растёт число факторов, негативно сказывающихся на здоровье человека. Неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня двигательной активности, постоянные стрессы, рост числа хронических заболеваний — именно в такой ситуации оказалось современное общество.

Негативные последствия заключаются в том, что произошло снижение функциональных возможностей человеческого организма, проявляющихся в ухудшении деятельности важнейших систем его жизнеобеспечения. Отмечается значительный рост заболеваемости населения, а также возникновение новых, более опасных болезней. Современный человек, живущий в неблагоприятной экологической обстановке, постоянно испытывает стрессовые нагрузки, что приводит к физической и умственной усталости, старению организма и, как следствие, к различным заболеваниям.

В связи с этим здоровье для каждого человека стало залогом полноценной, счастливой и продолжительной жизни. Забота о здоровье, повышение жизненной активности стали неотъемлемой частью современной системы ценностей. Растет число людей, стремящихся поддерживать хорошую физическую форму, а при необходимости своевременно получать качественную медицинскую помощь. Естественно, появляются социальные субъекты, предоставляющие оздоровительные, лечебно-реабилитационные и медицинские услуги. Территориальная локализация зависит от природных, историко-культурных и социально-экономических особенностей стран и территорий [4].

Потребителям предоставляется выбор, на который влияют персональные установки, цели и возможности. Так складывается первоначально оздоровительный, а затем лечебный и, наконец, медицинский туризм.

В настоящее время достаточно популярным становится новое направление в туризме — это медицинский туризм. Многие люди желают получить квалифицированную медицинскую помощь, которая очень часто находится за пределами мест их постоянного проживания, в том числе и за пределами нашей страны.

В связи с этим началось время бурного развития лечебного туризма. Во всем мире лечебный и оздоровительный туризм является целью 6 % всех поездок, совершаемых как в пределах одной страны, так и за рубежом. Он также составляет 14 % от общего уровня туристских трат, что делает этот отдельно взятый сектор крайне значимым в рамках индустрии [8]. Сегодня медицинский туризм охватывает практически все виды лечения и оздоровления, которые предлагает современная медицина, а число людей, желающих совместить отдых с качественным лечением, с каждым днем стремительно растет.

Лечебный туризм получил признание сравнительно недавно. На данный момент на понимание сущности лечебного туризма значительно влияет отсутствие точных терминов. В разных исследованиях даны отличные друг от друга понятия и классификации.

Существует значительный разрыв по уровню развития лечебного туризма между странами. Следовательно, можно выделить критерии, по которым оценивается степень, а также перспективы развития данного вида туризма.

Цели:

— Исследовать понятие «Лечебный туризм», выделить его особенности.

— Лечебный туризм как туристическая отрасль.

— Изучить и сравнить развитие лечебного туризма в России и за рубежом.

Задачи:

1. Объяснить термин «лечебный туризм». Сравнить лечебный лечебно-оздоровительный и оздоровительный виды туризма.
2. Ответить на вопрос: «Когда появился лечебный туризм?»
3. Определить причины бурного развития лечебного туризма за прошедшие годы.
4. Сравнить лечебный туризм в России и за рубежом.

Результаты исследования. Прежде необходимо отметить, что большинство авторов считают понятия «лечебный туризм» и «медицинский туризм» эквивалентными, поэтому далее эти два термина будут употребляться как синонимы [1—20].

Опираясь на терминологию, принятую во всем мире, необходимо обратить внимание на следующие термины: «wellness tourism» (оздоровительный туризм), «medical tourism» (медицинский или лечебный туризм) и «health tourism» (лечебно-оздоровительный туризм) [1].

Главным мотивом оздоровительного туризма является профилактика заболеваний, при этом осуществляется он практически здоровыми людьми. Медицинский же туризм осуществляется людьми, имеющими какие-то заболеваниями. Лечебно-оздоровительный туризм сочетает в себе и элементы лечебного (медицинского) туризма, и элементы оздоровительного туризма [1—3].

У некоторых авторов можно встретить другие определения для выше перечисленных понятий, однако именно в таком смысле термины встречаются наиболее часто (см. таблицу).

В настоящее время нет единого определения лечебного туризма. Однако исходя из разделения на разновидности, приведённых выше, можно обозначить примерное содержание определения: лечебный туризм — это вид туризма, цель которого является поправка здоровья; лечебный туризм предполагает пребывание в санаторно-курортных и медицинских учреждениях [1; 4].

Для более полного раскрытия определения имеет место перечисление особенностей, которые присущи медицинскому туризму:

а) потребность в большом количестве технических и человеческих ресурсов;

б) длительность пребывания на лечебном курорте (санатории, клинике и т. д.) должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить наибольший эффект;

в) ориентация на разнообразные природные ресурсы;

г) высокая стоимость [5];

д) индивидуальность поездки — в данном виде туризма выбор места лечения зависит от состояния здоровья отдельного человека [6].

Из вышесказанного следует, что медицинский, лечебный и оздоровительный туризм следует рассматривать как три направления (подвида) лечебно-оздоровительного туризма («health tourism») (рис. 1) [1].

Следовательно, под термином «медицинский туризм» («medical tourism») необходимо понимать поездки человека за пределы постоянного места проживания с целью улучшения здоровья на основе проведения лечения в специализированном медицинском учреждении, организованные при посредничестве туристских фирм [1].

А. М. Ветитнев и А. А. Торгашева предлагают выделить турпотоки — выездной лечебно-оздоровительный туризм, внутренний лечебно-оздоровительный туризм и въездной лечебно-оздоровительный туризм (рис. 2) [5].

Основные подходы к определению понятия «медицинский туризм»

Автор определения	Содержание определения
Всемирная туристская организация	Осуществляется с целью поправки здоровья и предполагает пребывание в санаторно-курортных и медицинских учреждениях
Европейская курортная ассоциация	Активный отдых, который влияет на укрепление здоровья и физическое развитие личности связан с передвижением лица за пределы постоянного места жительства
Европейская ассоциация научных экспертов в области туризма	Сочетание отдыха, развлечений и индивидуальных программ здоровья, направленных на заботу о клиенте
Немецкий ученый Х. Нарштедт	Посещение бальнеологических и других курортов местными туристами и туристами из других стран при смене их постоянного места жительства и предоставление им оздоровительных программ под их личную ответственность
Швейцарский ученый С. Каспар	Совокупность связей и явлений, которые возникают при изменении постоянного места пребывания людей с целью улучшения, стабилизации и при случае восстановления физического, умственного и социального здоровья под воздействием предписанных действий оздоровительного и лечебного характера, для которых место, где они находятся при этом, не является постоянным местом проживания или работы

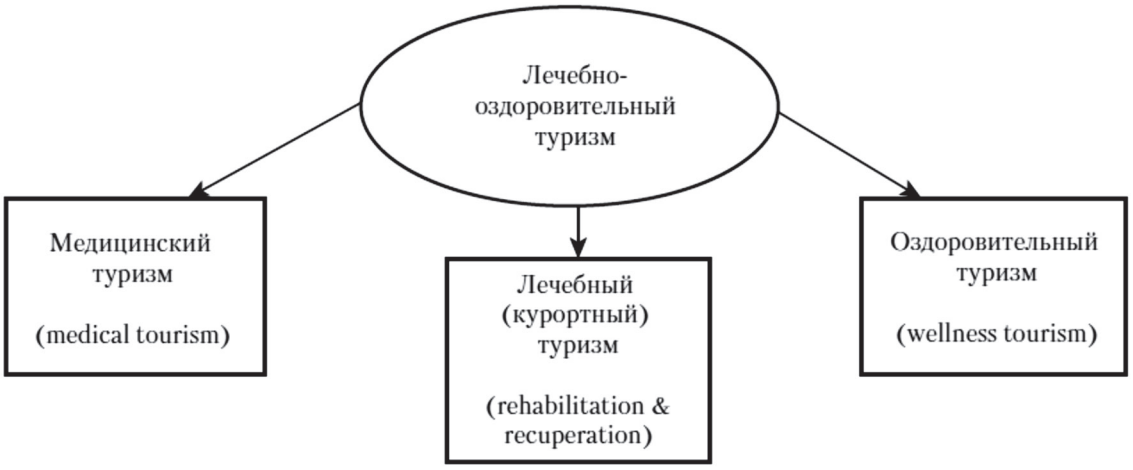


Рис. 1. Структура лечебно-оздоровительного туризма

История появления лечебного туризма

Лечебный туризм с одной стороны — это исторически сложившаяся практика, а с другой — современная индустрия мировых масштабов [7].

Лечебный туризм часто подразумевает использование природных факторов, естественных для организма. С этой точки зрения можно предположить, что расцвет лечебного туризма произошел до Рождества Христова. Еще Плутарх, древнегреческий писатель и философ (46—127 гг. до н. э.), упоминал в своих трудах горячие источники на острове Эвбея, куда приезжали люди ради этих целебных вод. Следовательно, данный вид туризма существует с давних времен [8; 9; 10]

Методы оздоровления, используемые столетия назад, используются до сих пор. В зависимости от заболеваний, люди выбирают не просто медицинские учреждения, а санатории и курорты с природными благами.

Причины бурного развития лечебного туризма в последние десятилетия

Современный человек живет в постоянно ухудшающейся экологической среде; он подвержен регулярным стрессам. Особенно в последние годы с появлением высоких технологий происходит значительное уменьшение физической активности. В связи с этим все больше людей задумываются о состоянии своего здоровья. Это рождает большой спрос на лечебные туристские направления [8].

Рынок медицинского туризма продолжает рости с каждым годом. Между учреждениями, направленными на лечебный туризм, рождается конкуренция, что приводит к расширению способов

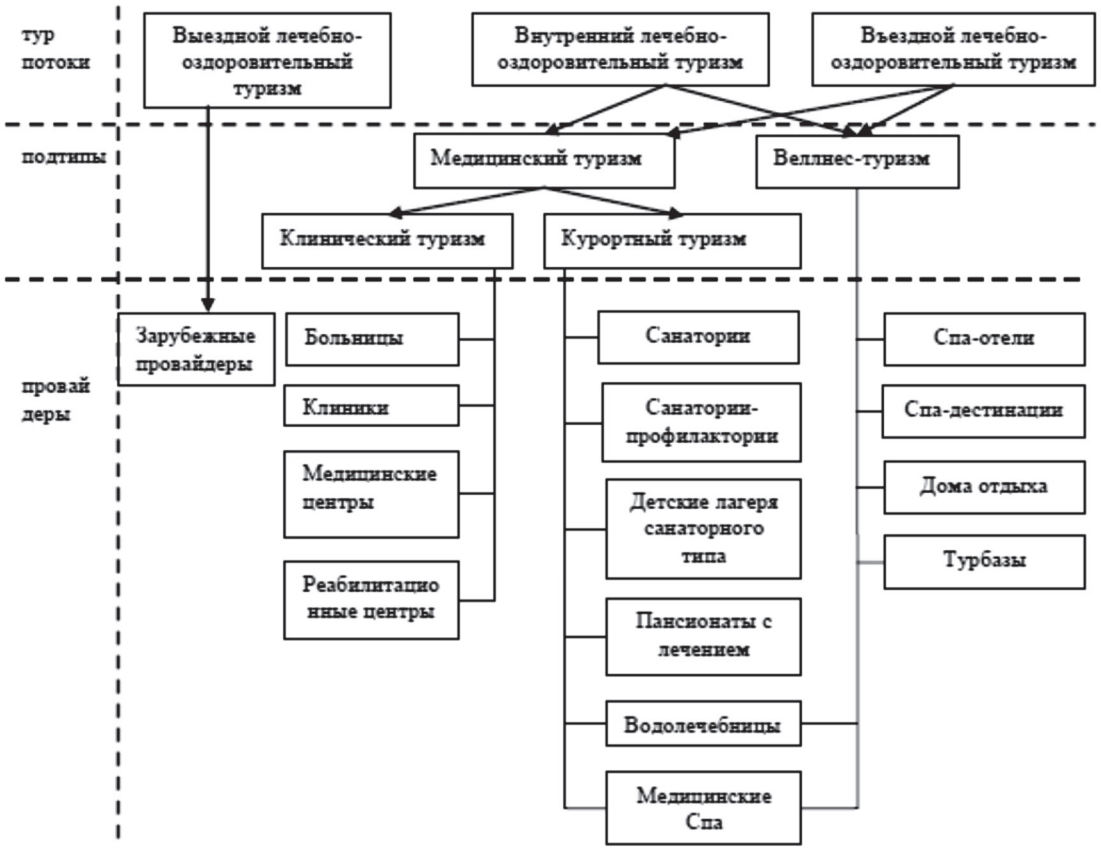


Рис.2. Основные потоки лечебно-оздоровительного туризма и специализированные внутренние провайдеры

завлечение потенциальных клиентов. Курорты и санатории сохраняют лечебную функцию, разбавляя ее при этом разнообразными культурными и спортивными мероприятиями [11].

На развитие повлияло и то, что последние десятилетия путешествия стали более доступными для людей. Это дало возможность выбирать различные оздоровительные учреждения не только в ближайших городах, но и в других странах.

Стоит затронуть и экономический аспект. Развитие медицинского туризма влияет на ключевые сектора экономики, а именно: сельское хозяйство, строительство, транспорт, связь и ряд других. Даже в условиях финансового кризиса медицинский туризм растет и оказывает большое влияние на системы здравоохранения и страховые компании. Поэтому современное государство заинтересовано в развитии и распространении лечебного туризма [11—13].

Лечебный туризм в России и за рубежом

В настоящее время у каждой страны есть определенная репутация, обусловленная уровнем медицины, разнообразием природных объектов, соотношением цены и качества и другими характеристиками. Именно в создании этой репутации большую роль влияет вклад государства в развитие туристической, а также медицинской отрасли. Поэтому наиболее распространенными туристическими направлениями являются развитые страны.

Какой главный фактор выбора определенной страны для отдыха и лечения? Здесь мнения разделяются: у каждого человека свои причины — для одних важнее современное оборудование и высококвалифицированные специалисты, для других же это сравнительно небольшая цена и доступность. Кроме того, в некоторых странах (Канада, Великобритания и ряд других) государственное страхование не позволяет получить за короткий срок необходимые медицинские услуги, и люди вынуждены отправляться за лечением в другую страну [7; 14; 15].

Трудной является задача составления какого-то общего рейтинга стран на рынке медицинского туризма. Кроме того, что не существует единой оценки уровня развития данного вида туризма в каждой стране из-за отсутствия одного основного фактора (вместо этого имеется несколько критериев), нужно учитывать и быстро изменяющуюся ситуацию в экономике и направления развития стран. Однако за прошедшие годы сформировался

некоторый список, в который входят страны, которые являются ведущими в области медицинского туризма. Вот некоторые из них: Израиль, Канада, Великобритания, Индия (это государство относительно недавно вышло на международный рынок медицинского туризма, но уже сейчас составляет достойную конкуренцию), Сингапур, Германия, Южная Корея [7; 14; 16; 17].

В России лечебный туризм начал широко распространятся с первой половины прошлого века. Он имел внутренний характер (без выезда за границы страны). А въездной и выездной виды медицинского туризма (поток туристов из России направлен в зарубежные страны и наоборот) начали активно развиваться только в последние годы [14].

Свою первую страницу история российских лечебных курортов открыла в XVIII веке. Император Петр I приказал разведать минеральные воды, его внимание к курортам нашло отражение в изданном им в 1717 г. указе «О приискании в России минеральных вод, которыми возможно пользоваться от различных болезней». В 1714 г. в Карелии был открыт источник, вода котрого обильно содержала железо, поэтому была названа «марциальной» в честь бога железа Марса. Высочайшим указом 20 марта 1719 г. были опубликованы «Правила Дохтурские, как при оных водах поступать» и «Указ на Дохтурские правила». В основу этих «правил» легли рекомендации для больных, пользовавшихся водами СПА, которые были подкорректированы и представлены для первого российского курорта.

Открытие кавказских минеральных вод состоялось примерно в это же время, хотя впервые эти минеральные источники описали И. А. Гильденштедт в 1773 г. и П. С. Паллас в 1773 г. Открытие минеральных вод близ Кисловодска состоялось в 1803 г, когда около источника «кислой воды» (нарзан) появились первые жилые строения и крепость получила название Кисловодск. В 1803 г. по указу царя этот регион был признан лечебной местностью. К началу XX в., при наличии 500 известных источников минеральных вод и месторождений лечебных грязей, в России было лишь 36 курортов, где они использовались. В 1912 г. уже было 72 курорта. Каких-либо систем санитарной охраны курортных местностей не существовало, санитарная инспекция на курортах была номинальной [8].

В советское время в России было построено огромное количество санаториев, здравниц, лечебниц и пансионатов по всей территории страны. Лечебный туризм на 80—90 % дотировался государством, профсоюзами и стал одним из самых доступных видов туризма в СССР.

С первых лет существования Советского государства вопрос использования природных физических факторов для улучшения здоровья трудящихся стоял достаточно актуально. Специальным постановлением правительства в 1918 г. все существующие на территории страны курорты были объявлены государственной собственностью и переданы в ведение Высшему совету народного хозяйства, который возложил управление ими и заботу об их развитии на Наркомздрав РСФСР. В 1920 г. подписан Декрет СНК «Об использовании Крыма для лечения трудящихся». В 1921—1922 гг. начали функционировать курорт Черноморского побережья Кавказа — Анапа, Сочи, Гагра, Сухуми, началось восстановление курортов Боржоми, Абастумани. В 1925 г. в бывшем царском дворце в Ливадии открыт первый санаторий для крестьян, а в Гурзуфе создан Всероссийский санаторный пионерский лагерь «Артек» [8].

В основу развития курортного дела в СССР были положены бережное отношение к природным лечебным факторам и окружающей среде в целом, рациональное использование курортных территорий.

К сожалению, медицинский туризм в России в настоящее время не находится на таком высоком уровне. Большую роль играет недостаточное финансирование здравоохранения. В некоторых исследованиях отмечается неудовлетворенность российского населения качеством медицины. Однако у нашей страны есть большие перспективы в этой области: по оценке Всемирной туристической организации ООН, Россия входит в пятерку стран, являющихся наиболее привлекательными для лечебного туризма [7; 18].

Среди всех регионов РФ наиболее популярными для лечебного туризма являются центральные и западные регионы европейской части России — это Урал, Поволжье, Черноморское побережье и предгорные районы Кавказа, а наименее популярные, исходя из их климата и малообжитых территорий, — Север и Сибирь [7].

Что касается конкретно Челябинской области — на данный момент туристский потенциал используется не в полной мере, целью посещения в основном является активный отдых, а не медицина; требуется более активная политика в сфере туризма и здравоохранения в Челябинской области [19; 20].

Выводы. Лечебный туризм сегодня — быстро развивающееся туристическое направление. Это

подтверждается тем, что наряду с использованием природных лечебных факторов в лечебную практику все шире внедряются физиотерапевтические, психотерапевтические и др. новые методы лечения.

Меняются требования общества к лечебным курортам. Важное значение приобретают не только медицинские услуги, но и уровень кофорта в номерах, спортивное оснащение курортов, разнообразие прочих услуг.

Список литературы

1. Соколов, А. С. Теоретико-методологические аспекты медицинского туризма / А. С. Соколов, Н. П. Манько, В. Г. Гуляев // Вестник Российской международной академии туризма. — 2017. — № 3. — С. 105—111.

2. Ефимов, С. А. Лечебно-оздоровительный, лечебный и оздоровительный туризм: уточняем понятийно-терминологический аппарат / С. А. Ефимов, А. С. Ефимова // Вестник физиотерапии и курортологии. — 2017. — Т. 23, № 4. — С. 155—160.

3. Савельева, Н. А. Медицинский туризм: вопросы терминологии / Н. А. Савельева, Р. В. Колесников, Т. В. Шмелева // Вестник Евразийской науки. — 2020. — Т. 12, № 2. — С. 66.

4. Седова, Н. Н. Лечебный туризм в зеркале социологии медицины / Н. Н. Седова // Экономические и гуманитарные исследования регионов. — 2015.— № 2. — С. 89—92.

5. Ветитнев, А. М. Характеристика основных показателей состояния лечебно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / А. М. Ветитнев, А. А. Торгашева // Научный журнал национального исследовательского университета информационных технологий, механики и оптики. Серия: экономика и экологический менеджмент. — 2014. — № 4. — С. 86—95.

6. Черномырдина, С. О. Лечебный туризм в Южной Корее / С. О. Черномырдина // Science time. — 2014. — № 4. — С. 279—284.

7. Безверхова, И. В. Современные тенденции и направления развития лечебного туризма / И. В. Безверхова, И. В. Борисенко, Ю. О. Воронова // Аллея науки. — 2018. — Т. 3, № 7 (23). — С. 301—307.

8. Щекин, Г. Ю. Лечебный туризм: история, значение, перспективы / Г. Ю. Щекин // Гуманитарные и социально-экономические науки. — 2010. — № 5 (54). — С. 97—100.

9. Тастанбекова, Ш. О. Медицинский туризм: история развития, сущность и основные составляющие / Ш. О. Тастанбекова // International scientific and practical conference world science. — 2016. — Т. 6, № 10 (14). — С. 46—50.

10. Архипов, А. Е. Развитие медицинского туризма / А. Е. Архипов, А. А. Печеневская // Colloquium-journal. — 2018. — № 7-1 (18). — С. 11—13.

11. Ефименко, Н. В. Лечебно-оздоровительный туризм в России и за рубежом с позиций курортной науки / Н. В. Ефименко, А. Н. Глухов // Курортная медицина. — 2012. — № 3. — С. 51—56.

12. Сикорская, В. А. Развитие лечебно-оздоровительного туризма в современных условиях / В. А. Сикорская // Вестник Российской международной академии туризма. — 2014. — № 3. — С. 34—40.

13. Морозов, М. А. Влияние туризма на экономику региона (на примере Ставропольского края) / М. А. Морозов, П. О. Аристов // Вестник Российского нового университета. Серия: человек и общество. — 2018. — № 2. — С. 69—75.

14. Гельман, В. Я. Диспропорции развития здравоохранения и медицинский туризм / В. Я. Гельман // Медицина. — 2017. — Т. 5, № 4 (20). — С. 21—32.

15. Орлова, В. С. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в регионе / В. С. Орлова, А. А. Щербакова // Проблемы развития территории. — 2014. — № 4 (72).— С. 34—45.

16. Ветитнев, А. М. Клинический туризм: современное состояние и особенности туроперейтинга / А. М. Ветитнев, О. В. Пильгун // Вестник Национальной академии туризма. — 2008. — № 3 (7). — С. 36—39.

17. Поддубная, Т. Н. Развитие оздоровительного туризма в России и за рубежом / Т. Н. Поддубная, В. В. Ермак // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. — 2018. — Т. 2. — С. 221—225.

18. Юдин, С. В. Мотивационные факторы международного лечебного туризма в приморском крае / С. В. Юдин, П. Ф. Кику, Я. В. Матвейчук, В. И. Апанасевич, С. С. Юдин, В. В. Вахонина // Общественное здоровье и здравоохранение. — 2014.— № 2(42). — С. 66—70.

19. Оборин, М. С. Социально-экономическая оценка развития лечебно-оздоровительного туризма в уральском экономическом районе / М. С. Оборин, Т. А. Нагоева // Вестник Уральского федерального университета. Серия: экономика и управление. — 2015. — Т. 14, № 2. — С. 60—77.

20. Котлярова, О. В. Исследование условий дестинации различных видов туризма в условиях Челябинской области / О. В. Котлярова, Т. В. Бай // Корпоративная экономика. — 2017. — № 3 (11). — С. 47—56.

Поступила в редакцию 10 декабря 2020 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Специальные виды туризма: лечебный туризм / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 118—125.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Марандыкина Оксана Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания. **Московский государственный лингвистический университет**. Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014. **AuthorID:** 943524. **E-mail:** o.marandykina@linguanet.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 118—125.

Special types of tourism: medical tourism

Ivanov V.D.[1], Marandykina O.V.[2]

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

2 Moscow State Linguistic University. Moscow, Russia. o.marandykina@linguanet.ru

The content and structure of a new direction in tourism — medical tourism-are considered and justified. The content and structure of medical and health tourism are considered. The article reveals the existing difficulties and prospects for its development. Its varieties are distinguished: medical, sanatorium-resort and health tourism. The history of the development of the resort business is considered. Features of creation and functioning of sanatorium-resort complexes in Russia are revealed. It is proved that in modern conditions the role of medical tourism is increasing. At the same time, the market of medical services is actively developing, its infrastructure is expanding.

Keywords: *tourism, medical tourism, health tourism, health tourism, medical tourism, health resort activities, health resorts and medical institutions.*

References

1. Sokolov A.S., Manko N.P., Gulyaev V.G. Teoretiko-metodologicheskie aspektyi meditsinskogo turizma [Theoretical and methodological aspects of medical tourism]. *Vestnik Rossiyskoy mezhdunarodnoy akademii turizma* [Bulletin of the Russian International Academy of Tourism], 2017, no. 3, pp. 105—111. (In Russ.).

2. Efimov S.A., Efimova A.S. Lechebno-ozdorovitelnyiy, lechebnyiy i ozdorovitelnyiy turizm: utochnyaem ponyatiyno-terminologicheskiy apparat [Medical and health-improving, medical and health-improving tourism: clarifying the conceptual and terminological apparatus]. *Vestnik fizioterapii i kurortologii* [Bulletin of Physiotherapy and Balneology], 2017, T. 23, no. 4, pp. 155—160. (In Russ.).

3. Saveleva N.A., Kolesnikov R.V., Shmeleva T.V. Meditsinskiy turizm: voprosyi terminologii [Medical tourism: questions of terminology]. *Vestnik Evraziyskoy nauki* [Bulletin of Eurasian Science], 2020, vol. 12, no. 2, pp. 66. (In Russ.).

4. Sedova N.N. Lechebnyiy turizm v zerkale sotsiologii meditsinyi [Medical tourism in the mirror of the sociology of medicine]. *Ekonomicheskie i gumanitarnyie issledovaniya regionov* [Economic and humanitarian studies of the regions], 2015, no. 2, pp. 89—92. (In Russ.).

5. Vetitnev A.M., Torgasheva A.A. Harakteristika osnovnyih pokazateley sostoyaniya lechebno-ozdorovitelnogo turizma v Rossiyskoy Federatsii [Characteristic of the main indicators of the state of medical and health tourism in the Russian Federation]. *Nauchnyiy zhurnal natsionalnogo issledovatelskogo universiteta informatsionnyih tehnologiy, mehaniki i optiki. Seriya: ekonomika i ekologicheskiy menedzhment* [Scientific Journal of the National Research

University of Information Technologies, Mechanics and Optics. Series: economics and environmental management], 2014, no. 4, pp. 86—95. (In Russ.).

6. Chernomyirdina S.O. Lechebnyiy turizm v Yuzhnoy Koree [Medical tourism in South Korea]. *Science time* [Science time], 2014, no. 4, pp. 279—284. (In Russ.).

7. Bezverhova I.V., Borisenko .V., Voronova Yu.O. Sovremennyie tendentsii i napravleniya razvitiya lechebnogo turizma [Modern trends and trends in the development of medical tourism]. *Alleya nauki* [Alley of Science], 2018, T. 3, no. 7 (23), pp. 301—307. (In Russ.).

8. Schekin G.Yu. Lechebnyiy turizm: istoriya, znachenie, perspektivyi [Medical tourism: history, significance, prospects]. *Gumanitarnyie i sotsialno-ekonomicheskie nauki* [Humanities and socio-economic sciences], 2010, no. 5 (54), pp. 97—100. (In Russ.).

9. Tastanbekova Sh.O. Meditsinskiy turizm: istoriya razvitiya, suschnost i osnovnyie sostavlyayuschie [Medical tourism: history of development, the essence and main components]. *International scientific and practical conference world science* [International scientific and practical conference world science], 2016, T. 6, no. 10 (14), pp. 46—50. (In Russ.).

10. Arhipov A.E., Pechenevskaya A.A. Razvitie meditsinskogo turizma [Pecinovsky the Development of medical tourism]. *Colloquium-journal* [Colloquium-journal], 2018, no. 7-1 (18), pp. 11—13. (In Russ.).

11. Efimenko N.V., Gluhov A.N. Lechebno-ozdorovitelnyiy turizm v Rossii i za rubezhom s pozitsiy kurortnoy nauki [Health tourism in Russia and abroad from the standpoint of the Spa science]. *Kurortnaya meditsina* [Resort medicine], 2012, no. 3, pp. 51—56. (In Russ.).

12. Sikorskaya V.A. Razvitie lechebno-ozdorovitelnogo turizma v sovremennyih usloviyah [Development of medical and health tourism in modern conditions]. *Vestnik Rossiyskoy mezhdunarodnoy akademii turizma* [Bulletin of the Russian International Academy of Tourism], 2014, no. 3, pp. 34—40. (In Russ.).

13. Morozov M.A., Aristov P.O. Vliyanie turizma na ekonomiku regiona (na primere Stavropolskogo kraya) [The influence of tourism on the economy of the region (on the example of the Stavropol Territory)]. *Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. Seriya: chelovek i obschestvo* [Bulletin of the Russian New University. Series: man and society], 2018, no. 2, pp. 69—75. (In Russ.).

14. Gelman V.Ya. Disproportsii razvitiya zdravoohraneniya i meditsinskiy turizm [Disproportions of health care development and medical tourism]. *Meditsina* [Medicine] 2017, T. 5, no. 4 (20), pp. 21—32. (In Russ.).

15. Orlova V.S., Scherbakova A.A. Perspektivyi razvitiya lechebno-ozdorovitelnogo turizma v regione [Prospects for the development of medical and health tourism in the region]. *Problemyi razvitiya territorii* [Problems of territory development], 2014, no. 4 (72), pp. 34—45. (In Russ.).

16. Vetitnev A.M., Pilgun O.V. Klinicheskiy turizm: sovremennoe sostoyanie i osobennosti turopereytinga [Clinical tourism: the current state and features of tour management]. *Vestnik Natsionalnoy akademii turizma* [Bulletin of the National Academy of Tourism], 2008, no. 3 (7), pp. 36—39. (In Russ.).

17. Poddubnaya T.N., Ermak V.V. Razvitie ozdorovitelnogo turizma v Rossii i za rubezhom [Development of health tourism in Russia and abroad]. *Integrirovannyie kommunikatsii v sporte i turizme: obrazovanie, tendentsii, mezhdunarodnyiy opyit* [Integrated communications in sport and tourism education, the trends international experience], 2018, vol. 2, pp. 221—225. (In Russ.).

18. Yudin S.V., Kiku P.F., Matveychuk Ya.V., Apanasevich V.I., Yudin S.S., Vahonina V.V. Motivatsionnyie faktoryi mezhdunarodnogo lechebnogo turizma v primorskom krae [Vakhonin Vladimir Motivational factors of international medical tourism in Primorsky Krai]. *Obschestvennoe zdorove i zdravoohranenie* [Public health and healthcare], 2014, no. 2 (42), pp. 66—70. (In Russ.).

19. Oborin M.S.. Nagoeva T.A. Sotsialno-ekonomicheskaya otsenka razvitiya lechebno-ozdorovitelnogo turizma v uralskom ekonomicheskom rayone [Socio-economic assessment of the development of medical and health tourism in the Ural economic region]. *Vestnik Uralskogo federalnogo universiteta. Seriya: ekonomika i upravleniet* [Bulletin of the Ural Federal University. Series: Economics and Management], 2015, T. 14, no. 2, pp. 60—77. (In Russ.).

20. Kotlyarova O.V., Bay T.V. Issledovanie usloviy destinatsii razlichnyih vidov turizma v usloviyah Chelyabinskoy oblasti [Research of the conditions of destination of various types of tourism in the conditions of the Chelyabinsk region]. *Korporativnaya ekonomika* [Corporate Economics], 2017, no. 3 (11), pp. 47—56. (In Russ.).

УДК 640.41
ББК 60.542.5
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16220

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТУРИСТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И СПОСОБЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

О. В. Савельева

Городская клиническая больница имени С. П. Боткина. Москва, Россия,
Кардифф Метрополитен университет, Кардифф, Великобритания

Создание условий для обеспечения доступности туризма лицам с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время актуально для мировой сферы туризма.

Цель научной работы — определение направлений приспособления туристических маршрутов к потребностям людей с ограниченными жизненными возможностями путем формирования безбарьерного пространства.

В работе использованы следующие методы исследования: структурно-логический — при исследовании научного достояния по теме исследования, системный и сравнительный анализ — при исследовании развития безбарьерного туризма регионами России, экономико-статистический анализ при анализе статистических показателей рынка туризма в России.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что: обобщена и дополнена классификация групп лиц, входящих в «безбарьерный туризм»; систематизированы существующие научные подходы к определению сущности понятий доступный и безбарьерный туризм»; проведен обзор рынка туристических предложений для лиц с ограниченными возможностями здоровья; выдвинуты предложения о повышении доступности российского рынка туризма для лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: *туризм, люди с ограниченными возможностями, инвалиды, инклюзивный туризм, безбарьерный туризм.*

В настоящее время туризм является всемирным средством познания окружающего мира, отдыха, оздоровления, спорта. Мировой рынок туризма составляет 9 % мирового ВВП и создает одно рабочее место из 11: это, следовательно, ключевой драйвер социально-экономического развития, создание благополучия для сообществ [16]. В систему туристических мероприятий ежегодно привлекаются десятки миллионов людей. В этом процессе принципиальной позицией является создание равных условий для всех людей в их стремлении совершить туристическую поездку. Вместе с тем, несмотря на определенные позитивные сдвиги, туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями остается наименее развитым туристическим направлением. Туризм для людей с ограниченными возможностями — это сравнительно новое социокультурное явление, которое отличается низкой степенью изученности, что доказывает актуальность исследования.

Во всем мире, по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), насчитывается более одного миллиарда людей с ограниченными возможностями, а также свыше двух миллиардов близких им людей, таких как супруги, дети и опекуны инвалидов, представляющих почти треть населения мира [5]. По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн. человек всех групп инвалидности [8]. Хотя это является свидетельством огромного потенциального рынка для путешествий и туризма, он все еще остается в значительной степени недостаточно развитым, поскольку существует проблема недоступности туристических объектов и услуг, а также в определенной степени дискриминационная политика в отношении этой категории потребителей туристических услуг.

Цель работы — определение направлений приспособления туристических маршрутов к потребностям людей с ограниченными жизненными возможностями путем формирования безбарьерного пространства.

Для достижения этой цели поставлены и решены следующие задачи:

— систематизированы существующие научные подходы к определению сущности понятия «безбарьерный» туризм;
— обобщена и дополнена классификация групп лиц с ограниченными возможностями здоровья;

— предложены туристические направления для людей с ограниченными жизненными возможностями.

Материалы и методы. В работе использованы следующие методы исследования: структурно-логический — при исследовании научного достояния по теме исследования, системный и сравнительный анализ — при исследовании развития безбарьерного туризма регионами России, экономико-статистический анализ при анализе статистических показателей рынка туризма в России.

Литературный обзор. Инклюзия, инвалидность и туризм становятся все более важными областями изучения из-за их влияния как на рынок туризма, поэтому доступный и безбарьерный туризм является развивающейся областью академического изучения и отраслевой практики [14].

Физическая инвалидность определяется Всемирной Организацией Здравоохранения как состояние, при котором человек испытывает значительное отклонение или потерю функции, или структуры своего тела, что приводит к ограничению физической активности [5]. Классификация групп лиц с ограниченными возможностями здоровья, являющихся потребителями туристических услуг представлена в табл. 1. Классификация разработана на основе Г. А. Карповой [2], но дополнена согласно мировому опыту.

Рассматривая туризм для людей с ограниченными возможностями, в зарубежной литературе часто употребляют такие понятия: «доступный туризм», «туризм для всех, «безбарьерный туризм», «туризм для людей с ограниченными возможностями». Доступным туризмом называют «форму туризма, которая включает совместные процессы между заинтересованными сторонами, позволяющие людям с особыми требованиями к доступу (например, мобильность, зрение, слух и когнитивные аспекты), функционировать независимо посредством предоставления универсально разработанных туристических продуктов, услуг и окружающей среды» [3]. Похожее определение приводится в Рекомендациях по доступному туризму, принятым на основании резолюции A / RES / 637 (XX) Генеральной Ассамблеи ЮНВТО в августе 2013 г. [7]

Рынок доступного туризма не является нишевым рынком, на самом деле это лояльный, растущий рынок, который приносит конкурентные преимущества и новые возможности бизнесу [13]. Как и большинство людей, люди с особыми потребностями в доступе редко путешествуют в одиночку; напротив, они обычно предпочитают, или должны путешествовать с родственниками или друзьями. Если доступность туризма будет значительно улучшена, то общий экономический вклад, создаваемый туристами с особыми потребностями в доступе, увеличится по сравнению с текущим вкладом, по различным оценкам, примерно на 36 % [13].

Результаты. Доступный туризм как отдельное направление в туристическом секторе растет во всем мире. Это дает более чем 1 миллиарду путешественников с ограниченными возможностями возможность получить опыт и исследовать места, которые были недоступны для них раньше. Всемирная туристская организация объединенных наций продвигает инициативу «Доступный туризм для всех» среди всех стран и заявляет, что содействие путешествиям людей с особыми потребностями является неотъемлемым элементом любой ответственной и устойчивой политики в области туризма [6].

Имея статус одного из самых популярных туристических направлений в мире, Россия попрежнему кажется недоступной для всех людей, и большинство путешественников на инвалидных колясках избегают туров в Россию. Как развивающийся рынок и крупнейшая страна в мире, охватывающая два континента, Российская Федерация

Таблица 1

Классификация групп лиц с ограниченными возможностями здоровья

Группы лиц	Их классификация
С недостатками, но не имеющие медицинских показаний к осуществлению путешествия	С физическими недостатками (с пороками конечностей или с утраченными конечностями; парализованы)
	С дефектами органов чувств и нервными расстройствами (слепые; глухие и глухонемые; слепоглухие; слепоглухонемые)
	Психически неполноценные (умственно отсталые, синдром Дауна, олигофрения, задержка психического развития, эпилепсия, заболевания аутичного спектра)
Маломобильные, но не имеющие медицинских показаний к осуществлению путешествия	Временно
	Постоянно

является особенно интригующим рынком для мировой индустрии путешествий и туризма. В отличие от многих других направлений, внутренний туризм в России сравнительно сильнее въездного. Динамика изменения оборота организаций сферы туризма в РФ (2014—2018 гг.) представлена на рисунке [11].

По данным на декабрь 2018 года, в Едином федеральном реестре туроператоров находится — 4 377 компаний, из них более 530 — туроператоры выездного туризма, более 2,5 тыс. — внутреннего. Динамика оборота организаций сферы туризма за (2014—2018 гг.) увеличилась с 1 549,8 млрд. руб. до 2 727,8 млрд. руб., или на 76 %. Сегодня в России, практически отсутствует единая база объектов инклюзивного туризма для инвалидов, и для детей — инвалидов. Отсутствуют каталоги и реестры, практически невозможно на основных туристских интернет-ресурсах найти нужную информацию о способе добраться, видах размещения и туристских программах для семей с детьми-инвалидами. В связи с этим уже на стадии планирования путешествия, такие семьи сталкиваются с проблемой и практически каждое путешествие становиться индивидуальным и трудозатратным и дорогостоящим.

На российском рынке туризма туристические направления для лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагают следующие компании (табл. 2).

Как видно, основным видом туров, предлагаемых для лиц с ограниченными возможностями, является экскурсионный. В то же время, лица с ограниченными возможностями здоровья могут быть потребителями рынка оздоровительного туризма. По данным исследований (GWI) в мировых масштабах рынок оздоровительного и термального (аналог санаторного) туризма действительно растёт уверенными темпами, увеличиваясь более чем на 6 % в год, что почти в 2 раза опережает общие темпы роста мировой экономики [12]. Отчеты GWI также говорят о том, что Россия занимает 4-е место в мире по отдыху на термально-минеральных курортах и 15-е место по wellness-туризму. Тренд продолжает набирать популярность, и у нас есть все шансы удержаться на высоких позициях и даже вырасти. Число гостей санаториев в год доходит максимум до 7 млн человек, в то время как объем коечной мощности санаториев составляет 10, 6 млн [10].

Обсуждение. Как показал анализ рынка туризма для лиц с ограниченными возможностями в России, он только начинает развиваться, предложение на рынке ограничено. Ряд проблем связан с доступностью туристических объектов для людей с ограниченными возможностями и отсутствие адаптированных туристических продуктов, требует решения конкретных задач на уровне государства, региональных органов местной власти, предпринимателей, и граждан. Развитие туристского продукта для внутренних и въездных туристов с ограниченными возможностями здоровья, учет их потребностей при развитии туристской инфраструктуры является одним из направлений Стратегии развития туризма в России до 2035 года [11].

Проанализировав современное состояние туризма для лиц с ограниченными физическими возможностями в России выявлен низкий уровень его развития. Организация безбарьерного туризма в России находится на начальной стадии развития.

Все аэропорты Москвы и Санкт-Петербурга соответствуют международным стандартам и полностью оборудованы для пассажиров в инвалидных креслах. Добраться до центра города из аэропортов удобно на Аэроэкспрессе. По запросу пассажирам с ограниченными физическими возможностями предоставляется бесплатная помощь. Поезда имеют откидные пандусы для размещения инвалидов-колясочников, а также специальные сиденья и туалеты. Новые двухэтажные вагоны

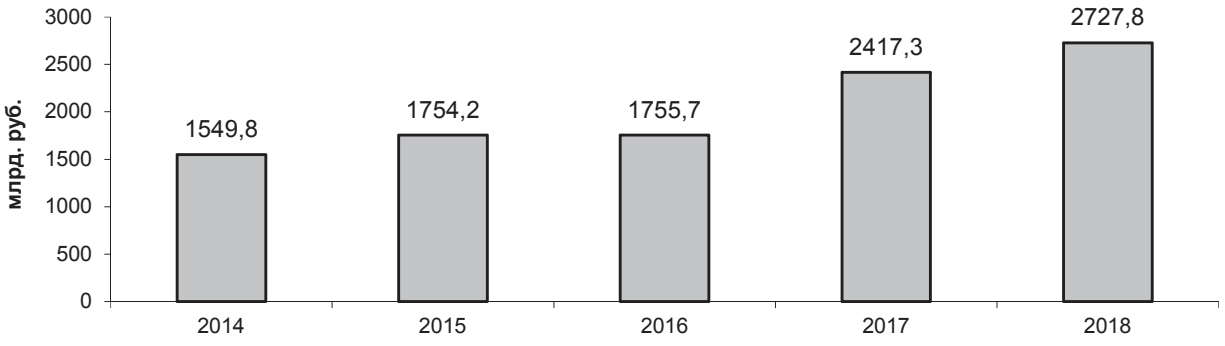


Рис. 1. Динамика изменения оборота организаций сферы туризма в РФ с (2014—2018 гг).

Таблица 2

Наименование	Год основания компании	Регион	Туры
«Интегра тур» Специализированная туристическая компания для людей с ограниченными физическими возможностями	2015	Татарстан	Тур по Казани, Тур в Болгар, Тур в Свияжск
«Либерти», туристическая компания для инвалидов-колясочников	2011	Санкт-Петербург и область	Специализированные инва-туры за границу и по России для Россиян; специализированные инва-туры для иностранцев по Петербургу и Москве; эксклюзивные туры без инва-специализации
Jewish Steps	2017	Москва и Московская обл.	Экскурсии по г. Москве
ИП Лопакова Светлана Владимировна	2013	Томская обл.	Гостиничные услуги для размещения лиц с ограниченными возможностями
КРМОО «Союз Творческих Лидеров»	2015	Калининградская обл.	Пешеходные экскурсии по Калининградской области
ООО «Счастливая жизнь»	2012	Коми	Экскурсии по Республике Коми
Росомаха, камчатский центр молодежного туризма	2012	Камчатская обл.	Гостиничные услуги для размещения лиц с ограниченными возможностями
Эко-резиденция «Точка сборки»	2015	Калужская обл.	Экскурсии по Калужской области

оборудованы уникальными подъемниками, которые используются для перевозки пассажиров в инвалидных колясках между палубами [15].

Большинство популярных музеев, соборов, театров и других достопримечательностей Москвы и Санкт-Петербурга достаточно доступны для путешественников на инвалидных колясках. Например, в Государственном Эрмитаже, главном музее Санкт-Петербурга, есть электрические лифты, лифты большой вместимости и адаптированные туалеты для посетителей с ограниченными физическими возможностями. Исаакиевский собор оснащен пандусами, лифтами и лифтом, что позволяет инвалидам-колясочникам посещать колоннаду и наслаждаться панорамным видом на город [15].

В центре Москвы около 55 % пешеходных зон готовы для людей в инвалидных колясках. Многие тротуары гладкие, и почти на всех перекрестках есть бордюрные разрезы. Пересечение больших улиц обычно осуществляется через подземные переходы, которые оборудованы пандусами [15].

Второй по популярности город для иностранных туристов, Санкт-Петербург, имеет специальный маршрут для инвалидов-колясочников. Он охватывает самые популярные достопримечательности в центре города: Государственный Эрмитаж, здание Генерального штаба, Строгановский дворец, Казанский собор и Храм Спаса-на-Крови.

Москва располагает обширной современной системой наземного общественного транспорта. Сегодня 90 % всех автобусов и 70 % троллейбусов имеют опущенные полы и пандусы, а также готовы к приему пассажиров в инвалидных колясках. Водители также могут помочь пассажирам с ограниченными возможностями, если это необходимо.

Метро в Москве, будучи очень известным своей красотой, может быть проблемой. Большинство платформ в центре были построены с 1930 по 1970 годы и не оборудованы лифтами. Однако несколько лет назад была введена специальная услуга для пассажиров с ограниченными физическими возможностями.

Доступность туризма часто ограничивается строительством или адаптацией физических объектов, но существует гораздо больше типов барьеров во всех видах туризма и связанных с ним услуг, которые могут представлять различные трудности для туристов с различными требованиями. Доступные пункты назначения должны обеспечивать доступность всей цепочки создания стоимости, включая гостиницы, транспорт, достопримечательности, объекты свободного времени, бюро туристической информации.

С целью обеспечения развития направлений туризма для лиц с ограниченными возможностями необходимы:

— разработка государственной политики в сфере развития туризма, в том числе и инклюзивного туризма (в России в 2019 г. принята Стратегия развития туризма до 2035 г., необходимо обеспечить меры по ее реализации);
— создание единой базы объектов инклюзивного туризма для инвалидов, и для детей-инвалидов;
— подготовка кадрового потенциала для инклюзивного туризма, обучение должно быть организовано бесплатное образование для такого персонала;
— государственная поддержка и содействие социальному предпринимательству в сфере инклюзивного туризма [4].

Заключение. Как показал анализ предложения на туристическом рынке, информации о доступный туризм и экспертных исследований в нашей стране практически нет, хотя это перспективное направление туристической отрасли.

В настоящее время основными направлениями туризма для людей с ограниченными жизненными возможностями в России являются спортивно-оздоровительный и экскурсионный виды туризма. Они приближают людей с ограниченными физическими возможностями к жизненному пространству здоровых людей, и способствует их психологической реабилитации.

Выполнение предлагаемых практических мероприятий является важным шагом для создания безбарьерного пространства в России. Нацеливаясь в маркетинговой деятельности на данную категорию туристов — людей с ограниченными физическими возможностями, туроператоры получают возможность обслуживать крупный и все более возрастающий рынок.

Список литературы

1. Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 № 2129-р // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2019. — № 19. — Ст. 5460.

2. Карпова, Г. А. Социальный и безбарьерный туризм: механизмы институционального развития / Г. А. Карпова, К. Г. Яковлева. — Санкт-Петербург, 2012. — 159 с.

3. Сесёлкин, А. И. Перспективы развития инклюзивного туризма в России / А. И. Сесёлкин, В. Н. Пушкина, М. А. Петрова, М. В. Еремин // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 3. — С. 44—46.

4. Zajadacz, A. The contribution of the geography of disability to the development of ‘accessible tourism’/ A. Zajadacz // Turyzm. — 2015. — № 25 (1). — P. 19—27.

5. Доклад к 64-му заседанию Комиссии ЮНВТО для Европы // Readkong. — URL: https://ru.readkong.com/page/komissiya-yunvto-dlya-evropy-unwto-7715404.

6. Платные услуги населению в области туризма // Росстат. — URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/#.

7. Положение инвалидов // Росстат. — URL: http://old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities.

8. Рекомендации по доступному туризму на основании резолюции A/RES/637(XX) Генеральной Ассамблеи ЮНВТО в августе 2013 г. // Disright.org — URL: http://www.disright.org/sites/default/files/source/12.12.2016/yunvto_rekomendacii_po_dostupnomu_turizmu.pdf.

9. Каталог предприятий, товаров и услуг социальных предпринимателей // Социальное предпринимательство России. — URL: http://soindex.ru/companies/view/332.

10. Трубникова, Е. О состоянии лечебно-оздоровительного туризма России / Е. Трубникова // Welcome times. — URL: https://welcometimes.ru/opinions/elena-trubnikova-o-sostoyanii-lechebno-ozdorovitelnogo-turizma-rossii.

11. Global Wellness Tourism EconomyNOVEMBER 2018 // Global wellness institute — URL: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf.

12. Guidelines for the implementation of a Customized Accessible Tourism Programme // Fundacion emplea. — URL: https://fundacionemplea.org/wp-content/uploads/2019/07/guidelines-for-the-implementation-of-a-customezied-accessible-tourism.pdf.

13. Messages of the World Committeeon Tourism Ethicson Accessible tourism // cf.cdn.unwto.org. — URL: http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/docpdf/wctemessagesonaccessibletourism.pdf.

14. New world report shows more than 1 billion people with disabilities face substantial barriers in their daily lives // Всемирная организация здравоохранения. — URL: https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2011/disabilities_20110609/en.

15. Wheelchair Accessible Travel in Russia // ExploRussia. — URL: https://explorussia.com/2018/12/05/wheelchair-accessible-travel-in-russia.

16. World Tourism Organization (2016), Manual on Accessible Tourism for All: Principles, Tools and Best Practices — Module I: Accessible Tourism — Definition and Context, UNWTO, Madrid // E-unwto.org. — URL: https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284418077.

Поступила в редакцию 28 января 2020 г.

Для цитирования: Савельева, О. В. Инклюзивный туризм: туристические направления для людей с ограниченными возможностями и способы их реализации / О. В. Савельева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 126—132.

Сведения об авторе

Савельева Олеся Вячеславовна — специалист по закупкам, Городская Клиническая Больница имени С. П. Боткина. Москва, Россия, аспирант Кардифф Метрополитен университет, Кардифф, Великобритания. **E-mail:** 3dacademy@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 126—132.

Inclusive tourism: tourist destinations for people with disabilities and ways to implement them

Savelyeva O.V.

City Clinical Hospital named after S. P. Botkin. Moscow, Russia,
Cardiff Metropolitan University, Cardiff, United Kingdom. 3dacademy@mail.ru

Creating conditions for ensuring the accessibility of tourism to people with disabilities is currently relevant for the global tourism sector.

The purpose of the scientific work is to determine the directions of adaptation of tourist routes to the needs of people with disabilities by creating a barrier-free space.

The following research methods are used: structural-logical-in the study of the scientific heritage on the topic of the study, system and comparative analysis — in the study of the development of barrier-free tourism in the regions of Russia, economic-statistical analysis in the analysis of statistical indicators of the tourism market in Russia.

The scientific novelty of the research results is that: the classification of groups of persons included in "barrier-free tourism" is generalized and supplemented; the existing scientific approaches to the definition of the essence of the concepts of accessible and barrier-free tourism are systematized»; a review of the market of tourist offers for people with disabilities was conducted; proposals have been put forward to increase the accessibility of the Russian tourism market for people with disabilities.

Keywords: *tourism, people with disabilities, disabled people, inclusive tourism, barrier-free tourism.*

References

1. Rasporyazhenie Pravitelstva Rossiyskoy Federatsii ot 20.09.2019 no. 2129-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya turizma v Rossiyskoy Federatsii na period do 2035 goda» [Order of the Government of the Russian Federation of 20.09.2019 no. 2129-r "On approval of the Strategy for the development of tourism in the Russian Federation for the period up to 2035"]. *Sobranie zakonodatelstva Rossiyskoy Federatsii* [Collection of Legislation of the Russian Federation]. 2019. no. 19. art. 5460. (In Russ.).

2. Karpova G.A., Yakovleva K.G. *Sotsialnyiy i bezbarernyiy turizm: mehanizmyi institutsionalnogo razvitiya* [Social and barrier-free tourism: mechanisms of institutional development]. Sankt-Peterburg, 2012. 159 p. (In Russ.).

3. SesYolkin, A. I., Pushkina V.N., Petrova M.A., Eremin M.V. perspektivyi razvitiya inklyuzivnogo turizma v Rossii [Prospects for the development of inclusive tourism in Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 3, pp. 44—46. (In Russ.).

4. Zajadacz A. The contribution of the geography of disability to the development of ''accessible tourism''. *Turyzm*, 2015, no. 25(1), pp 19—27.

5. Doklad k 64-mu zasedaniyu Komissii YuNVTO dlya Evropyi [Report to the 64th meeting of the UNWTO Commission for Europe]. *Readkong* [Readkong].

Available at: https://ru.readkong.com/page/komissiya-yunvto-dlya-evropy-unwto-7715404 (In Russ.).

6. Platnyie uslugi naseleniyu v oblasti turizma [Paid services to the population in the field of tourism]. *Rosstat* [Rosstat]. Available at: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/# (In Russ.).

7. Polozhenie invalidov [The situation of disabled people] *Rosstat* [Rosstat]. Available at: http://old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/ (In Russ.).

8. Rekomendatsii po dostupnomu turizmu na osnovanii rezolyutsii A/RES/637(XX) Generalnoy Assamblei YuNVTO v avguste 2013 g. [Recommendations on affordable tourism based on resolution A/RES/637(XX) of the UNWTO General Assembly in August 2013]. *Disright.org* [Disright.org]. Available at: http://www.disright.org/sites/default/files/source/12.12.2016/yunvto_rekomendacii_po_dostupnomu_turizmu.pdf (In Russ.).

9. Katalog predpriyatiy, tovarov i uslug sotsialnyih predprinimateley [Catalog of enterprises, goods and services of social entrepreneurs]. *Sotsialnoe predprinimatelstvo Rossii* [Social Entrepreneurship of Russia]. Available at: http://soindex.ru/companies/view/332 (In Russ.).

10. Trubnikova E. O sostoyanii lechebno-ozdorovitelnogo turizma Rossii [On the state of medical and health tourism in Russia]. *Welcome times* [Welcome times]. Available at: https://welcometimes.ru/opinions/elena-trubnikova-o-sostoyanii-lechebno-ozdorovitelnogo-turizma-rossii (In Russ.).

11. Global Wellness Tourism Economy November 2018. *Global wellness institute*. Available at: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf.

12. Guidelines for the implementation of a Customized Accessible Tourism Programme. *Fundacion emplea*. Available at: https://fundacionemplea.org/wp-content/uploads/2019/07/guidelines-for-the-implementation-of-a-customezied-accessible-tourism.pdf.

13. Messages of the World Committeeon Tourism Ethicson Accessible tourism. *cf.cdn.unwto.org.* Available at: http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/docpdf/wctemessagesonaccessibletourism.pdf.

14. New world report shows more than 1 billion people with disabilities face substantial barriers in their daily lives. *Vsemirnaya organizatsiya zdravoohraneniya*. Available at: https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2011/disabilities_20110609/en/

15. Wheelchair Accessible Travel in Russia. *ExploRussia*. Available at: https://explorussia.com/2018/12/05/wheelchair-accessible-travel-in-russia.

16. World Tourism Organization (2016), Manual on Accessible Tourism for All: Principles, Tools and Best Practices — Module I: Accessible Tourism — Definition and Context, UNWTO, Madrid. *E-unwto.org*. Available at: https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284418077.

УДК 331.5
ББК 60.54

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16221

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова

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

Рассматриваются показатели профессиональной востребованности выпускников университета имени П. Ф. Лесгафта, выявлены причины и последствия неполного охвата молодых специалистов профильной занятостью. На основе проведения анкетирования студентов, обработки и анализа полученных результатов определены возможности повышения профессиональной мотивации будущих выпускников университета через воспитание профессионального мировоззрения путем усиления практической компоненты в структуре учебного процесса.

Ключевые слова: *отрасль физической культуры и спорта*, востребованность выпускников, трудоустройство, профессиональная мотивация студентов.

Актуальность исследования. Здоровье населения страны служит основой человеческого капитала нации. Оздоровление человека, его физическое совершенствование является целью, содержанием и предназначением деятельности сферы физической культуры и спорта.

Поставленная в Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» задача привлечь 55 % населения страны к регулярным занятиям физической культурой и спортом требует обеспечения занимающихся как материальной базой, так и квалифицированными тренерскими кадрами [1]. Однако только 55—75 % молодых специалистов физической культуры и спорта устраивается на работу по специальности [2]. Поэтому повышение востребованности выпускников российских спортивных вузов является одной из важных задач, стоящих перед сферой высшего профессионального образования в целом и перед каждой образовательной организацией отрасли физической культуры и спорта.

Следствием межотраслевой мобильности бакалавров и магистров физической культуры является многосторонний негативный эффект: во-первых, отрасль не получает отдачи от средств, вложенных в финансирование профессиональной подготовки кадров; во-вторых, отрасль не получает ожидаемого количества подготовленных специалистов; в-третьих, образуются диспропорции в территориальном распределении отраслевых кадров; в-четвертых, снижается общая эффективность производства, поскольку специалист, работающий не по специальности, то есть не имеющий базового образования, как правило, не является высококлассным работником.

Цель исследования **заключается в** определении уровня мотивации выпускников НГУ имени П. Ф. Лесгафта к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Для достижения названной цели нами были поставлены следующие **задачи**:

— сделать анализ показателей трудоустройства выпускников НГУ им. П. Ф. Лесгафта;
— выявить причины неполного охвата выпускников профильным трудоустройством;
— изучить профессиональные планы студентов бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;
— определить возможности повышения профессиональной мотивации выпускников университета.

Методы и организация исследования. Удельный вес выпускников, трудоустроившихся

в течение календарного года, следующего за годом выпуска, в общей численности выпускников образовательной организации служит объективным индикатором качества профессиональной подготовки и важной характеристикой деятельности образовательной организации высшего образования. НГУ им. П. Ф. Лесгафта является одним из 14 ВУЗов физической культуры, реализующих профессиональную подготовку по укрупненной группе специальностей и направлений 49.00.00 «Физическая культура и спорт».

Согласно данным мониторинга эффективности деятельности образовательных организаций высшего образования за 2018 год, НГУ им. П. Ф. Лесгафта по данному критерию эффективности соответствует пороговому значению — 70 % [2]. По результатам самообследования, проведенного в 2019 году, доля трудоустроившихся выпускников университета в разрезе укрупненных групп специальностей «Физическая культура» увеличилась до 77 % [4].

Центром мониторинга и независимой оценки качества образования университета установлено, что в спортивных учреждениях города Санкт-Петербурга и Ленинградской области, в состав которых входят: Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга, Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов, государственные бюджетные образовательные учреждения, школы-интернаты, бассейны, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы и тренажерные залы, спортивные объединения и федерации, более 70 % сотрудников являются выпускниками университета прошлых лет [3].

Однако необходимо отметить методическое несовершенство учета занятости: фиксируя общий процент трудоустройства выпускников, данный показатель не конкретизирует выбранную сферу деятельности и не выделяет долю принятых на работу в организации физической культуры и спорта. Таким образом, реальные показатели востребованности выпускников университета могут существенно отличаться от официальной статистики, что требует повышения достоверности информационной базы за счет применения инструментов социологических исследований.

Причины неполного охвата выпускников профильным трудоустройством коренятся как в недостаточной развитости отраслевой инфраструктуры, так и в нежелании молодых специалистов в области физической культуры и спорта трудиться на предлагаемых условиях. Возможности такого мегаполиса, как Санкт-Петербург, обеспечивают широкий выбор альтернативных сфер трудоустройства с более высокой оплатой труда, благодаря чему большинство иногородних выпускников не стремятся вернуться в свои города.

Для повышения уровня востребованности бакалавров и магистров спортивного профиля важное значение имеет мониторинг профессиональных намерений будущих выпускников, выявление возможностей влияния на их карьерные планы. Проведенные нами исследования в форме анкетирования студентов и аналитической обработки результатов имеют целью оценку степени готовности выпускников института им. П. Ф. Лесгафта к продолжению деятельности и карьерному росту в избранной специальности и виде спорта. Поскольку формирование профессионального мировоззрения будущих работников начинается уже на младших курсах, то в качестве объекта исследования определены студенты 2 курса бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Контингент анкетируемых студентов факультета летних олимпийских видов спорта охватывает 112 человек, получающих образование по очной форме обучения.

Результаты и их обсуждение. Специфика занятости в области физической культуры и спорта такова, что среди обучающихся большинство связано со спортом с малых лет. Соответственно среди мотивов поступления студентов в спортивный ВУЗ преобладают желание продолжать семейные традиции, среднее профильное образование или стремление профессионально заниматься спортом. Так, 17,9 % анкетируемых происходят из спортивных семей; 50 % имеют спортивный разряд или звание, 1 студент имеет среднее специальное образование; 20,5 % опрошенных пришли в университет, потому что считают работу в сфере физической культуры и спорта престижной и социально важной.

Структура ответов на вопросы, касающиеся будущей трудовой деятельности анкетируемых студентов в целом, отражает причины, обусловившие поступление на учебу в НГУ им. П. Ф. Лесгафта и практически совпадает с показателем востребованности выпускников по результатам самообследования. Согласно данным табл. 1, преобладающее число студентов связывает свои профессиональные планы с деятельностью в сфере физической культуры и спорта, тогда как строить карьеру в других областях планируют 4,5 % студентов. При этом пятая часть второкурсников пока не определилась в своих намерениях, что

Таблица 1

Распределение ответов анкетируемых студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта на вопрос: «Вы намерены сделать карьеру в области физической культуры и спорта?»

Намерены ли Вы сделать карьеру в области физической культуры и спорта?			
	1	**2**	**3**
Варианты ответа	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Всего, человек	84	5	23
%	75	4,5	20,5

объяснимо и является существенным резервом оптимизации показателей трудоустройства выпускников университета.

Вместе с тем наличие спортивных разрядов не обеспечивает стопроцентной обусловленности выбора в пользу физической культуры и спорта, о чем свидетельствуют данные табл. 2.

Детализация ответов позволяет установить, что на работу в физкультурно-спортивной сфере в наибольшей степени мотивированы представители таких видов спорта, как плавание, водные виды спорта, волейбол, в наименьшей степени — студенты из группы парусных видов спорта.

Поскольку при определении профессиональной востребованности выпускников в качестве базового периода трудоустройства принимается календарный год, следующий за годом выпуска, то особый интерес представляет конкретизация планов предстоящей деятельности будущих выпускников в течение ближайшего года после получения диплома бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Как следует из данных табл. 3, до трети студентов планируют продолжение учебы в магистратуре университета имени П. Ф. Лесгафта по направлениям подготовки укрупненной группы специальностей и направлений 49.00.00 «Физическая культура и спорт».

Работать в физкультурно-спортивных организациях планируют 19,6 %, тогда как 26,8 % анкетируемых нацелены на дальнейшее личностное развитие, сочетая учебу и работу в области физической культуры и спорта. Таким образом, доля связывающих свою будущую деятельность с данной сферой составляет 78,5 %.

В табл. 4 представлена группировка ответов студентов о предпочитаемых видах будущей профессиональной деятельности в организациях физической культуры и спорта.

Анализ данных показывает, что абсолютное большинство анкетируемых — 74,1 % — намерены работать в должности тренера, 10,7 % — спортивного менеджера. Незначительная доля ответов приходится на варианты работы спортивным

Таблица 2

Зависимость между наличием спортивного разряда и намерением сделать карьеру в области физической культуры и спорта

	1	**2**	**3**	**4**
Варианты ответа	Имеют спортивный разряд, спортивная семья	Намерены сделать карьеру в области ФКиС	Не намерены сделать карьеру в области ФКиС	Не определились
Всего, человек	74	59	4	11
%	100	79,7	5,4	14,9

Таблица 3

Распределение ответов студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта на вопрос: «Каковы Ваши планы на ближайший год после окончания университета?»

Каковы Ваши планы на ближайший год после окончания университета?					
	1	**3**	**4**	**5**	**6**
Варианты ответа	Поступить в магистратуру на направление «Физическая культура»	Работать в области ФКиС	Сочетать учебу и работу в области ФКиС	Работать или учиться в другой области	Другое
Всего	36	22	30	18	6
%	32,1	19,6	26,8	16,1	5,4

Таблица 4

Распределение ответов студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта на вопрос: «В качестве кого Вы планируете работать после окончания университета?»

В качестве кого Вы планируете работать после окончания университета?					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Варианты ответа	Тренер	Спортивный судья	Спортивный менеджер	Сотрудник аппарата управления ФКиС	Другое
Значение показателя, %	74,1	1,8	10,7	1,8	11,6

судьей, выполнения административно-управленческих функций, преподавательской деятельности.

Таким образом, проведенное исследование не выявило значимых расхождений между официальными показателями востребованности выпускников НГУ им. П. Ф. Лесгафта и сложившимися карьерными устремлениями студентов 2-го курса. С другой стороны, значительная часть анкетируемых не имеет четких планов и предпочтений относительно своей трудовой деятельности после окончания учебы, что дает реальные возможности повышения уровня профильного трудоустройства выпускников университета за счет эффективной профессиональной ориентации указанного контингента.

В основе формирования профессионального мировоззрения студентов находится мотивационный показатель, исходящий из содержания и профессиональных возможностей, получаемых в процессе обучения в спортивном вузе. Профессиональное мировоззрение как совокупность специальных знаний, ценностных ориентаций, принципов и убеждений влияет на профессиональное становление специалиста, формирование готовности к непрерывному обучению, способности к самоорганизации и конкурентоспособности на рынке труда [2].

Вместе с тем следует учитывать, что современные неблагоприятные социально-экономические условия, сформированные пандемическими процессами и последовавшим за ними экономическим кризисом, окажут определенное корректирующее влияние на трудовое поведение выпускников. Сфера физической культуры и спорта, деятельность которой в значительной степени прекращена в период действия санитарно-ограничительных мер, может существенно снизить потребности в трудовых ресурсах за счет сокращения частного сектора отрасли, что неминуемо скажется на уровне оплаты труда.

В наиболее сложном положении окажутся при этом иногородние выпускники, составляющие большинство — 74 % анкетируемых студентов (табл. 5).

Анкетирование было проведено до распространения эпидемии COVID-19, поэтому 66,2 % иногородних студентов планировали осуществлять свою трудовую деятельность в организациях Санкт-Петербурга. В перспективе велика вероятность того, что жилищные и денежные проблемы при отсутствии свободных вакансий обусловят отток молодых специалистов из мегаполиса и, возможно, из отрасли.

Эффективное решение проблемы кадровой обеспеченности отрасли требует сотрудничества и взаимодействия университета, работодателей и органов государственной власти различных уровней, направленного на выявление и устранение проблем и препятствий в трудоустройстве молодых специалистов. В частности, в условиях отсутствия системы распределения выпускников ВУЗов в качестве действенного механизма адресной подготовки высококвалифицированных специалистов для отрасли может рассматриваться целевая контрактная профессиональная подготовка.

Профессиональная востребованность во многом зависит от активности самих выпускников, от их коммуникабельности, способности к постоянному обучению и переобучению, адаптивности к меняющимся обстоятельствам. Формирование

Таблица 5

Распределение ответов иногородних студентов НГУ им. П. Ф. Лесгафта на вопрос: «Вы намерены трудоустраиваться в Санкт-Петербурге?»

Вы намерены трудоустраиваться в Санкт-Петербурге?			
Варианты ответа	Да	Нет	Пока не знаю
Всего, человек	55	2	26
%	66,2	2,5	31,3

указанных личностных характеристик — одна из ключевых задач образовательной организации, требующая в том числе модернизации содержания учебного процесса за счет расширения прикладного использования полученных знаний. Важное значение при этом имеет эффективность учебных практик, а также привлечение студентов к выполнению разовых трудовых функций в физкультурно-спортивных организациях в целях обретения опыта работы по профилю подготовки и формирования благоприятного имиджа для работодателей в перспективе.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

В 2019 году доля трудоустроившихся выпускников НГУ им. П. Ф. Лесгафта составила 77 %. Основной причиной неполного охвата выпускников трудоустройством в соответствии с полученным образованием является не удовлетворяющий их запросы размер заработной платы при наличии более предпочтительной альтернативы в других сферах занятости.

Анкетирование показало достаточно высокий уровень готовности студентов 2-го курса бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Вместе с тем в НГУ им. П. Ф. Лесгафта имеются существенные резервы повышения востребованности выпускников за счет мотивирующей работы с той частью обучающихся, которая не имеет четких планов относительно будущей трудовой деятельности.

Ключевым направлением мотивирующего воздействия является воспитание профессионального мировоззрения как совокупности специальных знаний, ценностных ориентаций, принципов и убеждений, формирующих необходимые личностные качества, во многом обусловливающие профессиональную востребованность молодого специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302) // Гарант: информационно-правовой портал. — URL: http://base.garant.ru/70643480.

2. Информационно-аналитические материалы по результатам проведения мониторинга эффективности деятельности образовательных организаций высшего профессионального образования 2018 года // Информационная система анализа деятельности образовательных организаций в сфере высшего и среднего профессионального образования. — URL: http://indicators.miccedu.ru/monitoring /2018/_vpo/inst.php?id=1755.

3. Михайлова, Е. Я. Актуализация социальных представлений о статусе профессий в отрасли физической культуры и спорта: стратификационный подход / Е. Я. Михайлова, Е. В. Утишева, Н. Г. Закревская // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 7. — С. 3—4.

4. Отчет о результатах самообследования ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» за 2019 год // Университет Лесгафта. — URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/content/rezultaty-samoobsledovaniya-obrazovatelnoy-organizacii-v-sootvetstvii-s-prikazom-minobrnauki.

Поступила в редакцию 13 июня 2020 г.

Для цитирования: Андросова, Г. А. Оценка мотивации студентов спортивного вуза к профессиональной деятельности / Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 133—139.

Сведения об авторах

Андросова Галина Анатольевна — кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия. **E-mail:** g.androsova@lesgaft.spb.ru

Михайлова Елена Янверовна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия. **E-mail:** e.mikhailova@lesgaft.spb.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 133—139.

Assessment of motivation of students of a sports university for professional activity

Androsova G.A.[1], Mikhailova E.Ya.[2]

[1] *National state University of physical culture, sport and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia. g.androsova@lesgaft.spb.ru*

[2] *National state University of physical culture, sport and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia. e.mikhailova@lesgaft.spb.ru*

Are considered indicators of professional demand for graduates of the University named after P. F. Lesgaft, identify the causes and consequences of incomplete coverage of young specialists employment. Based on the survey of students, processing and analysis of the results obtained, the possibilities of increasing the professional motivation of future University graduates through the education of a professional Outlook by strengthening the practical component in the structure of the educational process are determined.

The relevance of the research is due to the insufficient level of specialized employment of graduates of the sports University, which requires monitoring the future professional plans of students.

The article is devoted to the problem of profile employment of graduates of NSU named after P.F. Lesgaft in the direction of training 49.03.01 «Physical culture».

The purpose of the study: to determine the level of motivation of graduates of NSU named after P. F. Lesgaft to professional activity in the field of physical culture and sports.

Research problem: analysis of employment indicators of graduates of NSU named after P. F. Lesgaft; identification of reasons for incomplete employment coverage of graduates; study of professional plans of undergraduate students in the field of training 49.03.01 «Physical culture»; determining the possibility of improving the professional motivation of University graduates.

Methods and organization of research. Analysis of statistical data, sociological survey in the form of questionnaires, grouping and primary processing of results, generalization of empirical data.

Results and discussion. The majority of students surveyed are motivated to coach in sports organizations. More than 20 % of respondents are still undecided about their field of activity, which makes it possible to influence their choice through effective professional orientation.

Conclusions. In 2019, the share of employed graduates of NSU named after P. F.Lesgaft was 77 %, which is due to the discrepancy between the proposed working conditions and their requests; the survey showed a 75 % level of readiness of students of the 2nd year of bachelor's degree to work in organizations of physical culture and sports and the availability of reserves to increase it at the expense of the part of students who do not have clear future employment plans; the key direction of motivating influence is the education of a professional Outlook of a young specialist in the field of physical culture and sports.

Keywords: *branch of physical culture and sports, demand for graduates, employment, professional motivation of students.*

References

1. Gosudarstvennaya programma Rossiyskoy Federatsii «Razvitie fizicheskoy kulturyi i sporta» (utverzhdena postanovleniem Pravitelstva Rossiyskoy Federatsii ot 15 aprelya 2014 g. no. 302) [State program of the Russian Federation "Development of physical culture and sport" (Approved by decree of the Government of the Russian Federation no. 302 of April 15, 2014)]. *Garant: informatsionno-pravovoy portal* [Garant: information and legal portal]. Available at: http://base.garant.ru/70643480 (In Russ.).

2. Informatsionno-analiticheskie materialyi po rezultatam provedeniya monitoringa effektivnosti deyatelnosti obrazovatelnyih organizatsiy vyisshego professionalnogo obrazovaniya 2018 goda [Information and analytical materials on the results of monitoring the effectiveness of educational organizations of higher professional education in 2018]. *Informatsionnaya sistema analiza deyatelnosti obrazovatelnyih organizatsiy v sfere vyisshego i srednego professionalnogo obrazovaniya* [Information system for analyzing the activities of educational organizations in the field of higher and secondary vocational education]. Available at: http://indicators.miccedu.ru/monitoring /2018/_vpo/inst.php?id=1755 (In Russ.).

3. Mihaylova E.Ya., Utisheva E.V., Zakrevskaya N.G. Aktualizatsiya sotsialnyih predstavleniy o statuse professiy v otrasli fizicheskoy kulturyi i sporta: stratifikatsionnyiy podhod [Actualization of social representations about the status of professions in the field of physical culture and sports: stratification approach]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultu-*

ryi [Theory and practice of physical culture], 2019, no. 7, pp. 3—4. (In Russ.).

4. Otchet o rezultatah samoobsledovaniya FGBOU VO «Natsionalnyiy gosudarstvennyiy universitet fizicheskoy kulturyi, sporta i zdorovya imeni P. F. Lesgafta, Sankt-Peterburg» za 2019 god [Report on the results of self-examination of the national state University of physical culture, sport and health named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg for 2019]. *Universitet Lesgafta* [Lesgaft University]. Available at: http://lesgaft.spb.ru/ru/content/rezultaty-samoobsledovaniya-obrazovatelnoy-organizacii-v-sootvetstvii-s-prikazom-minobrnauki (In Russ.).

УДК 796.853.264
ББК 75.1
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16222

ПРИЁМ УСЛОЖНЕНИЯ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ КИОКУСИНКАЙ

К. В. Белый

Ассоциация киокусинкай России, Москва, Россия

Работа посвящена адаптации методического приёма усложнения условий выполнения тренировочных заданий к тренировочному процессу в ударных единоборствах и киокусинкай, его структуризации, систематизации и прикладной реализации.

Актуальность работы заключается в поиске современных путей повышения эффективности ведения спортивного поединка через совершенствование технической и технико-тактических составляющих подготовки спортсменов. Приём усложнения рассматривается как практический инструмент работы со спортсменами киокусинкай.

На основе теоретического анализа обобщённых способов усложнения условий выполнения заданий были отобраны, далее с учётом специфики киокусинкай как вида контактного единоборства дополнены и расширены, после чего обобщены, систематизированы и структурированы варианты способов усложнения. В рамках полученной структуры были разработаны варианты практической реализации приёма усложнения условий выполнения заданий в киокусинкай.

Предложенные и структурированные способы усложнения заданий и варианты их конкретной реализации учитывают специфику единоборств вообще, и киокусинкай в частности, и могут широко использоваться тренерами.

Ключевые слова: *киокусинкай, каратэ, единоборства, методический приём, усложнение условий, технико-тактической мастерство*.

Актуальность исследования. Киокусинкай — первый в истории вид спортивного контактного каратэ, получивший огромное развитие во всем мире, и официально признанный в СССР в 1990 году. Поступательное развитие киокусинкай, особенно ставшее интенсивным с начала нулевых годов, привело к тому, что ресурс подготовки спортсменов исключительно через улучшение их функциональной и физической подготовки (на чём традиционно базировалась подготовка в киокусинкай) существенно исчерпался. Актуальной стала задача поиска других путей повышения эффективности ведения спортивного поединка. Совершенствование технической и технико-тактических составляющих подготовки спортсмена кажется перспективным путем решения этой проблемы. Высококлассное владение техникой и тактикой поединка даёт спортсмену дополнительное преимущество в поединке, так как напрямую связано со всеми тремя количественными критериями (согласно Правил вида спорта [5]) определения победителя в поединке (наличие оценённых технических действий, набранные штрафные очки и количество выходов за пределы татами, падений), и со вторым (из четырёх) по значимости качественным критерием («арсенал технических приемов, используемых спортсменом, и преимущество в техническом и тактическом мастерстве (в силе, точности, скорости ударов» [5, с. 52]). При этом следует отметить, что высокий уровень технико-тактический подготовки, существенно влияет и на функциональное состояние спортсмена в поединке, так как позволяет более экономно расходовать силы, и на общее состояние спортсмена, что связано с такой уникальной особенностью киокусинкай, как экстремально высокая травматичность вида спорта.

Методический приём усложнения условий выполнения заданий

Этот приём является широко распространенным методическим приёмом педагогики, в том числе и в тренировочном процессе. В спорте он может использоваться как в составе методов, направленных на технико-тактическую подготовку, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта, так и с методами, преимущественно направленными на развитие двигательных качеств.

В работе О. С. Панова [3] выделено два основных подхода в совершенствовании технического мастерства спортсменов:

1. Частичное исправление недостатков структуры;
2. Коренное реконструирование двигательной основы навыка и психологической основы управления двигательными действиями [3, с. 167].

Однако, усложнение условий выполнения заданий не вписывается ни в один из этих подходов, и может считаться ещё одним независимым подходом совершенствования технического мастерства.

Чаще всего этот методический приём реализуется через ряд обобщённых способов усложнения приёмов и действий [2; 4, с. 327]. Однако с учётом специфики единоборств вообще и особенностей киокусинкай в частности обобщённые способы очевидно должны быть дополнены и расширены. Дополнительно для усложнения можно применять различные формы выполнения одного и того же задания, которые могут сочетаться с любым из способов усложнения.

Реализация некоторых способов усложнения (например, использование оборудования и инвентаря, усложняющего выполнение элементов маневрирования, или реализация тактических схем и заданий — см. ниже) может считаться и реализацией другого набирающего в настоящее время популярность в единоборствах методического приёма — сопряжения заданий различных разделов тренировочного процесса [6].

Если усложнение условий выполнения достигается за счёт применения упражнений из других областей подготовки, то метод усложнения можно рассматривать как проявление идей и принципов метода сопряжённой тренировки.

Основоположник метода сопряжения В. М. Дьячков, описывая механизм направленного сопряжения в спорте, отмечал, что он основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами — тренировочными устройствами и тренажерами [1].

По сути, эти средства создают условия усложнения тренировочных заданий. В то же время, метод усложнения нельзя сводить целиком к сопряжению тренировочных заданий, так как среди способов усложнения заданий есть много вариантов, не связанных с другими областями тренировочного процесса, а просто вводящих те или иные ограничения.

Структуризация и варианты практической реализации приёма усложнения в киокусинкай

На основе теоретического анализа обобщённых способов усложнения условий выполнения заданий [4, с. 327] были отобраны, далее с учётом специфики киокусинкай как вида контактного единоборства дополнены и расширены, после чего обобщены, систематизированы и структурированы варианты способов усложнения. В рамках полученной структуры были разработаны варианты практической реализации приёма усложнения условий выполнения заданий в киокусинкай.

1. **Использование оборудования и инвентаря, усложняющего выполнение технических элементов**.

Это наиболее распространённый на практике способ усложнения условий выполнения задний, на всех этапах обучения, прежде всего, в силу его простоты, доступности и простора для тренерского творчества.

Варианты реализации:

— отработка приёма перемещения, технического действия, технико-тактической структуры с различными вариантами отягощений: гантелями, утяжелителями, камнями, блинами, грифами, жгутами, резиновыми обвязками и т. п.;

— отработка приёма перемещения, технического действия, технико-тактической структуры с усложнением координационных условий: фитнес-полусфер, степов, гимнастических скамеек и т. п.

— выполнение свободной отработки, в т. ч. «боя с тенью» с различными отягощениями, гантелями, утяжелителями и т. п.;

— нестандартное использование фитнес-оборудования: отработка отдельных перемещений и техники на беговой дорожке с контролем скорости ленты, ударов ногами в висе на турнике или брусьях и т. п..

2. **Усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и итоговых позиций и положений**.

Варианты реализации:

— конкретизация и контроль стоек, техники и способов перемещений при отработке технико-тактических приёмов;

— использование в условном поединке строго регламентированных стоек (например, бой только в правосторонней стойке).

3. **Расширение или ограничение пространственных границ действий и приёмов**.

Варианты реализации:

— отработка ударов, технико-тактических структур на снарядах с указанной дистанции, используя различные варианты маневрирования;

— свободная работа на мешке на строго определенной и контролируемой дистанции (ближней, средней, дальней, в клинче);

— бой с тенью в условиях наличия помех (разбросанные набивные мячи, другие препятствия).

4. **Расширение или ограничение временных отрезков действий**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактической структуры по провоцирующему сигналу — с ударом, без удара (например, постановка лапы для удара на краткий промежуток времени);

— выполнение установленного числа перемещений, ударов, физических упражнений за заданное время.

5. **Усложнение условий ориентирования во времени и пространстве**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактических структур после выполненного длительного вращения вокруг вертикальной оси (15-30-60 сек), кувырков, перекатов и т. п.;

— отработка технико-тактических структур в условиях сильного утомления;

— отработка технико-тактических структур в сумерках, с завязанными глазами.

6. Выполнение действий и приёмов в непривычных и нестандартных условиях.

Варианты реализации:

— отработка технико-тактических структур на нестандартном покрытии (на гальке, песке, на склоне горы, на лестнице и т. п.);

— отработка технико-тактических структур на мелководье.

7. **Сопротивление условного или безусловного противника**.

Варианты реализации:

— отработка технико-тактических структур с уступающим или возрастающим сопротивлением партнера, с партнёром на плечах.

— давление партнёра с использованием подушек и щитов при наработке специальной физической подготовки;

— реализация тактики «передавливания» противника: на средней дистанции, при работе в клинче.

8. **Реагирование на условные или безусловные действия партнёров**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактической структуры по сигналу партнёра, в том числе с ограничением времени;

— зеркальное копирование перемещения, технического действия, технико-тактической структуры партнера на расстоянии;

— «бой с тенью партнёра», т. е. ведение «боя с тенью» против партнера, находящегося на расстоянии;

— отработка перемещения, технического действия, технико-тактической структуры в парах с сохранением контакта или дистанции;

— свободное маневрирование в парах или свободный бой с задачей сохранения контакта или дистанции (один партнёр — «ведущий», второй — «ведомый»);

— смещение по кругу в ответ на резкий вход партнёра — с ударом, без удара; с контратакой, без неё.

9. **Реализация тактических схем и заданий**.

Этот способ усложнения может быть рекомендован для использования на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Варианты реализации:

— наработка технико-тактических структур под конкретные тактические рисунки боя;

— выполнение конкретных схем перемещений (смещение по диагонали, по кругу, разрыв дистанции) или технических приёмов (например, работа только ногами, руками) в рамках решения тактических задач (провоцирование, контратака, контроль дистанции и пр.) в условном поединке;

— ведение поединка (в т. ч. условного) в строго определённой манере с обязательным использованием соответствующих технико-тактических структур;

— противостояние ведению соперником поединка в определённой манере путём использования подходящих технико-тактических структур.

Все указанные способы усложнения условий выполнения заданий могут выполняться в четырёх стандартных формах выполнения заданий (методах моделирования специфической деятельности спортсмена [4, с. 335]), что само по себе можно рассматривать как ещё один способ усложнения:

— без партнера или соперника;

— с условным соперником (со специфическими снарядами);

— с партнёром (в условной, безусловной форме);

— с соперником.

Список способов и упражнений, реализующих подходы метода усложнения условий выполнения заданий, является открытым, и может дополняться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена и т. п. При этом на тренере лежит задача правильного подбора вариантов усложнения, чтобы процесс совершен-

ствования технико-тактического мастерства соответствовал уровню подготовленности спортсмена.

Заключение и рекомендации. Усложнение условий выполнения тренировочных заданий в киокусинкай является одним из методических приёмов решения задачи совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Он способствует совершенствованию техники двигательных действий в условиях, требующих проявления других физических качеств и двигательных умений и навыков.

Предложенные и структурированные способы усложнения заданий и варианты их конкретной реализации учитывают специфику единоборств вообще, и киокусинкай в частности, и могут широко использоваться тренерами. При этом список является открытым, и может дополняться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена.

Список литературы

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков, В. М. Клевенко, А. А. Новиков. — М. : ФиС. — 1967. — 182 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

3. Панова, О. С. Методические особенности совершенствования технического мастерства квалифицированных спортсменов / О. С. Панова, С. А. Яковцев // Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2019. — Т. 173, № 7. — С. 166—169.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.

5. Правила проведения соревнований по виду спорта киокусинкай : утв. Министерством спорта 31.05.2019, Пр. №433 / под общ. ред. К. В. Белого. — М. : Серебряные нити, 2019. — 260 с.

6. Родионов, А. В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 11. — С. 3436.

Поступила в редакцию 04 апреля 2020 г.

Для цитирования: Белый, К. В. Приём усложнения условий выполнения заданий при подготовке спортсменов киокусинкай / К. В. Белый // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 140—144.

Сведения об авторе

Белый Константин Владимирович — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, председатель Всероссийской коллегии судей Ассоциации Киокусинкай России, Москва, Россия. **E-mail:** snekot@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 140—144.

Complicating the conditions as the methodological technique for the training of the kyokushinkai sportsmen

Belyi K.V.

Russian Kyokushinkai Association, Moscow, Russia. snekot@gmail.com

The work is devoted to the adaptation of the methodological technique of complicating the conditions for fulfilling training tasks to the training process in martial arts and kyokushin, its structuring, systematization, and applied implementation.

The relevance of the work lies in the search for modern ways to increase the effectiveness of conducting a sports match through improving the technical and technical-tactical components of training athletes. Complications are considered as a practical tool for working with Kyokushin sportsmen.

Based on a theoretical analysis of generalized ways to complicate the conditions for completing tasks, they were selected, then, taking into account the specifics of Kyokushin as a type of contact martial arts, they were supplemented and expanded, after which variants of complication methods were generalized, systematized and structured. Within the

framework of the obtained structure, options have been developed for the practical implementation of the method for complicating the conditions for completing tasks in Kyokushin.
The proposed and structured ways to complicate tasks and options for their specific implementation take into account the specifics of martial arts in general, and Kyokushin in particular, and can be widely used by trainers.

Keywords. *kyokushinkai, karate, martial arts, weight loss, methodological technique, complicating conditions, technical and tactical skill*

References

1. Dyachkov V.M., Klevenko V.M., Novikov A.A., Preobrazhenskiy I.N., Savin S.A. *Sovershenstvovanie tehnicheskogo masterstva sportsmenov* [Improving the technical skill of athletes]. Moscow, 1967. 182 p. (In Russ.).

2. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoj kultury* [Theory and methodology of physical education]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).

3. Panova O.S., Yakovtsev S.A. Metodicheskie osobennosti sovershenstvovaniya tehnicheskogo masterstva kvalifitsirovannyh sportsmenov [Methodological features of improving the technical skill of qualified athletes]. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Academic notes of P.F. Lesgaft University], 2019, no. 7 (173), pp. 166—169. (In Russ.).

4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obtshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. Moscow, 2005. 820 p. (In Russ.).

5. *Ministry of sports of Russian Federation Pravila provedeniya sorevnovanij po vidu sporta kiokusinkaj : utv. Ministerstvom sporta 31.05.2019, Pr. №433* [Rules for conducting competitions in the sport of Kyokushin: approved. Ministry of Sports 31.05.2019, Pr. no. 433]. Moscow, 2019. 260 p. (In Russ.).

6. Rodionov A.V. Printsip psihofizicheskogo sopryazheniya v podgotovke sportsmenov-edinobortsev vysokoj kvalifikatsii [The principle of psychophysical pairing in the training of highly qualified martial artists]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical education], 2001, no. 11, pp. 34—36. (In Russ.).

УДК 796.422.093.34
ББК 75.3
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16223

НОВОСИБИРСКАЯ ТРАДИЦИОННАЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА 9 МАЯ В ЧЕСТЬ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

А. В. Калиниченко[1, 2], Л. Г. Забелина[2]

[1] *Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике «Фламинго», Новосибирск, Россия*

[2] *Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия*

В статье приведен многолетний опыт формирования патриотизма и здорового образа жизни населения города Новосибирска посредством проведения массового спортивно-культурного мероприятия. Изложена история городской легкоатлетической эстафеты, приуроченной ко Дню Победы в Великой Отечественной войне, особенности ее становления и современная структура проведения. Также приведена историческая справка как по многолетнему спортивному соперничеству между различными уровнями организаций, так и по установлению личных рекордов участников состязаний.

Ключевые слова: *пропаганда патриотизма и здорового образа жизни, формирование спортивной традиции, структура массовой городской легкоатлетической эстафеты.*

В последние годы органы государственной власти в области физической культуры и спорта ведут активную пропагандистскую деятельность, ориентированную на популяризацию ценностей российского общества, в число которых также входит ценность здоровья и здорового образа жизни [1]. При этом опросы руководителей российского физкультурно-спортивного движения выделяют решающим фактором развития спортивной сферы — эффективную пропагандистскую деятельность [5]. В этой связи весьма актуально, что уже на протяжении более 75 лет в Новосибирске ежегодно проводится массовый спортивный праздник, собирающий только до 2,5 тысяч участников. Майская легкоатлетическая эстафета, посвященная празднованию Победы в Великой Отечественной войне, стала традиционным символом спортивной жизни города.

Вообще, традиция, является основой для построения национальной образовательной системы любого народа, потому что только они (традиции) вышли из жизни и проверены жизнью. Традиция — это исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение обычаи, порядки и правила поведения [2]. В определенном смысле традиция выступает средством формирования личности человека, содержит в себе воспитательную функцию. Воспитание как социальное явление это в первую очередь планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для его развития, подготовки к общественной жизни и труду [15].

Сама идея проведения командного спортивного мероприятия в исторически значимый день для страны безусловно несет в себе цель воспитания патриотизма. Тем более, что в настоящее время анализ состояния проблемы патриотического воспитания населения показывает, что работа по патриотическому воспитанию носит эпизодический, бессистемный характер. Для возрождения патриотизма в нашем обществе необходимо усилить патриотическую деятельность в дошкольных образовательных учреждениях, школах, вузах, учреждениях дополнительного образования [16].

В этой связи, проведение спортивного состязание в день празднования Великой Победы и возведение данного мероприятия в традицию весьма символично. Еще в 776 году до н. э. общество избрало возможность мирной реализации собственных амбиций через Олимпийские игры древности, так как спортивные состязания это прежде всего проявление смелости, стойкости и силы духа.

Цель исследования — осветить опыт формирования патриотической традиции, а также популяризации здорового образа жизни на примере многолетнего проведения городской легкоатлетической эстафеты.

Основными методами исследования являются анализ литературных источников и наблюдение.

Впервые городская легкоатлетическая эстафета была проведена в Новосибирске 14 июля 1929 года, в честь открытия краевого стадиона. Спортивное мероприятие было организовано

силами городского совета физкультуры и редакции областной газеты «Советская Сибирь». В эстафетах 1930 и 1931 годов стартовало чуть более десятка команд различных предприятий, заводов и техникумов [14].

Послевоенная история состязаний начинается 6 мая 1945 года. Первые 12 эстафет (с 1945 по 1957 года) были посвящены выдающемуся летчику испытателю, маршалу авиации, трижды Герою Советского Союза, Александру Ивановичу Покрышкину. Эстафета так и называлась, «Эстафета на призы Александра Ивановича Покрышкина» [11].

В марте 1958 года вышел первый номер газеты «Вечерний Новосибирск». Газета являлась главным информационным партнером спортивного мероприятия. Несмотря на то, что эстафета ежегодно посвящалась очередной годовщине Великой Победы, следующие несколько лет (с 1958 по 1998 год) спортивное состязание стало проводится под названием «Эстафета на призы газеты «Вечерний Новосибирск»».

Однако уже 1999 году эстафета была открыта под названием «53 городская эстафета, посвященная 54 годовщине Победы». А с 2000 года и по наши дни снова посвящается памяти нашего легендарного летчика и носит его имя, «Городская эстафета памяти Александра Ивановича Покрышкина» [10].

Для города Новосибирска данная эстафета является очень значимым событием. Участие, а тем более победа в ней считается весьма престижным достижением. О росте популярности спортивного мероприятия можно судить по возросшему в десятки раз количеству команд участниц. Так, еще на этапе возрождения эстафеты в 1945 году на старт вышло всего 11 команд [3], а уже в наши дни ежегодно принимает участие от 152 до 181 команды. Последние годы в эстафете принимает участие свыше 2 тысяч профессионалов и любителей бега. В 2008 году стартовало 2 523 человек, а самым рекордным по количеству участников следует считать 1988 год — 2 700 человек [12].

Первые годы послевоенного времени эстафета была комбинированной и первый этап принадлежал велосипедистам, однако с 1947 года она является только легкоатлетической. На этапе становления длина трассы в разные годы колебалась от 10 800 до 16 000 метров и состояла из более десятка этапов основного единственного забега. В период 1962—1972 годы стабильно были определены 2 забега, продолжительностью 10 770 метров (24 этапа) и 4 820 метра (14 этапов). Однако популярность эстафеты росла, количество участников возрастало и появилась необходимость в коррекции регламента спортивного мероприятия. Так, в 80-е годы у студентов длина трассы составляла 12 200 метров (26 этапов), у школьников 5 430 м (14 этапов) и еще добавились малые предприятия — 9 300 м (19 этапов) [13]. С 1988 по 2005 год выделяли забеги с 8, 15 и 22 этапами, а в последнее десятилетие проводят эстафеты по 8 и 15 этапов в забеге, при этом длина одного основного круга 2 600 метров, а продолжительность этапов внутри забега дифференцированно с учетом состава участников.

Сама трасса спортивного мероприятия проложена по центральным улицам города, по Красному проспекту от улицы Ядринцевской и до улицы Спартака. Старт и финиш — на площади Ленина (до 1961г. площади Сталина), там же проходят церемонии тождественного открытия спортивного праздника, а после забега — награждение победителей и призеров. Однако в период строительства метрополитена (1981—1985 гг.) место старта и финиша было перенесено на площадь Свердлова (см. рисунок) [4].

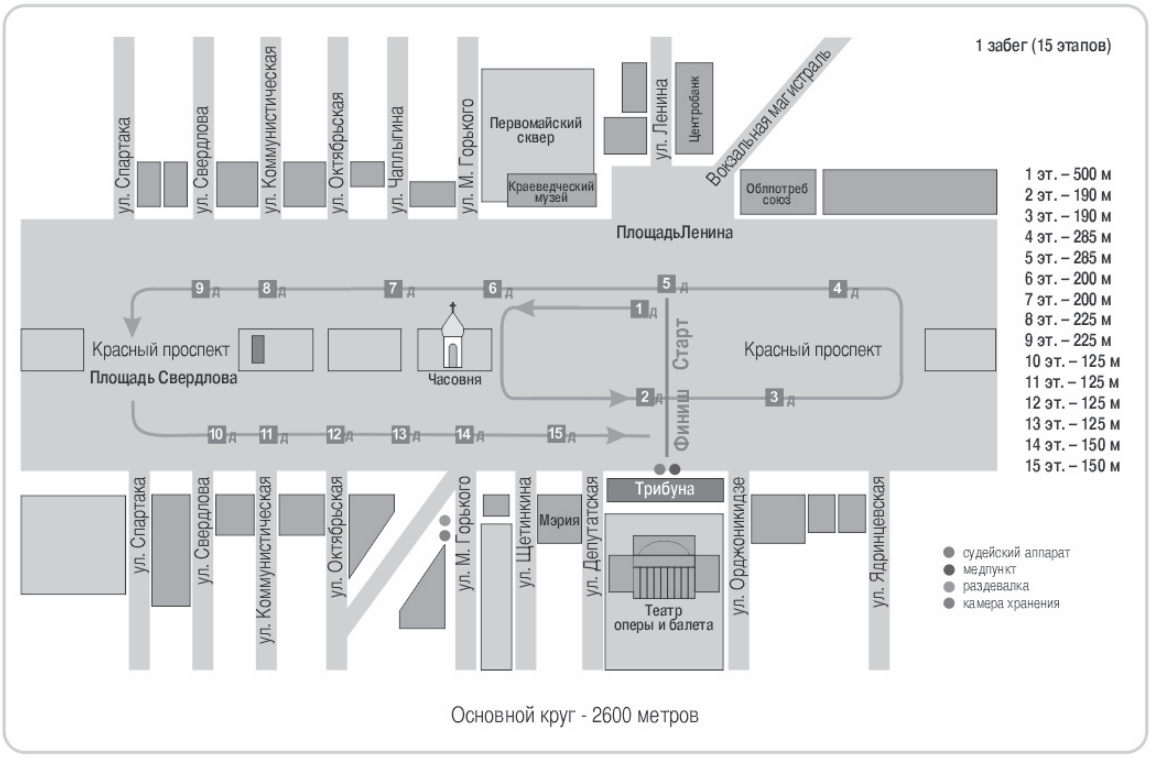
Дата проведения традиционной городской майской эстафеты — 9 мая, с введением в 1965 году в календаре СССР как выходной день, менялась только по причине погоды. Хотя ранее, в период восстановления разрушенной войной инфраструктуры города, выходной день был отменен, и эстафета проводилась в воскресенье, ближайшее к дате Великой Победы [12].

Большое количество участников разделены на несколько забегов, в зависимости от принадлежности к тому или иному виду организации. Участники объединены в девять групп.

Примерная программа современной традиционной легкоатлетической эстафеты в рамках празднования Дня Победы выглядит следующим образом:

— *Парад открытия соревнований.*

1 забег (ДЮСШ, СДЮШОР) — 15 этапов (независимо от пола, 13 лет и моложе). 2 забег (общеобразовательные учреждения) — 15 этапов (9 юношей и 6 девушек, 14—15 лет). 3 забег (команды Министерства обороны, органов безопасности и правопорядка РФ) — 8 этапов (8 человек не зависимо от пола). 4 забег (профессиональные образовательные учреждения) — 8 этапов (девушки). 5 забег (общеобразовательные учреждения) — 15 этапов (9 юношей и 6 девушек). 6 забег (профессиональные образовательные учреждения) — 15 этапов (мужчины). 7 забег



Трасса спортивного мероприятия

(организации города, «Любительские команды», молодёжные центры комитета по делам молодёжи) — 8 этапов (5 мужчин и 3 женщины). 8 забег (учреждения высшего профессионального образования) — 22 этапа (13 мужчин и 9 женщин).

— *Награждение победителей и призеров.*

— *Закрытие соревнований.*

Подведение итогов и выявление победителей проводится по каждому забегу отдельно, не только по факту прибытия, но и с учетом технического времени команд. Кроме того, первый этап считается призовым, результаты участников первого этапа берут на секундомер отдельно и дополнительно выявляют призеров и победителей в каждом забеге.

Статистика итогов легкоатлетического состязания на протяжении более полувека позволяет выделить победителей и призеров в каждой группе. Так, среди СШОР по общему количеству побед лидирует СШОР «Фламинго по лёгкой атлетике» — 6 побед, ДЮСШ «Локомотив» — 4 победы, ДЮСШ № 15 — 3 победы.

По командным победам силовых структур, лидерство за Сибирским округом войск национальной гвардии — 16 побед, 5 побед — Управление внутренних дел по Западно-Сибирской железной дороге и 4 победы — Новосибирское Высшее Военное Командное Училище.

Первый этап данного забега считается призовым, с 1986 года его протяженность неизменна и составляет 920 метров. Безусловный рекорд в этом забеге как по общему числу побед, так и по победам, сделанным подряд, принадлежит Алексею Соболеву. А именно, шесть побед и рекорд трассы 2013 года — 2:16,8.

Команды, представляющие среднее профессиональное образование, всегда были одними из самых активных участников городских эстафет, посвящённых празднованию Победы в Великой Отечественной войне. Однако выделены в отдельную группу (забег) только с 1956 года. Первой командой победительницей стала команда Электромеханического техникума, причём сделала это дважды в 1956 и 1957 годах. С 1961 года началась эра команды Индустриально-педагогического техникума. В победах этого учебного заведения были и перерывы, но спортсмены, представляющие эту команду до 1991 года, с завидным постоянством поднимались на высшую ступеньку пьедестала почёта [1; 6]. Более двадцати побед есть в активе этого коллектива. Лидер периода с 1991 по 1994 год — Электромеханический техникум транспортного строительства (4 победы подряд). После 1994 года, среди ссузов, самыми ярким победами отметилась команда Новосибирского техникума железнодорожного транспорта.

В период с 2001 по 2016 год, 16 побед подряд среди юношеских команд (всего 19 побед) и в период с 2000 по 2004 год, 5 побед подряд среди девушек.

Лидером призового этапа в забеге команд средних профессиональных образований среди юношей является Александр Смирнов, показавший лучшее время 2:17,7 в 1994 году. Среди девушек — Елена Земальдинова, пробежавшая свою дистанцию за 2:38,6 в 2003 году. Кроме того, Александр три раза подряд становился лидером забега, а Елена — дважды.

С 1956 года, активными участниками городских эстафет стали школьники [9]. Это одна единственная группа в городской эстафете, которая проходит предварительный отбор на районных эстафетах. На городской эстафете допускается в забег всего четыре школы от района. Конкуренция на отборочных — районных стартах очень серьёзная. Так, в Кировском и Ленинских районах на старт выходит более 30 школьных коллективов. Данный факт лишний раз подтверждает значимость легкоатлетической эстафеты для жителей Новосибирска.

Всего к 2019 году на пьедестал почета поднимались 24 школы. Явными лидерами среди победителей стала школа № 10 (10 гимназия) — 37 побед и школа № 54 — 21 победа, далее следует школа 29 — 4 победы. Самую длинную победоносную серию продемонстрировала школа № 54, 12 побед подряд с 2007 по 2018 год. А десятилетиями ранее (1956 по 1965 годы) непревзойденной на протяжении 10 лет являлась школа № 10 (гимназия 10) [7].

Самым быстрым на первом этапе в 920 метров трижды становился представитель школы № 108, Максим Ларьков (1996—1998 гг.). Кроме того, в 1996 году Максим Ларьков показал самые лучшие секунды, 2:16,6. Этот результат даже быстрее, чем время рекордсменов среди средне-специальных учебных заведений и представителей силовых структур.

Несмотря на значимость представителей всех этапов мероприятия, однако самым быстрым, непредсказуемым и как следствие самым зрелищным считается заключительный забег. Еще на заре становления эстафеты пресса уделяла повышенное внимание последнему «главному» забегу, в котором выступали команды вузов и крупных спортивных клубов. В разные периоды времени студентов и спортсменов клубов то объединяли (1960—1973 гг., 1985—1992 гг.), то разъединяли [3; 6]. Вплоть до 1991 года студенты и предприятия, хоть и награждались отдельно по своим группам, выступали в одном забеге, и победа в этом забеге была делом принципа [3]. В 1992 году,команды предприятий исчезли из итоговых протоколов городской эстафеты, в связи с экономической и политической ситуацией в стране, и команды ВУЗов делят победы между собой.

За длинную историю легкоатлетической эстафеты победителями «главного» забега городской эстафеты 35 раз становилась команда СГУПСа (НИИЖТ). В разы меньше, а именно 12 раз, почетное первое место доставалось команде ТФК (НУКОР). Однако последние годы (2013—2018 гг.) лидерами 6 раз подряд становилась команда НГАУ. Команда НГТУ была победителем в кульминационной части спортивного праздника 3 раза, НГМИ и сборная ТФК+НГПУ — 2 раза.

Протяженность призового первого этапа за всю историю эстафеты изменялась с 1 200 до 1 400метров. С 1985 года длина первого этапа неизменна и составляет 1 200м [14]. Безусловный рекорд принадлежит рекордсмену НСО в беге на 800 метров, Антону Кулятину, он 6 раз подряд (2013—2018 гг.) становился победителем данного забега. Также Антон Кулятиин (2013 г) и Александр Доровских (1995 г,) показали лучшее техническое время первого этапа, 2:59,7. Практически такое же время показал лидер забега 1997 года — Иван Тимофеев (2:58,8).

В настоящее время в рамках мероприятия традиционно вручают два дополнительных приза: Приз Леонида Осипова (им награждается спортсмен, показавший лучший результат среди студентов на последнем этапе восьмого — вузовского — забега) и «Мисс Эстафета» (награждается участница эстафеты по результатам интернет-голосования). Традиционная легкоатлетическая эстафета приурочена к празднованию годовщины Великой Победы и проводится ежегодно непосредственно 9 мая. Старт эстафеты дается сразу после торжественного военного парада. В этот день разные поколения жителей Новосибирска собираются на главной площади города. Люди приходят посмотреть не только на парад, но и на увлекательную спортивную борьбу, участники которой демонстрирую на ряду с проявлением стойкости духа и характера, красоту самого бега.

Результаты исследования и их обсуждение. Более полувековой опыт проведения массовой Новосибирской легкоатлетической эстафеты в честь Дня Победы в Великой Отечественной войне позволяет сделать ряд выводов:

1. Систематическое проведение легкоатлетической эстафеты в значимый для страны день

возводит данное спортивное мероприятие в ранг традиции.

2. Популяризация здорового образа жизни в широкие массы населения наиболее эффективна при совмещении спортивных мероприятий с традиционными городскими праздниками.
3. Многолетняя практика проведения легкоатлетической эстафеты в Новосибирске свидетельствует о возможности организации спортивно-культурного мероприятия на улицах города, охватывающего несколько тысяч участников различных возрастных группы.
4. Современная программа проведения легкоатлетической эстафеты делает возможным совмещение в одном спортивном мероприятии соперничество участников внутри различных организаций (образовательные школы, команды Министерства обороны и правопорядка РФ, профессиональные образовательные учреждения, высшие учебные заведения, любительские клубы города).

Таким образом, городская легкоатлетическая эстафета, приуроченная ко Дню Победы в Великой Отечественной войне, является неотъемлемой традицией культурно-массовой и спортивной жизни Новосибирска. Уже на протяжении более 75 лет данное мероприятие объединяет тысячи профессионалов и любителей бега различного возраста. Участники состязания проводят специальную подготовку, а жители города с нетерпением ждут этот спортивный праздник каждый год.

Список литературы

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. — М. : Мысль, 1990. — 286 с.

2. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. — Минск, Москва, 2003. — 800 с.

3. Ефременко, М. Новосибирск спортивный / М. Ефременко // Советская Сибирь. — 1991. — № 92. — С. 8.

4. Ефременко, М. По праздничным улицам / М. Ефременко // Советская Сибирь. — 1981. — № 109. — С. 6.

5. Зуев, В. Н. Здоровый образ жизни в региональных средствах массовой информации / В. Н. Зуев, П. Н. Девайкин // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 11. — С. 3—7.

6. Коган, Е. И стала площадь стадионом / Е. И. Коган // Вечерний Новосибирск. — 1977. — № 106. — С. 4.

7. Коган, Е. Победители известны / Е. Коган // Вечерний Новосибирск. — 1968. — № 108. — С. 4.

8. Коган, Е. Спортивная арена — Красный проспект / Е. Коган // Вечерний Новосибирск. — 1970. — № 108. — С. 4.

9. Коган, Е. Стартует спортивное лето / Е. Коган // Вечерний Новосибирск. — 1967. — № 107. — С. 4.

10. Подваленчеук, А. П. Кировский, Новосибирский государственный технический университет и 54-я / А. П. Подваленчеук // Вечерний Новосибирск. — 2005. — № 86. — С. 8.

11. Подваленчеук, А. П. Победная эстафета / А. П. Подваленчеук // Вечерний Новосибирск. — 2001. — № 84. — С. 8.

12. Подваленчеук, А. П. По эстафетному кольцу «Вечерки» / А. П. Подваленчеук // Вечерний Новосибирск. — 1989. — № 105. — С. 6.

13. Скоп, В. Город — большой стадион / В. Скоп // Советская Сибирь. — 1986. — № 108. — С. 6.

14. Скоп, В. Открытие сезона / В. Скоп // Советская Сибирь. — 1989. — № 108. — С. 6.

15. Ховина, Т. В. Традиции и инновации в образовательном процессе / Т. В. Ховина // Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., г. Челябинск, июнь 2014. — Челябинск: Два комсомольца, 2014. — С. 13—16.

16. Чепурина, И. В. Формирование патриотизма у будущих офицеров как целостный процесс / И. В. Чепурина // Известия Таганрогского радиотехнического университета. — 2006. — № 14. — С. 166—169.

Поступила в редакцию 14 марта 2021 г.

Для цитирования: Калиниченко, А. В. Новосибирская традиционная легкоатлетическая эстафета 9 Мая в честь Победы в Великой Отечественной войне / А. В. Калиниченко, Л. Г. Забелина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т .6, № 2. — С. 146—151.

Сведения об авторах

Калиниченко Александр Владимирович — тренер высшей категории по легкой атлетике, спортивная школа Олимпийского резерва «Фламинго», учебно-спортивный оздоровительный центр Новосибирского государственного технического университета, Новосибирск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3854-2908. **E-mail:** trenerAB@yandex.ru

Забелина Лариса Геннадьевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-7477-3001. **AuthorID:** 323156. **E-mail:** laraz56@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 2, pp. 146—151.

Novosibirsk traditional track and field athletics relay on May 9 in honor of victory in the Great Patriotic War

Kalinichenko A.V.[1], Zabelina L.G.[2]

[1] *Flamingo Athletics Sports School of Olympic Reserve, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia. trenerAB@yandex.ru*

[2] *Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia. laraz56@yandex.ru*

This article presents many years of experience in the formation of patriotism and a healthy lifestyle of the population of the city of Novosibirsk through the mass sports and cultural event. The history of the city track and field relay race dedicated to the Victory Day in the Great Patriotic War is described. The features of its formation and the modern structure of the event are presented in the article. Historical information based both on the long-term sports rivalry between different sports organizations and on the data of personal records of the participants of these competitions is also provided

Relevance. In order to revive the spirit of patriotism in our society we need to carry out public events which cover various age groups of our population. The comprehensive measures that allow us to achieve multiple goals at the same time are especially relevant. In this case the importance of the city track and field relay dedicated to the Victory Day in the Great Patriotic War is obvious, especially considering that the health of the population is getting worse because of physical inactivity and unhealthy lifestyle. This public event is held in our city for more than half a century and we hope that our experience in carrying out such events will be useful for the specialists of sport and physical education.

Problem, goal, and tasks. The goal is to highlight the experience of forming a patriotic tradition, as well as promoting a healthy lifestyle on the example of holding a mass urban track and field relay for many years.

Research materials and methods. The main method of research is the analysis of literary sources and empirical observation. The material presented in the article is unique. On the one hand, historical information is taken from the analysis of newspapers over many years, on the other; the information is accumulated by one of the authors during his sports activities.

Results and discussion

1. The systematic holding of the track and field relay on a significant day for the country elevates this sports event to the rank of tradition.
2. Promoting a healthy lifestyle to the general population is most effective when it combines sports events with traditional city holidays.
3. The long-term practice of holding the track and field relay race in Novosibirsk indicates the possibility of organizing the mass sports festival on the streets of the city, covering several thousand participants of various age groups.

Conclusions. The city track and field relay race, dedicated to the Victory Day in the Great Patriotic War, is an integral tradition of the cultural, mass and sports life of Novosibirsk. For more than 75 years, this event has brought together thousands of professionals and running enthusiasts of various ages.

Keywords: *formation of patriotism and a healthy lifestyle, formation of sport tradition, the structure of city's mass track and field relay*.

References

1. Vinogradov P.A. *Fizicheskaya kultura i zdorovyj obraz zhizni* [Physical culture and healthy lifestyle]. Moscow, 1990. 286 p. (In Russ.).

2. Golovin S.Y. *Slovar prakticheskogo psihologa* [Dictionary of practical psychology], Minsk, Moscow, 2003. 800 p. (In Russ.).

3. Efremenko M. Novosibirsk sportivnyj [Novosibirsk sports]. *Sovetskaya Sibir'* [Soviet Siberia], 1991, no. 92, p. 8. (In Russ.).

4. Efremenko M. Po prazdnichnym ulicam [Through the festive streets]. *Sovetskaya Sibir'* [Soviet Siberia], 1981, no. 109, p. 6. (In Russ.).

5. Zuev V.N., Devaykin P.N. Zdorovyj obraz zhizni v regionalnyh sredstvah massovoj informacii [Healthy lifestyle in regional mass media]. Teoriya i praktika fizicheskoj kultury [Theory and practice of physical culture], 2008, no. 11, pp. 3—7. (In Russ.).

6. Kogan E. I stala ploshchad stadionom [And the square became a stadium]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 1977, no. 106, p. 4. (In Russ.).

7. Kogan E. Pobediteli izvestny [Winners are known]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 1968, no. 108, p.4. (In Russ.).

8. Kogan E. Sportivnaya arena — Krasnyj prospekt [Sports Arena-Krasny Prospekt]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 1970, no. 108, p. 4. (In Russ.).

9. Kogan E. Startuet sportivnoe leto [Sports summer starts]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 1967, no. 107, p.4. (In Russ.).

10. Podvalencheuk A.P. Kirovskij, Novosibirskiy gosudarstvennyiy tehnicheskiy universitet 54-ya [Kirovsky, Novosibirsk State Technical University and 54-ya]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 2005, no. 86, p. 8. (In Russ.).

11. Podvalencheuk A.P. Pobednaya estafeta [Victory relay race]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 2001, no. 84, p. 8. (In Russ.).

12. Podvalencheuk, A.P. Po estafetnomu kolcu «Vecherki» [On the relay ring “Vecherki]. *Vechernij Novosibirsk* [Evening Novosibirsk], 1989, no. 105, p. 6. (In Russ.).

13. Skop V. Gorod — bolshoj stadion [City — a large stadium]. *Sovetskaya Sibir* [Soviet Siberia], 1986, no. 108, p. 6. (In Russ.).

14. Skop V. Otkrytie sezona [Opening of the season]. *Sovetskaya Sibir* [Soviet Siberia], 1989, no. 108, p. 6. (In Russ.).

15. Hovina T.V. Tradicii i innovacii v obrazovatelnom processe [Tradition and innovation in the educational process]. *Pedagogika: traditsii i innovatsii* [Pedagogy: traditions and innovations]. Chelyabinsk, 2008, no. 11, pp. 3—7. (In Russ.).

16. Chepurina I.V. Formirovanie patriotizma u budushchih oficerov kak celostnyj process [Formation of patriotism among future officers as an integral process]. *Izvestiya Taganrogskogo radiotehnicheskogo universiteta* [News of News of Taganrog Radio Engineering University], 2006, no. 14, pp. 166—169. (In Russ.).

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSONALITY IN SPORTS, PERSONALITY IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

УДК 612(47+57)(092)
ББК 28.073д(2)
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16224

ИВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ КАК ПРИМЕР ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Е. А. Гревцова

Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, Рязань, Россия

В статье рассказывается об И. П. Павлове как примере физического самовоспитания и самосовершенствования. Гимнастика, пешеходные и велосипедные прогулки, садовые и огородные работы, пристрастие к игре в городки, купание и плавание летом в любую погоду — вот далеко неполный перечень повседневной оздоровительной физической активности великого ученого и мыслителя. Бодрые эмоции, порождаемые физическими упражнениями, Павлов выразительно назвал «мышечной радостью». Пример полноты включенности в повседневную жизнедеятельность человека физической активности поможет молодому поколению XXI века твердо встать на указанную дорогу и двигаться по ней.

Ключевые слова: *гимнастика, игра в городки, пешие прогулки, работа в саду, купание и плавание, упражнение на параллельных брусьях, общество врачей-гимнастов.*

Актуальность. «…Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй» — писал горнякам Донбасса Иван Петрович Павлов, признанный корифей и классик естествознания, проживший много лет в неустанном научном труде (январь 1936 г.) [2; 7; 8]. В этом же письме ученый говорит об обязательной необходимости соединения двух видов труда и подчеркивает, что особенно «чувствовал себя удовлетворенным …, когда соединял голову с руками» [7; 8]. Таким образом выразил свои мысли академик И. П. Павлов о процессе физического самовоспитания и самосовершенствования как о сознательной работе над собой, направленной на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья с целью использования этого наработанного потенциала в своей дальнейшей жизни, в том числе — профессиональной деятельности.

В настоящее время образовательный процесс (в школе, колледже, вузе) характеризуется большим интеллектуальным и психологическим напряжением, что влечет за собой повышенные требования к организму обучающихся. Недостаточность двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физического развития, деятельности органов и систем всего организма. Однако традиционные занятия по физической подготовке в рамках учебного процесса не решают в полной мере проблем недостатка физической активности молодого поколения. Особенную тревогу вызывает тот факт, что период обучения заканчивается, а вместе с ним и обязательные занятия по физической подготовке, а сформированная гаджет-зависимость остается. Следовательно, не исчезает и «мускульный голод». Поиск путей решения данной проблемы

приводит к понимаю, что систематичность, регулярность, реализация принципа удовольствия при занятиях физической нагрузкой становятся нормой, когда сама физическая активность становится органической частью повседневной жизни каждого человека и семьи.

Стратегия педагогического подхода диктует необходимость обращения к историческому опыту. Знакомство с реальными образами и идеалами из истории нашей страны пробуждает в молодых людях сознательность, активность в выборе решений, воспитывает потребность постоянного развития личности. Развитие личности базируется на комплексной системе формирования духовного, нравственного и физического здоровья. В связи с этим, особого внимания заслуживает воспитание, ориентированное на закрепленные национальной культурой образы поведения, проверенные социальной практикой и соответствующие традиционным нормам поведения в быту и на работе. Такой тип воспитания в процессе обучения является надежным способом освоения нравственности через подражание.

Яркой личностью, примером освоения духовных, научных, нравственных и общечеловеческих ценностей и их корреляции с совершенствованием своего физического потенциала является И. П. Павлов — гордость отечественной науки. Для решения актуальных задач к его трудам и личности обращаются не только медицина, но и педагогика, психология, биология, физическая культура и спорт. В данной работе делается акцент на физическое самовоспитание и самосовершенствование, которые пронес ученый через всю жизнь. Вместе с природной одаренностью, целеустремленностью вышеуказанные качества легли в основу формирования его полноценно развитой нравственной личности и помогли достичь высот в профессиональной деятельности.

Иван Петрович Павлов родился 14 сентября старого (27 сентября нового) стиля 1849 года в старинном русском городе Рязани. Его родители — Петр Дмитриевич и Варвара Ивановна Павловы — назвали первого сына Иваном в честь дедушки со стороны матери. Петр Дмитриевич был молодым священником очень бедного прихода г. Рязани. Обладая большой библиотекой, он много читал, что сделало его высокообразованным человеком своего времени и резко выделяло из окружающей среды. П. Д. Павлов был человеком твердым и суровым, оставался таким же и по отношению к своим детям. «Делу — время, потехе — час», — любил повторять глава семьи. Этот принцип приучил детей к порядку, точности и аккуратности [1; 3].

Иван Петрович родился здоровым ребенком. Он не только весело проводил время в играх с меньшими братьями, но охотно помогал матери — мыл чайную посуду, умывал меньших братишек, у отца был помощником в садовых работах, в столярной мастерской. К восьми годам он научился читать и писать, но не обнаруживал склонностей к этим занятиям. Читать он научился у соседки-горбуньи, занимавшейся обучением детей грамоте [1; 3].

В возрасте 8 лет Иван Петрович упал с высокого помоста, на который он складывал яблоки на зиму. Падение произошло на каменный пол, что привело к ушибу с очень серьезными последствиями: мальчик совсем потерял аппетит, стал худеть, бледнеть и плохо спать. Доктору его не показывали, поэтому осталось неизвестным, что именно он повредил при падении. Лечение домашними средствами (растирали муравьиным спиртом, парили в бане, поили кирпичным чаем) не привело к выздоровлению. Мальчик не поправился, сильно ослаб, братья прозвали его «лутошкой», что означает засохшая липка с ободранной корой [1; 3; 9].

К счастью для семьи Павловых, в это время к ним в гости приехал игумен Троицкого монастыря. Ивану он приходился крестным отцом. Увидев своего крестника в таком ослабленном состоянии, он взял его к себе в монастырь, где мальчик прожил более года. Здесь, в Троицком монастыре, будущий классик естествознания, получил первые уроки физического воспитания и убедился сам в их благотворном влиянии.

Крестный, будучи умным стариком от природы, прежде всего, стал усиленно питать крестника — Ивана яйцами, молоком, курами, перед обедом обязательно давал рюмку слабого вина. Каждое утро они вдвоем систематически занимались гимнастикой. В летнее время крестный заставлял Ивана плавать, ездить верхом на лошади (при этой езде идет массаж всех мышц!), а также играть в городки. Безусловно, мальчик всегда помогал своему крестному в его работах в большом монастырском саду и огороде, внимательно прислушивался к советам наставника, все исполнял аккуратно и вовремя. В зимнее время физические нагрузки продолжались: крестник разгребал снег, катался на коньках и санках [1; 3; 9].

Исследователи отмечают огромное влияние старика-крестного на детскую душу ребенка. Для мальчика было очевидным соблюдение постов крестным, когда он жил на хлебе и воде и только

в редкие дни позволял себе побаловаться чайком с медом, и то только во время недомогания. Эту, воспитанную родителями и крестным нетребовательность по отношению к себе, Иван Павлов сохранит до конца жизни. Часто, просыпаясь ночью, мальчик видел старика, сидящим за письменной работой. Потом долгое-долгое время он уверял своих родителей, что крестный никогда не спит.

Отсюда берет начало привычка будущего великого физиолога отдавать все свое время научной работе. Образованный для своего времени старик интересными рассказами и чтением пробудил у любознательного ребенка любовь к книге и умственным занятиям. Басни Крылова — это первая книга, которую получил крестник от крестного в подарок. Научивших читать, Иван надоедал окружающим рассказами о прочитанном. Однажды он пристал к крестному с разговорами о басне «Квартет». Старик, имея на тот момент спешную работу, посоветовал воспитаннику рассказать обо всем тетрадке с помощью простого карандаша. Начало было положено: Иван Петрович полюбил письменно выражать свои мысли [1; 3; 9].

Как видим, крестный Ивана Петровича Павлова погрузил ребенка в хорошую практическую школу, где главными житейскими науками были: привычка к строгому порядку в занятиях, помыслах и чувствах; навык к усиленному труду; умение отдавать всего себя делу. С этими правилами великий физиолог не расставался всю свою жизнь.

Занимаясь физическим развитием своего питомца, крестный заметил, что мальчик бросает палки при игре в городки левой рукой и часто при выполнении мелких работ заменяет правую руку на левую. Тогда он стал заставлять своего крестника развивать левую руку наравне с правой. Результатом этих упражнений явилась способность Ивана Петровича оперировать не только левой рукой, но и писать одинаково красиво и правильно обеими руками. Вернув мальчика родителям, крестный не перестал заботиться о нем: поставил в саду гимнастику для него, а также убедил отца строго следить за ежедневными упражнениями на ней. Для всех детей выписал много книг, которые они с интересом читали. Отец Ивана Петровича в свое время дал детям совет, который они не забывали до конца жизни: читать хорошую книгу всегда два раза [1; 3; 10].

Одиннадцати лет Иван Павлов поступил в Рязанское духовное училище, а затем в духовную семинарию. Он был одним из лучших учеников: его отличали начитанность, умение хорошо излагать свои мысли, критическое отношение к прочитанному. Иван Петрович считал, что ему повезло в том, что вышло разрешение семинаристам поступать в университет. Не окончив последнего класса семинарии, горячо поговорив с отцом и получив напутственную фразу: «Дело ваше. Поступайте, как хотите!», — братья Павловы (Иван и Дмитрий) в 1870 г. уезжают в Петербург. В 1875 г. в возрасте 26 лет И. П. Павлов блестяще окончил университет, получил ученую степень кандидата естественных наук и стал двигаться по избранной дороге с единственной целью — постигать науку [1; 2; 9].

«Иван Петрович был хорошего роста, хорошо сложен, ловок, подвижен, очень силен, любил говорить и говорил горячо, образно и весело. В разговоре сказывалась та скрытая духовная сила, которая всю жизнь поддерживала его в работе и обаянию которой невольно подчинялись все его сотрудники и приятели. У него были русые кудри, длинная русая борода, румяное лицо, ясные голубые глаза, красные губы с совершенно детской улыбкой и чудесные зубы. Особенно нравились его умные глаза и кудри, обрамлявшие большой открытый лоб» [1, 3].

И. П. Павлов два года жил и работал в Германии в лабораториях Р. Гейденгайна и К. Людвига. Здесь он формируется как ученый и личность. Павлов узнает, что в Лейпциге есть гимнастическое общество, вспомнил свое детство, крестного отца — игумена Троицкого монастыря, приучившего его к гимнастическим упражнениям. Он не только сам вступил в это общество, но убедил то же сделать и своих товарищей — ученых [3].

В Петербурге Иван Петрович читает лекции, оперирует, скорым шагом возвращается домой. Часто его охватывал спортивный азарт, и он шагал так, что обгонял конку (извозчика), делая при этом 120 шагов в минуту. У Павлова рука обладала страшной силой, недаром отцовский род славился крепким, богатырским здоровьем и в нем были кулачные бойцы [1;].

Шел 1894 г. И. П. Павлов трудился в своей лаборатории, где была поэзия открытий, а дома — проза будней. Для топки печей требовались дрова: пилить нанимали, колол Иван Петрович сам, затем складывал в поленницу. Снести зимой две-три охапки дров в квартиру — для него это был не такой уж тяжкий труд. А уж топить печи никому не доверял. Это было прямое наслаждение. Только он умел так уложить дрова в топке, чтобы они вспыхивали все разом, горели ровным пламенем. Как же он был доволен, победоносно поглядывая на окружающих, закрывал трубу, сохраняя в печи

крупные раскаленные угли, дающие наибольшее количество жара! Так как печей было несколько, то и дров надо было носить много. Но Иван Петрович любил работать физически. Швейцар Василий, крепкий, здоровый мужик, не понимал такого барина, поговорил с женой ученого. Иван Петрович горячо ответил на её доводы и предложения: «Я не барин и к тому же люблю физический труд» [1—3].

Про Ивана Петровича часто говорили, что он прирождённый крестьянин. Ученый-физиолог, профессор с жаром принялся наводить порядок на запущенной даче в местечке Силламяги, за Нарвой. Засучив рукава, сам, без садовника, помня, как отец в белой рубахе часами трудился в саду, он вскопал большие грядки для цветов, удобрил их перегноем. В городской квартире высеивал семена цветов в ящики, которые занимали все подоконники. С наступлением теплых майских дней, порой доводя себя до полного изнеможения, Иван Петрович сам высаживал всю рассаду в грядки.

Серафима Васильевна (жена И. П. Павлова) вспоминала, что он возвращался в эти дни совершенно согнутый и ходил два-три дня как паралличный. Но представьте, что это не останавливало его — в следующее воскресенье он отвозил новую партию рассады. И все повторялось — он снова доводил себя до изнеможения утомительной работой. Зато красота на даче была чарующая!

В летнее время, когда работы в лаборатории прекращались, а у детей были каникулы, семья на три месяца уезжала на дачу. Здесь у профессора Павлова был железный порядок. Ранним утром, когда все спали (кроме кухарки), он работал в цветнике, прокладывал новые дорожки, счищал старый песок и посыпал новым, который носил с берега моря, преодолевая крутой подъем. Работая до пота (иначе и не считал за труд), за день несколько раз менял рубашки, благо, что Серафима Васильевна заготавливала их к лету дюжинами. Иван Петрович не любил срывать цветы, называя букеты «умирающей природой». После утренних трудов главы семьи все садились пить чай за самоваром. Отдохнув, профессор Павлов прогуливался по своим дорожкам, любовался проделанной работой. Физический труд выполнялся им с удовольствием. Со стороны могло показаться, что копать землю, поливать растения, благоустраивать дорожки и есть самая любимая работа профессора-физиолога [1; 3; 7].

А днем дачники любили играть в городки. Эта игра полюбилась из тех далеких лет, когда мальчик Ваня был привезен крестным на излечение в Троицкий монастырь, где монахи играли в эту игру. Дачники, любители городков, собирались точно к 11 часам. Иван Петрович, как и во всем, был пунктуален и беспощаден к тем, кто опаздывал. Все старались приходить вовремя, зная непримиримость хозяина к нарушителям дисциплины. Павлов по обыкновению закатывал рукава рубахи, выбирал палку, встряхивал ее на руке, зорко поглядывал на партнеров.

Первым был сосед, художник Р. А. Берггольд, другим — профессор Технологического института Д. С. Зернов. Они были к тому же прекрасными собеседниками. Позднее к их компании присоединился художник Н. Н. Дубовской. Его приход в городошную компанию определил две партии, и игра пошла веселее. С разговором, шумом и смехом городки продолжались до половины первого. Потом шли купаться. Иван Петрович купался в любую погоду: и под дождем, и при северном ветре. Все причины и доводы нарушить установленный режим им отрицались. После купания семья садилась обедать. Затем профессор Павлов ложился на диван на балконе, который был открытым. Здесь же он любил пить чай, выпивал по 6, а порой и 10 стаканов. Любил читать философов или поэтов, но научная книга не имела права въезда на дачу. О физиологии не произносилось и слова.

Это говорит о том, что Павлов умел со всей самоотдачей включаться в нее, также умел и полностью выключаться. В 4 часа дня вся семья снова собиралась в столовой, пили кофе с ватрушками. Потом обычно планировалась дальняя прогулка на велосипедах. Как всегда увлеченно, с задором, перегоняя всех и подбадривая отстающих, Иван Петрович увлекает за собой всю группу все дальше и дальше. Возвращались обычно поздно, к ужину. Спать ложились непременно в одно время — в 22.00. В жаркие летние дни приходилось поливать цветы, если не хватало дождей. Воду из речки помогали приносить сыновья, но поливал цветы только сам Иван Петрович. Часто ходили за грибами и ягодами. В сборе грибов равных ему не было. Прожив три месяца на даче, ученый начинал скучать по лаборатории [1; 3; 7].

Основной труд — «О работе пищеварительных желез» — принес И. П. Павлову мировую славу и был отмечен первой Нобелевской премией за исследование в области медицины [2; 3; 6].

Помимо науки, Иван Петрович продолжает с величайшей серьезностью относиться к гимнастике. Словно благодарный ей за исцеление от тяжкого недуга, ученый становится её пропагандистом: в 1894 г. в Петербурге организовал кружок

врачей — любителей гимнастики и велосипедной езды. За это его избирают почетным членом

Общества врачей — любителей физических упражнений. Дисциплину в плане занятий физическими упражнениями он считал такой же обязательной, как и в лаборатории. Иван Петрович за все время пропустил только одно занятие — по уважительной причине (нездоровью). Никаких поблажек нарушителям не было. Манкирующих ожидала основательная взбучка. Иван Петрович и сюда вносил свойственную ему, как и во всяком деле, страсть. Для «стимулирования» членов кружка он разработал своеобразную «аттестацию» гимнастов. В нерадивых летели клички: «Щепка!», «Хлам!», «Затычка!» и т. д. Кто не пропустил ни одного занятия, преуспевал, получал награду — «Столп!», «Чемпион!».

Занятия доставляли ученому огромное удовольствие, они проходили весело, с огоньком. Искрометно-заразительный смех Ивана Петровича слышался всегда, когда кто-нибудь не мог выполнить гимнастического упражнения. Павлов и здесь оказывался ученым. Так, профессор Шавловский, несмотря на все свои старания, не умел прыгать. Иван Петрович осмотрев его, установил анатомическое недоразвитие ножных мышц. Врач Н. поначалу вызывал у всех безудержный смех, так как не мог попасть в такт со всеми. Когда звучала команда в быстром темпе: «Взять палки! Руки вверх! Руки вниз! Руки вправо! Руки влево!», — врач Н. начинал суматошиться, сбиваться, заставляя всех смеяться до слез. Иван Петрович внимательнее присмотрелся к нему, заметил, что основой неумелости является нарушение координации, пригласив к себе в лабораторию, дал тему диссертации.

Через некоторое время врач Н. защитил диссертацию на тему о координации движений. Самому Ивану Петровичу давались не все упражнения — часто при прыжках в высоту он срывал веревку. Вот тогда уже хохотали все остальные и даже свистели, вместе с ними заливался смехом и «строгий командир». Надо заметить, что гимнастические упражнения требуют силы рук.

Иван Петрович был единственным, кто мог, повиснув на руках, перебраться через весь гимнастический зал Адмиралтейства по горизонтальной лестнице. Когда он был у цели, достигнув противоположного конца, раздавались дружные аплодисменты. «Приятно было видеть, как Иван Петрович, бодрый и азартный, в белоснежной рубашке, с черным галстуком «бабочкой», упражнялся на параллельных брусьях, повисал на кольцах», — вспоминал профессор Ю. П. Фролов» [7].

Серафима Васильевна пишет в своих воспоминаниях, что возвращаясь с этих занятий, он бывал всегда в наилучшем расположении духа и уверял, что молодеет после занятий гимнастикой [7]. Великий физиолог говорил: «Бодрость физическая является необходимым условием умственной энергии. Что за богатое ощущение, настроение получается во время и после гимнастики!». У Ивана Петровича очень часто проходило дурное настроение, когда начинал совершать ту или иную мышечную работу. Близко наблюдавшие за ним рассказывали, что даже энергичное протирание очков имело в таком случае благоприятный результат [2]. Труд он называл «чувством мышечной радости» [2—4].

Первая мировая война нарушила нормальную жизнь Петербурга. Дворников не хватало, снег лежал сугробами, но академик Павлов, как и раньше, ходил на службу пешком. Однажды, перепрыгивая нарытые канавы, не рассчитал, упал и сломал шейку бедра. Как страшно для него бездействие! В таком положении Иван Петрович встретил новый, 1917 год [3; 5; 6].

Но, несмотря на хромоту, превозмогая боль, И. П. Павлов вырабатывает быстрый шаг и пешком ходит в академию читать лекции и работать в Институте экспериментальной медицины (ИЭМ), а также пешком возвращается домой, иногда уже совсем затемно [6].

Когда снимали дачу в Удельной, Иван Петрович не изменял своему маршруту — ездил на велосипеде до академии, ИЭМ, психиатрической больницы, домой — через Поклонную гору. Когда очереди в продуктовые лавки стали обычным явлением, стало не хватать хлеба, продукты дорожали, обесценились деньги, то решено было раскопать пустырь неподалеку от ИЭМ и пустить под огород. Иван Петрович сказал: «Положение в стране тяжелое, никто о нас не позаботится. Мы сами должны добывать пропитание. Я лично надеюсь своим трудом на огороде прокормить себя и свою семью. Призываю последовать моему примеру и вас» [1; 3].

С этого дня более усердного работника, чем он, не было во всем институте. Ранним утром и до позднего вечера его можно было видеть на своем участке с лопатой в руках. Лауреат Нобелевской премии по физиологии посадил картофель, капусту и другие овощи, сам их пропалывал, окучивал. Приходилось сторожить по ночам, когда урожай поспевал.

Сотрудник Института Ю. П. Фролов рассказывает в своих воспоминаниях: «…Я тоже получил

маленький участок рядом с грядками Ивана Петровича, но работал не очень усердно, а метра полтора земли оставил вовсе необработанными. Эти полтора квадратных метра…. в глазах Павлова были настоящим «оскорблением» природы». Иван Петрович считал, что «научный работник и диссертацию должен закончить в срок, и обработать вдвое и втрое больше гряд, чем всякий другой сотрудник» [1; 3].

За традиционным полуденным чаем, который пили в лаборатории, И. П. Павлов сказал: «Удовольствие, испытываемое при физическом труде, я не могу сравнить даже с трудом умственным, хотя все время живу им. Очевидно, это зависит от того, что мой прадед сам пахал землю …» [1; 3; 10]. Огород дал хороший урожай, Иван Петрович два угла завалил им в своем кабинете. Вечером он привозил домой на велосипеде в мешке капусту, собственноручно рубил её в деревянном корытце для засолки, приговаривал: «Эк какую капусту вырастил!». Даже едва оправившись от болезни (воспаление легких), Иван Петрович не хотел бездельничать, заставлял жену, чтобы она подвязала ему передник, приносила на кровать поднос с овощами, он чистил морковь, картофель, лук на обед. Это нравилось ему делать, потому что все было выращено его руками [1; 3; 6].

Однажды к академику Павлову пришел начальник физической подготовки военной молодежи Петроградского округа за советом. Его вопрос состоял в том, что можно ли военной молодежи заниматься гимнастикой сейчас, когда ребята недоедают. Иван Петрович оживился, на его лице заиграли разные чувства: и интерес, и радость, и лукавство…. Он объяснил, что в калориях и килограммах заключена далеко не вся премудрость физиологии, что не питаясь как раньше, он ежедневно занимается гимнастикой, а это заведено с молодых лет, работает в огороде, по утрам принимает ванны круглый год. После этих слов академик быстро скинул пальто, сбросил пиджак, сделал на полу «мост» и быстро вскочил, засмеялся, озорно сверкнув глазами, сказал: «Вот так! Поэтому непременно занимайтесь гимнастикой с военной молодежью». А ему в ту пору было 70 лет! [1; 3].

Ивану Петровичу 75 лет, а городошная игра не оставлена. Как всегда — две команды. Павлов, нагнувшись, левой рукой взял палку, прицелился, сильно бросил и вышиб две рюхи. Вот ударил профессор К. М. Быков, вышиб остальные. Иван Петрович тут же выкрикнул ему: «Звезда!». Зрители захлопали. Начали работать «противники». Д. А. Бирюков смазал, и тут же услышал от академика: «Квашня!». Сперанский тоже не отличился. «Мазила!» — весело закричал Иван Петрович. Анохин в этот раз не подкачал и вышиб три рюха из пяти. И. П. Павлов весело объявил: «Инвалидная команда подтягивается!».

Перелом ноги у академика давал о себе знать, и когда палка падала, кто-то из присутствующих старался подать ее Ивану Петровичу. Тогда он гневно спрашивал: «Что я, немощный старик?». Сотрудники в этот вечер подарили любимому учителю диплом с присвоением ему звания «Мастер городкового цеха». На что Иван Петрович ответил, что это заслуженно, как-никак, а шестьдесят с лишним лет городкового стажа. Диплом прижал к груди. Сделали фотографию на память, которая запечатлела скрещенные над его головой городошные палки. На фасаде дома, где жил ученый, была установлена шуточная мемориальная доска в честь славного мастера городошного спорта [7].

Иван Петрович продолжал много ездить. В Лондоне он выступает в Королевском медицинском обществе. В Кембриджском университете читает лекцию. Америка встречала его очень торжественно, делегаты XIII Международного конгресса физиологов стоя приветствовали великого физиолога (1929 г.) [8].

В 1934 г. великому физиологу исполнилось 85 лет. В этом году Иван Петрович уже не купался, но продолжал усердно работать в саду по два часа: расчищал дорожки, ухаживал за цветами. В те годы он был старше своих сотрудников втрое, но поражал их своей нестареющей цепкостью. В нем до сих пор чувствовались энергичный напор и жизненный темп. Все отмечали, что пределы средней человеческой работоспособности как бы не соответствовали внутренней павловской программе [2; 4; 8].

В приветствии Совнаркома СССР, посвященному 85-летию И. П. Павлова, ученый охарактеризован как классик естествознания. На XV Международном физиологическом конгрессе он был объявлен «старейшиной физиологов в мире» (9 августа 1935 г.) [1; 4; 10].

За многогранностью его личности стояла четкая система жизни и труда, но главное место в ней занимало чувство времени. Внутренний «секундомер» ученого никогда не останавливался, он умел быстро переключаться. То, что Павлов тренировал в себе с ранних и юношеских лет, потом назовет условным рефлексом на время — ритм соразмерности, умение сменять занятия. Иван Петрович привык дисциплинировать, самоограничивать

себя и закрепление этой рабочей манеры в коллективе считал обязательным.

Павловская же обязательность поражала всех. Память на имена и отчества была поразительная, без видимого напряжения он держал в голове подробности опытов. Академик считал, что в этой «умственной бухгалтерии» ему во многом помогала тренировка памяти в детские и юношеские годы, когда он изучал древние языки, а также «соревнования» в семье по запоминанию чисел. У И. П. Павлова были чудесные руки. Некоторые его хирургические методики были изучены и повторены лишь через несколько лет. Академик Павлов признавал, что по темпераменту он типичный холерик, у него преобладает возбуждение, торможение не всегда с ним справляется, он часто проявлял себя как взрывчатый человек. Но не любить его было невозможно. Окружающие буквально преклонялись перед ним за широту и живость ума, за меткую и необычайно образную речь, за народность, удивительную простоту и непосредственность. «По глубинным же чертам своей натуры И. П. Павлов был человеком необыкновенно добрым, отзывчивым, деликатным…» [3; 5; 9].

Однажды личный водитель спросил академика: «А вот скажите, Иван Петрович, почему вы выглядите моложе, чем ваши сотрудники, которые куда моложе вас по летам?». Иван Петрович воскликнул: «Вот те на! Не пейте вина, не огорчайте сердца табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан! А он, как известно, прожил до ста лет!» [1; 3; 9].

Вскоре семья Павловых потеряла младшего сына — Всеволода. Это был непереносимый удар для стариков. У них было четыре сына и дочь, трое сыновей умерли при жизни родителей; остался старший сын — профессор физики, дочь — физиолог [2].

Февральским днем 1936 г., при возвращении со станции Колтуши, выделенная академику Павлову машина, заглохла. Иван Петрович вышел и пошел пешком, чтобы согреться движением. Так как одет он был легко, ветер продувал насквозь, снег набивался в ботинки, и ноги промерзли. «Недомогание гриппозного характера» осложнилось воспалением легких и отеком мозга [6; 9].

27 февраля 1936 г. в полном разгаре творческой деятельности, на 87 году жизни, Иван Петрович Павлов умер, отдав всю свою жизнь, всю свою великую страсть служению науке и Отечеству.

Выводы:

1. Иван Петрович Павлов из собственного опыта убедился в том, что занятия физической работой — это возврат к основной деятельности организма — мускульной, которая снижает умственное и нервное напряжение, позволяет успокоиться, обрести уверенность. Свою успешность ученый объяснял тем, что при научной работе огромной интенсивности он всю долгую жизнь много занимался физическими упражнениями.
2. По полноте включенности в повседневную жизнедеятельность человека физической активности академик Павлов может служить примером физического самовоспитания и самосовершенствования.
3. Этические характеристики семьи, такие как образ мыслей и жизни, эмоциональный климат, явились теми потенциальными источниками воспитания, которые обеспечили не только становление, развитие и совершенствование личности ученого, но и привили любовь к физическим упражнениям.
4. Благородная, конкретная и четкая задача — воспитание потребности в физической культуре — может решаться традиционным педагогическим приемом, обращенным к жизненному опыту великой личности.
5. Практическая значимость предложенного метода воспитания и формирования устойчивой мотивации к физической активности заключается в возможности использования его в системе «Семья — образовательное учреждение — общество».

Список литературы

1. Андреева, Л. П. Детство и молодые годы Ивана Петровича Павлова / Л. П. Андреева // И. П. Павлов в воспоминаниях современников. — Л. : Наука, 1967. — 383 с.

2. Бирюков, Д. А. Иван Петрович Павлов. Жизнь и деятельность / Д. А. Бирюков. — М. : Изд-во АМН СССР, 1949. — 191 с.

3. Воронин, С. А. Жизнеописание Ивана Петровича Павлова: документальная повесть / С. А. Воронин. — Л., 1984. — 320 с.

4. Гиппенрейтер, Б. С. Учение И. П. Павлова — естественно-научная основа физического воспитания: научно-популярный очерк / Б. С. Гиппенрейтер. — М., 1955. — 168 с.

5. Григорьев, А. И. И. П. Павлов о проблемах России / А. И. Григорьев, Н. А. Григорьян // Вестник Российской академии наук, 2008. — Т. 78, № 1. — С. 65—70.

6. Громова, Л. И. Многогранная личность И. П. Павлова : к 65-летию мемориальной кварти-

ры академика И. П. Павлова в Санкт-Петербурге / Л. И. Громова // Развитие личности, — 2015. — № 2. — С. 198—219.

7. Кесарева, Е. П. Учение И. П. Павлова — естественно-научная основа физического воспитания / Е. П. Кесарева. — Минск, 1953. — 37 с.

8. Коштоянц, Х. С. Повесть из жизни академика И. П. Павлова : о работах в области физиологии пищеварения / Х. С. Коштоянц. — М. ; Л. : Изд-во АН СССР, 1947. — 144 с.

9. Иван Павлов: жизнь, отданная науке // Наша власть. Дела и лица. — 2009. — № 10, спецвыпуск: Прославившие Россию. — URL: http://nashavlast.ru/article_description/107/1063.html

10. Чечнева, А. В. На родине академика И. П. Павлова : путеводитель / А. В. Чечнева. — Рязань : Поверенный, 1999. — 104 с.

Поступила в редакцию 07 марта 2021 г.

Для цитирования: Гревцова, Е. А. Иван Петрович Павлов как пример физического самовоспитания и самосовершенствования / Е. А. Гревцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 2. — С. 152—160.

Сведения об авторе

Гревцова Екатерина Алексеевна — доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, Рязань, Россия. **ORCID ID:** https://orcid.org/0000-0003-2625-4570. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=705378. **E-mail:** e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 6, no. 2, pp. 152—160.

Ivan Pavlov as a model of physical self-training and self-improvement

Grevtsova E.A.

Ryazan State University named for S.A. Esenin, Ryazan, Russia. e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

The paper discloses Academician Ivan Pavlov's work aimed at self-training and enhancement of individual physical fitness. He practiced gymnastics, walking and cycling, growing fruit and vegetables; he was an enthusiast of the traditional Russian outdoor sport of gorodki, and went swimming in all weathers throughout summer. Yet, the above is far from a complete inventory of the habitual health-improving physical activities that the great scientist and thinker went in for. Pavlov expressively called his cheerful emotions generated by physical exercise "joy in the muscles." The great scientist can serve as a model of daily involvement in physical activity; his example will help young people of the 21st century to adhere to the same strategy and advance along similar pathways.

Keywords: *gymnastics, playing in small towns, hiking, gardening, swimming and swimming, exercise on parallel bars, society of gymnastic doctors*.

References

1. Andreeva L.P. Detstvo i molodye gody Ivana Petrovicha Pavlova [Childhood and early years of Ivan Petrovich Pavlov]. *I.P. Pavlov v vospominaniyah sovremennikov* [I.P. Pavlov in the memoirs of contemporaries]. Leningrad, 1967. 383 p. (In Russ.).

2. Biryukov D.A. *Ivan Petrovich Pavlov. Zhizn i deyatelnost* [Ivan Petrovich Pavlov. Life and work]. Moscow, 1949. 191 з. (In Russ.).

3. Voronin S.A. *Zhizneopisanie Ivana Petrovicha Pavlova: dokumentalnaya povest* [The Life of Ivan Petrovich Pavlov: a documentary story]. Leningrad, 1984. 320 p. (In Russ.).

4. Gippenrejter B.S. Uchenie I.P. *Pavlova — estestvenno-nauchnaya osnova fizicheskogo vospitaniya: nauchno-populyarnyj ocherk* [I.P. Pavlov's teaching-the natural-scientific basis of physical education: popular science essay]. Moscow, 1955. 168 p. (In Russ.).

5. Grigor'ev A.I. I.P. Pavlov o problemah Rossii [Pavlov on the problems of Russia]. *Vestnik Rossijskoj akademii nauk* [Bulletin of the Russian Academy of Sciences], 2008, T. 78, no. 1, pp. 65—70. (In Russ.).

6. Gromova L.I. Mnogogrannaya lichnost I.P. Pavlova : k 65-letiyu memorialnoj kvartiry akademika I.P. Pavlova v Sankt-Peterburge [The multifaceted personality of I. P. Pavlov: to the 65th anniversary of the memorial apartment of Academician I. P. Pavlov in St. Petersburg]. *Razvitie lichnosti*

[Personal development], 2015, no. 2, pp. 198—219. (In Russ.).

7. Kesareva E.P. *Uchenie I.P. Pavlova — estestvenno-nauchnaya osnova fizicheskogo vospitaniya* [I. P. Pavlov's teaching — the natural-scientific basis of physical education]. Minsk, 1953. 37 p. (In Russ.).

8. Koshtoyanc H.S. Povest iz zhizni akademika I.P. Pavlova : o rabotah v oblasti fiziologii pishchevareniya [A story from the life of Academician I. P. Pavlov : about works in the field of digestive physiology. Moscow, 1947. 144 p. (In Russ.).

9. Ivan Pavlov: zhizn, otdannaya nauke [Ivan Pavlov: life given to science]. *Nasha vlast. Dela i litsa. 2009, no. 10, spetsvyipusk: Proslavivshie Rossiyu* [Our power. Cases and faces. 2009. no. 10, special issue: Glorified Russia]. Available at: URL: http://nashavlast.ru/article_description/107/1063.html. (In Russ.).

10. Chechneva A.V. *Na rodine akademika I.P. Pavlova : putevoditel* [In the homeland of Academician I. P. Pavlov: a guide]. Ryazan, 1999. 104 p. (In Russ.).