



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2022

Том 7, № 1

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

Главный редактор

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

Заместитель главного редактора

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

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

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

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

Н. И. Снявский, 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. Тальзов, 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. Яценко, 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, рассмотренных 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.

Корректурa *Е. С. Меньшенина*
Вёрстка *Е. С. Меньшениной*

Подписано в печать 14.03.22.
Выход в свет 21.03.22.
Формат 60×84 ¼.
Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 16,3.
Уч.-изд. л. 12,8.
Тираж 200 экз. Заказ 100.
Цена свободная

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



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022

Volume 7, no. 1

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

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

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

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

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

The journal is published
four times per year

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

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

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st.,
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. Menshenina*
Imposition by *E. Menshenina*

Passed for printing 14.03.22.
Date of publication 21.03.22.
Format 60×84 1/4. Litho paper.
Font Times New Roman.
Conventional print. sh. 16,3.
Ac.-publ. sh. 12,8.
Circulation 200 copies. Order 100.
Open price

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. О. Ефимов.* Применение технических средств для контроля дистанционных занятий по физкультуре 7
- А. Ю. Осипов, В. М. Дворкин, В. М. Гуралев, Е. А. Земба.* Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 и профессиональный спорт..... 13
- В. В. Черкасов, А. Ю. Семенова* Оценка физической подготовленности студентов в условиях пандемии Covid-19 19

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

- П. Ю. Масленников.* Проблематизация отношения к исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры 25

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- О. А. Голубева.* Организация и управление физической культурой в Магнитогорске в начале 1930-х годов (по материалам газеты «Магнитогорский рабочий») 33
- В. Д. Иванов.* Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов 40
- Luong Anh Hung.* Online teaching of physical education for students at the hanoi university of mining and geology during the Covid-19 epidemic time 47
- Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина.* Обучение плаванию дошкольников 3—4 лет в условиях малых бассейнов 50
- Н. И. Павлов.* Комплексный подход к формированию лидерских качеств профессиональных спортсменов в сфере ударных единоборств 56
- Т. Н. Петрова, А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко.* Развитие физической культуры и спорта во Владимирской области в первой половине XX века 62
- О. М. Sheletyeva, E. L. Prokopjeva, N. V. Chezybaeva.* Factors inducing adults to hit “ready for labour and defense” qualifying standard 68

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Ю. А. Гусев, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер.* Развитие координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста средствами боевой аэробики 75
- Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, Н. С. Купцова, Т. С. Корженевская.* Технология применения средств кроссфита для повышения уровня физической подготовленности обучающихся в вузе..... 81
- Е. В. Лунькова, Н. Б. Савинова, Я. В. Давыдова.* Физическая подготовленность гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе 88
- Н. Ю. Мищенко.* Коррекция телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса 94

СОЦИОЛОГИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- А. А. Гизатулина.* Удовлетворенность населения условиями для занятий физической культурой и спортом в Челябинске и проблемы ее модернизации 104

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

О. В. Баранхин. Результативность зарубежных методик профилактических упражнений для позвоночника..... 111

Яцюнь Чжан, Т. А. Шилко, В. С. Сосуновский. Влияние цигун бадуаныцзинь на снижение риска падений у пожилых людей 120

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

В. Д. Иванов. Актуальные проблемы спортивного права в Российской Федерации 125

ТУРИЗМ

В. А. Веденчук, Л. К. Тропина. Анализ факторов комфорта потребителей услуг спортивных скалодромов 132

СОДЕРЖАНИЕ

TOPIC ISSUE

- Obuhov A.A., Makarov V.M.2, Efimov A.O.* The use of technical means for the control of independent distance physical education classes..... 7
- Osipov A.Yu., Dvorkin V.M., Guralev V.M., Zemba E.A.* The SARS-CoV-2 coronavirus pandemic and professional sports 13
- Cherkasov V.V., Semyonova A.Yu.* Evaluation of the physical training of students in situations of pandemics Covid-19 19

DISCUSSION CLUB

- Maslennikov P.Yu. Problematic of attitudes of students of higher education institutions of physical culture to research activities 25

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

- Golubeva O.A.* Organization and management of physical culture in Magnitogorsk in the early 1930s (based on the materials of the newspaper “Magnitogorsk Worker”)..... 33
- Ivanov V.D.* Morning gymnastics as the basis of students’ health..... 40
- Luong Anh Hung.* Online teaching of physical education for students at the hanoi university of mining and geology during the Covid-19 epidemic time 47
- Melentyeva N.N., Lopukhina A.S.* Swimming for preschoolers 3—4 years in small pool conditions..... 50
- Pavlov N.I.* Integrated approach to the formation of leadership qualities of professional athletes in the field of impact martial arts..... 56
- Petrova T.N., Pyanzin A.I., Pyanzina N.N., Shilenko O.V.*Development of physical culture and sports in the Vladimir region in the first half of the 20th century 62
- Shelemetyeva O.M., Prokopjeva E.L., Chezybaeva N.V.* Factors inducing adults to hit “ready for labour and defense” qualifying standard 68

EXPERIMENTAL MATERIALS

- Gusev Yu.A., Deryabina G.I., Lerner V.L.* Development of coordination abilities in football players of young school age by means of combat aerobics 75
- Postolnik Yu.A., Kumancova E.S., Kuptsova N.S., Korzhenevskaya T.S.* Technology of using crossfit tools to increase the level of physical fitness of students at the university 81
- Lunkova E.V., Savinova N.B., Davydova Ya.V.* Physical preparation of handball players 12—13 years old for the training process..... 88
- Mishchenko N.Yu.* Correction of the body of girls 16—18 years tools of power fitness..... 94

SOCIOLOGY OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

- Gizatulina A.A.* Satisfaction of the population with the conditions for physical culture and sports in Chelyabinsk and the problems of its modernization..... 104

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

- Barankhin O.V.* Lumbar-trunk injuries prevention with gymnastics exercises
in warm up training session for power sports..... 111
- Yaqun Zhang, Shilko T.A., Sosunovskiy V.S.* The influence of Qigong Baduanjin exercise
on reducing the risk of falls in the elderly..... 120

SPORTS LAW

- Ivanov V.D.* Actual problems of sports law in the Russian Federation..... 125

TOURISM

- Vedenchuk V.A., Tropina L.K.* Analysis of the factors of comfort for consumers of services
of climbing gyms..... 132

УДК 796.011.3
ББК 75.4(2Рос)

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17101

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. О. Ефимов

Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия

В данной статье рассматривается применение технических средств при проведении самостоятельных тренировок в период дистанционного обучения и разграничения обучающихся, важность систематичности и непрерывности занятий по физической подготовке и основные проблемы, вызывающие отсутствие эффективности занятий, проводимых обучающимися самостоятельно.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическая подготовленность, занятия по физической культуре, анализ, дистанционное обучение.*

Введение. В текущее время при превышении уровня заболеваемости среди обучающихся, стал практиковаться перевод обучающихся на дистанционное обучение с сохранением текущего плана занятий. При проведении занятий по дисциплинам, которые подразумевают проведение промежуточного контроля путем проведения тестов и выполнения письменных заданий формат контроля не изменяется при применении технологии дистанционного обучения. При проведении занятий по физической подготовке необходимо отслеживать выполнение плана тренировок обучающихся, в настоящий момент таких способов нет, и все тренировки остаются без контроля со стороны преподавателя, по причине чего, может не происходить выполнение тренировок, закрепленных в плане выполнения занятий [4].

Актуальность. Необходимо исследование применения технических средств в период дистанционного обучения в целях контроля и качества выполнения самостоятельных занятий, проведение анализа характеристик занятий необходимых к контролю [5]. Произведение оценки возможности контроля физической подготовленности в ходе заочных самостоятельных занятий, позволит определить целесообразность проведения такого рода занятий.

Организация исследования. Исследование производится путем проведения дистанционных

самостоятельных занятий по физической культуре, путем размещения задач в системе электронного обучения Moodle, и анализа подаваемых результатов обучающимися. Срок проведения исследования: 2 занятия в неделю (всего 7 занятий). Группа обучающихся, участвующих в исследовании состоит в количестве 7 человек. Выполняемые контрольные упражнения: бег 3 км, отжимания от брусьев, подтягивания.

Первоначально определим, что дистанционных формат проведения занятий по физической подготовке в первую очередь направлен не столько на повышение имеющихся результатов, сколько на недопущение их снижения. Направление именно к поддержанию имеющихся результатов обусловлено возможностями доступа, общих групп обучающихся, к спортивному инвентарю и спортивным снарядам.

Во дворах многоквартирных домов чаще всего расположены спортивные площадки с турниками и брусьями, что уже позволяет производить тренировки по подтягиваниям, подносу ног к перекладине, и отжиманиям на брусьях. Оборудованные беговые дорожки к сожалению до сих пор не являются объектами расположенными обязательно во всех городах, но чаще всего во многих микрорайонах расположены небольшие лесопарковые зоны, которые позволяют проводить

самостоятельные беговые тренировки, стоит учесть, что при проведении подобного рода самостоятельных тренировок настоятельно рекомендуется тщательно изучить маршрут пробежки передвигаясь пешком, чтобы заранее знать обо всех неровностях маршрута и не допустить травматизма при беге.

Основа любой тренировки, в первую очередь это соблюдение мер безопасности со стороны обучающихся, в связи с этим необходимо проведение самостоятельных (индивидуальных) занятий проводить не в одиночестве, а в присутствии человека входящего в круг максимально приближенных (того, кто не нарушит основ социального дистанцирования), который в первую очередь в случае ухудшения самочувствия окажет первую помощь, а во вторую сможет производить необходимые замеры и запись результатов выполнения упражнений [3].

План проведения занятий предлагается предоставлять обучающимся с помощью систем электронного обучения (прим. Moodle), так как они позволяют создавать отдельные тематические разделы проведения занятий, указывать временные параметры по отчетности о выполнении занятий, производить оценку выполненным упражнениям.

Оценка выполнения упражнений может происходить как в ручном режиме, так и в автоматическом, благодаря заранее настроенным фильтрам по количеству выполненных повторений, либо по длительности выполнения упражнения. Вышеуказанные системы позволяют определять, как абсолютную оценку по пятибалльной шкале, так и оценку в баллах, набранных за выполнение нескольких упражнений, на основе которых и будет выполнена оценка преподавателем.

Формирование удобных форм ввода позволяет обучающимся самостоятельно подавать информацию о проведении занятий, электронная система по своему устройству имеет четкую структуру, направленную на отслеживание результатов обучения, что позволяет отслеживать результаты обучения на всей длительности дистанционного обучения, а также средства умной аналитики позволяют производить многосторонний анализ достижений обучающихся.

Несмотря на необходимость контроля выполнения упражнений, не рекомендуется производить контроль путем сохранения видеозаписей выполнения упражнений обучающимся, так как видеофайлы займут очень много полезного пространства на жестком диске автоматизированного рабочего места преподавателя. Вместо этого

рекомендуется собирать условные результаты в текстовом виде и агрегировать их «как есть», так как по окончании дистанционного обучения, по контрольному срезу выполнения упражнений, можно будет сделать вывод о релевантности предоставляемых ранее результатов.

Нельзя так же забывать о причинах разграничения групп, обучающихся (перевода на дистанционное обучение), несмотря на отсутствие заболевших из числа группы, необходимо проинструктировать обучающихся, о том, что при возможном ухудшении самочувствия необходимо немедленно прекратить проведение тренировки и соблюсти все необходимые меры для поддержания здоровья собственного и окружающих.

Контроль выполнения беговых упражнений в настоящее время современными приборами. В данный момент стали очень распространены мониторы сердечного ритма в различном виде их исполнения, их оснащенность так же может различаться между собой, но последние модели позволяют производить анализ двигательной активности прямо с персональных смартфонов, работающих под управлением операционных систем семейства Android и IOS [3].

В качестве подаваемой отчетной информации от обучающихся преподавателям предлагается передавать информацию именно с мониторов сердечного ритма, так как информация будет полноценной: весь маршрут, пройденный бегуном, ритм прохождения маршрута, средняя скорость, точное время и пульс обучаемого. Это позволит сделать выводы о качестве тренировки и подготовленности обучающегося [1; 6].

Построим таблицы по собранной информации в период дистанционного обучения, и сделаем выводы, по возможности данного типа контроля для упражнений: отжимания от брусьев, подтягивания, бег 3 км [2].

Упражнения выполняются на каждом занятии, занятия проводятся раз в четыре дня (табл. 1).

По результатам вышеуказанного упражнения можно сделать вывод, что обучающиеся выполняют упражнения как на очных занятиях, но результат Сидорова, говорит о том, что не старается проводить тренировки до максимального результата, а обучающийся Петренко подавал выдуманные результаты, что показывает необходимость дополнительного контроля за данным обучаемым [8] (табл. 2).

По результатам вышеуказанного упражнения можно сделать вывод, что обучающиеся в большинстве своем снизили результаты выполнения,

Таблица 1

Результаты выполнения упражнения «Отжимания от брусьев»

Фамилия обучающегося (фамилии изменены)	Результат до дист. обучения	1	2	3	4	5	6	7	Результат
Иванов	10	10	6	10	10	10	8	10	Без изменений
Петров	17	18	17	16	15	17	18	17	Без изменений
Сидоров	22	15	15	15	14	15	17	15	Снижен
Петренко	9	21	30	30	30	30	30	30	Сверх. завышен
Зильч	12	12	11	13	13	13	13	15	Без изменений
Караманов	13	13	11	13	13	13	14	13	Без изменений
Русланков	14	13	12	14	15	15	16	14	Без изменений

Таблица 2

Результаты выполнения упражнения «подтягивания»

Фамилия обучающегося (фамилии изменены)	Результат до дист. обучения	1	2	3	4	5	6	7	Результат
Иванов	11	11	10	8	7	6	6	6	Снижен
Петров	20	20	20	20	20	20	20	20	Без изменений
Сидоров	20	15	15	15	14	15	17	15	Снижен
Петренко	3	3	3	4	5	5	7	8	Положительный
Зильч	10	7	7	6	7	7	7	6	Снижен
Караманов	12	10	9	9	9	9	9	9	Снижен
Русланков	11	9	9	8	8	7	8	8	Снижен

резкое одновременное снижение качества результатов у группы обучающихся требует детального изучения со стороны преподавателя, в частности на результат может повлиять спортивный снаряд установленный не по требованиям, в результате чего, из-за произвольных раскачиваний, обучающиеся могут тратить большую часть своих сил на гашение инерции раскачивания спортивного снаряда, чего не присутствует при выполнении контрольного упражнения в спортзалах образовательной организации. При данных результатах необходимо оказывать методическую помощь обучающимся для наиболее успешного проведения тренировок по данному упражнению [9; 10].

В результатах следующего упражнения применяется время (в минутах) (табл. 3).

Результаты бега были намеренно округлены до целых значений, так как заведомо необходимо предполагать о том, что далеко не все обучающиеся имеют возможность проводить тренировки и пробежки на стадионах, а чаще всего совершаю пробежки именно по импровизированным маршрутам. Также стоит учитывать психологические факторы, ведь чувство конкуренции при групповом забеге у многих спортсменов вызывает прилив сил, а в дистанционном режиме по сути обучающийся может соревноваться только с самим собой [7].

Из-за этого при оценке результатов рекомендуется применять информацию с мониторов сердечного ритма и фитнес-браслетов обучающихся. Рассматривать каждую тренировку индивидуально

Таблица 3

Результаты выполнения упражнения «бег 3 км»

Фамилия обучающегося (фамилии изменены)	Результат до дист. обучения	1	2	3	4	5	6	7	Результат
Иванов	12	12	12	12	12	12	12	12	Без изменений
Петров	12	13	14	14	14	16	16	16	Снижен
Сидоров	13	16	16	15	14	13	13	13	Снижен
Петренко	13	20	20	20	20	20	18	17	Снижен
Зильч	13	14	16	16	16	14	13	13	Снижен
Караманов	13	13	13	13	13	13	13	13	Без изменений
Русланков	12	12	13	12	13	12	12	12	Без изменений

в зависимости от спектра изменений скоростей и пульса на маршруте. Учитывать особенности самого маршрута, ведь пробежка по улицам населенного пункта могла прерваться при пересечении проезжей части, красного сигнала светофора и других причин, и ритм обучающегося так же был сбит, что и привело к снижению результатов.

Подводя итог, определим, что поддержание физической формы обучающихся вполне может происходить в формате дистанционного обучения, и системы электронного обучения и мониторы сердечного ритма с иными техническими средствами, только улучшают качество проведения самостоятельных занятий, а также анализ их выполнения преподавателем. Приоритет проведению занятий в дистанционном режиме отдается именно в целях сохранения физической формы обучающихся.

Список литературы

1. Галкин, Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: монография / Ю. П. Галкин. — Смоленск, 2008. — 282 с.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // ГарантЮр. Информационно правовой портал. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>
3. Панков, В. А. Использование монитора сердечного ритма для контроля за эффективностью подготовки борцов / В. А. Панков // Теория и практика физической культуры. — 2002. — №2. — С. 2—4.
4. Малиновский, А. В. Проектирование среды формирования способности самоконтроля у курсантов и слушателей вузов МВД России на занятиях по физической подготовке / А. В. Малиновский, Д. В. Юркин, Т. С. Купавцев // Современные наукоемкие технологии. — 2020. — № 11-1. — С. 161—165.
5. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 71 с.
6. Сабирова, И. А. Комбинированная модель коррекции нагрузок в ударных единоборствах / И. А. Сабирова, А. И. Ляпин, И. В. Битюцких // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 51—55.
7. Елисеев, Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов / Е. В. Елисеев. — Челябинск: Экодом, 2000. — 124 с.
8. Полещук, И. И., Полещук В.В. Методика подготовки студентов вуза к сдаче силовых нормативов всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» / И. И. Полещук, В. В. Полещук // Современные наукоемкие технологии. — 2019. — № 8. — С. 163—167.
9. Дунаев, К. С. Контроль двигательных действий на уроках физической культуры в школе / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 70—74.
10. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 7—12.

Поступила в редакцию 09 декабря 2021 г.

Для цитирования: Обухов, А. А. Применение технических средств для контроля дистанционных занятий по физкультуре / А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. О. Ефимов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 7—12.

Сведения об авторах

Обухов Александр Александрович — старший преподаватель кафедры физической подготовки. Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4000-3743. **Author ID:** 692924. **E-mail:** obuhovaa71@mail.ru

Макаров Владимир Михайлович — старший преподаватель кафедры физической подготовки. Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-6759-0530. **Author ID:** 860112. **E-mail:** makvladmih77@mail.ru

Ефимов Алексей Олегович — Слушатель 5 курса. Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-7559-8113. **AuthorID:** 1138610. **E-mail:** ea.aleksei@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 7—12.

The use of technical means for the control of independent distance physical education classes

Obuhov A. A.¹, Makarov V. M.², Efimov A. O.³

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

¹ obuhovaa71@mail.ru, ² makvladmih77@mail.ru, ³ ea.aleksei@yandex.ru

This article discusses the use of technical means in conducting independent training during distance learning and differentiation of students, the importance of systematic and continuous physical training classes and the main problems causing the lack of effectiveness of classes conducted by students independently.

Relevance: The relevance of the article touches upon the problem of the need to preserve physical training classes during distance learning.

Objective: Determination of the possibility of conducting distance physical training classes using technical means and distance learning systems.

Materials and methods: Consideration and analysis of the possibility of using distance learning systems in the implementation of distance physical training classes during distance learning.

Results: Conducting classes in remote mode is possible in order to preserve the physical form of students.

Conclusion: The priority of maintaining classes, in remote mode, is determined precisely in order to preserve the physical strength of students.

Keywords: *physical training, physical fitness, classes, analysis, distance learning.*

References

1. Galkin Yu.P. *Fizicheskaya kultura, rabotosposobnost i zdorove trudyaschihsya: problemy i perspektivy* [Physical culture, working capacity and health of workers: problems and prospects]. Smolensk, 2008. 282 p. (In Russ.).
2. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. no. 450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossiyskoy Federatsii» [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia no. 450 dated July 1, 2017 “On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation”]. *GarantYuRu. Informatsionno pravovoy portal* [GarantYuru. Information and legal portal]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (In Russ.).
3. Pankov V.A. Ispolzovanie monitora serdechnogo ritma dlya kontrolya za effektivnostyu podgotovki bortsov [The use of a heart rate monitor to monitor the effectiveness of training wrestlers]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 2, pp. 2—4. (In Russ.).
4. Malinovskiy A.V., Yurkin D.V., Kupavtsev T.S. Proektirovanie sredy formirovaniya sposobnosti samokontrolya u kursantov i slushateley vuzov MVD Rossii na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke [Designing the environment for the formation of the ability of self-control among cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes]. *Sovremennyye naukoemkie tehnologii* [Modern high-tech technologies], 2020, no. 11-1, pp. 161—165. (In Russ.).
5. Godik M.A. *Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok* [Control of training and competitive loads]. Moscow, 1980. 71 p. (In Russ.).
6. Sabirova I.A., Lyapin A.I., Bityutskiy I.V. Kombinirovannaya model korrektsii nagruzok v udarnykh edinoborstvakh [Combined model of load correction in shock martial arts]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 1, pp. 51—55. (In Russ.).
7. Eliseev E.V. *Psihofiziologicheskie osnovy povysheniya pomehoustoychivosti sportsmenov* [Psychophysiological foundations of improving noise immunity of athletes]. Chelyabinsk, 2000. 124 p. (In Russ.).
8. Poleschuk I.I., Poleschuk V.V. Metodika podgotovki studentov vuza k sdache silovykh normativov vserossiyskogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Methods of preparing university students to pass the power standards of the All-Russian complex “Ready for work and defense”]. *Sovremennyye naukoemkie tehnologii* [Modern high-tech technologies], 2019, no. 8, pp. 163—167. (In Russ.).
9. Dunaev K.S., Cherepanova I.O., Yarushin S.A. Kontrol dvigatelnykh deystviy na urokakh fizicheskoy kultury v shkole [Control of motor actions at physical culture lessons at school]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 2, pp. 70—74. (In Russ.).

10. Byikov V.S., Yarushin S.A. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom samovospitanii u studentov [Formation of the need for physical self-education among students]. *Fizicheskaya kultura. Sport.*

Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 1. pp. 7—12. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА SARS-COV-2 И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

А. Ю. Осипов^{1, 2, 3}, В. М. Дворкин³, В. М. Гуралев³, Е. А. Земба⁴

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

⁴ Сибирский государственный университет науки и технологий
им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

Авторы в обзоре рассматривают влияние пандемии коронавируса SARS-CoV-2 на физическое и психическое состояние профессиональных спортсменов на основе публикаций в научных базах: NLM, Scopus, Web of Science. Исследование показало, что пандемия коронавируса SARS-CoV-2 оказывает существенное негативное влияние на физическое и психическое здоровье спортсменов.

Ключевые слова: атлеты, Covid-19, психическое состояние, физическая подготовленность, соревновательная деятельность, анализ данных.

Актуальность. Мир профессионального спорта столкнулся со значительными последствиями пандемии Covid-19: отсутствие тренировок и соревнований (а, следовательно, и финансового заработка), неопределенность в будущем (мутации вируса, рост количества заболевших и новые ограничительные меры), потеря тренировочных кондиций (отсутствие и/или недостаток мест для тренировок) [5; 7; 9; 10; 11]. Специалисты указывают, что негативные последствия пандемии коронавируса SARS-CoV-2 связаны со значительным снижением уровня физической активности, ухудшением уровня физической подготовки, усилением уровня стрессовых состояний и потерей соревновательного тонуса у профессиональных атлетов [1; 2; 6; 14]. Спортивные психологи, врачи, тренеры и сами спортсмены выражают заинтересованность в качественных исследованиях, посвященных влиянию пандемии на физический и психический статус профессиональных спортсменов [12].

Цели и задачи исследования. Основной целью исследования авторы статьи выбрали обзор и анализ актуальных научных данных, посвященных оценке влияния пандемии коронавируса SARS-CoV-2 на профессиональную деятельность, физическое и психическое состояние профессиональных спортсменов.

Материалы и методы исследования. Данное исследование представляет собой систематический обзор актуальной научной информации, соответствующий рекомендациям к выполнению

элементов отчетности для систематических обзоров и метаанализов (PRISMA) [8].

Поиск актуальной научной информации был выполнен в крупнейших базах хранения научных данных: NLM (PMC, PubMed, MEDLINE); Scopus; Web of Science (ESCI, SCIE, SSCI). Поисковые запросы были ограничены 2020-2021 гг. (срок действия пандемии) и включали следующие термины: SARS-CoV-2, Covid-19, пандемия, профессиональные спортсмены, атлеты, игроки, спорт, спортивные тренировки, тренировочный режим, соревнования, соревновательная деятельность, физическая активность, физическая подготовка, ограничительные меры, изоляция, карантин, физический статус, психический статус, физическое и психическое состояние. Основные критерии отбора научной информации: **А)** данные относятся к профессиональным спортсменам (элитные атлеты в возрасте от 18 до 35 лет; выступающие в национальных и международных чемпионатах, профессиональных лигах); **Б)** все атлеты должны были подвергнуться воздействию пандемии (карантин, социальная изоляция, отмена и/или перенос соревнований, ограничение доступа к тренировкам и/или отсутствие тренировок во время пандемии); **В)** период воздействия должен быть значительным и составлять не менее трех месяцев во время пандемии; **Г)** последствия пандемии SARS-CoV-2 должны касаться изменений физического и психического состояния, и профессиональной деятельности исследуемых спортсменов. Также в данном обзоре были представлены

результаты только оригинальных исследований и данные других систематических обзоров. Краткие отчеты, тезисы, сообщения, материалы конференций не были включены в обзор. Поиском данных занимались все авторы статьи. Оценку и обзор научной информации проводили первый и второй авторы статьи. Анализ собранных данных проводили первый и третий авторы статьи. Все авторы принимали участие в подготовке рукописи для публикации.

Результаты и их обсуждение. Всего было обнаружено 107 научных публикаций, удовлетворяющих всем критериям отбора. Общее число профессиональных спортсменов (элитных атлетов), изученных учеными составляло 1174 человека. Подавляющее большинство спортсменов (n=983) представляли командные виды спорта, остальные спортсмены (n=191) занимались индивидуальными видами спорта. Большая часть информации была обнаружена в научных базах: NLM и Scopus — 68 публикаций. Остальные публикации были обнаружены в базе данных Web of Science. Впрочем, данное разделение достаточно условно, поскольку значительная часть публикаций представлена во всех базах. Разделение в обзоре выполнялось с учетом даты появления статьи в той или иной базе. Большая часть информации посвящена оценке влияния пандемии Covid-19 на психологическое состояние и психическое здоровье атлетов. Однако и это утверждение достаточно

условно, поскольку в значительной части исследований, ученые оценивают влияние пандемии, как на психическое, так и на физическое здоровье спортсменов. Общие результаты обзора актуальных научных данных представлены на рис. 1.

Анализ информации показал, что длительный период действия ограничительных мер, самоизоляции и карантина, оказал значительное влияние на физический статус, психическое состояние и качество жизни (сон, режим, питание и т.д.) большинства профессиональных атлетов [10]. В этом обзоре представлены данные, характеризующие степень влияния пандемии коронавируса SARS-CoV-2 на спортсменов. Также будут представлены общие рекомендации экспертов по контролю над безопасным возвращением к регулярной спортивной деятельности в условиях пандемии.

Известно, что снижение или отказ от регулярной интенсивной физической активности отрицательно повлияет на уровень физической подготовленности профессиональных спортсменов. Научные данные свидетельствуют о значительном ухудшении физического состояния атлетов уже в течение первых недель после прекращения регулярных тренировок [7]. Ученые указывают на необходимость создания новых методов коммуникации между тренерами, врачами и спортсменами для контроля над уровнем физической активности атлетов в условиях изоляции и индивидуальной самоподготовки [5]. В тоже время пандемия по-



Рис. 1. Общие данные научного обзора

способствовала изменениям тренировочной деятельности атлетов во время самоизоляции или карантина. Многие атлеты стали использовать высокоинтенсивные функциональные тренировки в различных формах, в условиях ограниченного времени или отсутствия свободного доступа к спортивным объектам [13].

Анализ научной информации позволяет сделать вывод о значимом влиянии пандемии и связанных с ней ограничениях, на показатели психического здоровья атлетов. Различные показатели психического здоровья атлетов существенно ухудшились в период действия пандемии Covid-19 [5]. Исследования свидетельствуют об увеличении уровня психологических стрессовых состояний у значительной части атлетов в период действия коронавирусных ограничений. Существенное повышение уровня психологического стресса характерно для атлетов, соревнующихся, как в индивидуальных, так и в командных видах спорта, но более высокий уровень психологического стресса выявлен у атлетов, занимающихся индивидуальными видами спорта [11].

Следует отметить, что более высокие показатели тревоги, стресса, депрессий у атлетов связаны, как с уменьшением частоты тренировок, так и с нарушением привычного режима дня (поздний сон). Будущие исследования должны касаться разработки программ оптимизации режима дня и индивидуальных тренировок профессиональных спортсменов в условиях различных ограничений или карантина [4].

Специалисты рекомендуют спортивным федерациям, клубам, лигам и другим профессиональным спортивным организациям разработать и активно использовать меры диетической, медицинской, финансовой и психологической поддержки для профессиональных спортсменов, оказавшихся в условиях действия коронавирусных ограничений (карантин, изоляция, локдаун) [9].

Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 способствовала созданию и использованию новых протоколов безопасности и контроля при проведении различных спортивных мероприятий. Подобные протоколы посвящены созданию контролируемой и безопасной среды во время проведения спортивных состязаний, значительно снижающей риск заражения коронавирусом [3]. Основные направления деятельности протоколов безопасности для атлетов представлены на рис. 2.

Специалисты признают, что на данном этапе еще невозможно воспроизвести окончательные выводы о степени и характере влияния пандемии

Covid-19 на профессиональный спорт [14]. Также до сих пор не определены точные протоколы для возвращения к спортивной деятельности профессиональных спортсменов в период действия пандемии [7]. Однако любая достоверная информация о физическом и психическом состоянии, повседневном образе жизни, тренировочной и соревновательной активности атлетов в период пандемии послужит ценным практическим руководством для профессиональных спортсменов, их тренеров, врачей, спортивных функционеров для дальнейшего безопасного продвижения по пути возвращения к регулярной соревновательной деятельности.



Рис. 2. Основные направления протоколов безопасности атлетов

Мы обязаны упомянуть о ряде потенциальных ограничений, способных затруднить интерпретацию научных данных. К таким ограничениям следует отнести довольно небольшое количество оригинальных исследований затрагивающих элитных спортсменов, недостаток точной информации об уровне физического и психического состояния атлетов до начала пандемии. Также в обзоре не было выполнено разделение на женскую и мужскую группы спортсменов, что потенциально может затруднить объективное восприятие полученных данных.

Заключение. Анализ научных данных указывает, что привычный уклад жизни профессиональных спортсменов был серьезно нарушен в период пандемии Covid-19. Большинство спортсменов подвержены серьезному негативному психологическому воздействию, связанному с неопределенностью в сроках возвращения к регулярной

тренировочной и соревновательной деятельности. Также спортсмены столкнулись с проблемой ухудшения или потери физических кондиций («спортивной формы»). Будущие исследования должны стать надежным руководством для сохранения физических кондиций и успешного противодействия различным психическим стрессам у профессиональных спортсменов, в период продолжающейся пандемии коронавируса SARS-CoV-2.

Список литературы

1. Ахметов, М. Д. Влияние ограничительных коронавирусных мер на физическое и психическое здоровье профессиональных спортсменов / М. Д. Ахметов, С. В. Воронцов, К. Г. Петухов, и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — №10 (200). — С. 23—28.
2. Гуралев, В. М. Влияние пандемии Covid-19 на молодых спортсменов, соревнующихся в индивидуальных и командных видах спорта / В. М. Гуралев, В. М. Дворкин, А. Ю. Осипов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 4. — С. 7—12.
3. DiFiori, J. Return to sport for North American professional sport leagues in the context of Covid-19 / J. DiFiori, G. Green, W. Meeuwisse, et al. // British Journal of Sports Medicine. — 2021. — №55 (8). — Pp. 417—421.
4. Facer-Childs, E. Sleep and mental health in athletes during Covid-19 lockdown / E. Facer-Childs, D. Hoffman, J. Tran, et al. // Sleep. — 2021. — №44 (5). — zsa261.
5. Jurecka, A. Impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on physical activity, mental health and quality of life in professional athletes — A systematic review / A. Jurecka, P. Skucińska, A. Gądek // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — №18 (17). — 9423.
6. Naan, R. Health and well-being of athletes during the coronavirus pandemic: A scoping review / R. Naan, M. Al balooshi, D. Syed // Frontiers in Public Health. — 2021. — № 9. — 641392.
7. Mulcahey, M. Sports medicine considerations during the Covid-19 pandemic / M. Mulcahey, A. Gianakos, A. Mercurio, et al. // The American Journal of Sports Medicine. — 2021. — №49 (2). — Pp. 512—521.
8. Page, M. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews / M. Page, J. McKenzie, P. Bossuyt, et al. // BMJ. — 2021. — № 372. — n71.
9. Pillay, L. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) measures on elite and semi-elite South African athletes / L. Pillay, D. Christa Janse van Rensburg, A. Jansen van Rensburg, et al. // Journal of Science and Medicine in Sport. — 2020. — №23 (7). — Pp. 670—679.
10. Tayech, A. Second wave of Covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle / A. Tayech, M. Mejri, I. Makhlof, et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — №17 (22). — 8385.
11. Uroh, C. Psychological impact of the Covid-19 pandemic on athletes / C. Uroh, C. Adewunmi // Frontiers in Sports and Active Living. — 2021. — № 3. — 603415.
12. Wagemans, J. The impact of Covid-19 on physical performance and mental health — A retrospective case series of Belgian male professional football players / J. Wagemans, P. Catteeuw, J. Vandenhouten, et al. // Frontiers in Sports and Active Living. — 2021. — № 3. — 803130.
13. Washif, J. Training during the Covid-19 lockdown: Knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and six continents / J. Washif, A. Farooq, I. Krug, et al. // Sports Medicine. — 2021.
14. Wong, A. Impact of the Covid-19 pandemic on sports and exercise / A. Wong, S. Ling, L. Louie, et al. // Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology. — 2020. — № 22. — Pp. 39—44.

Поступила в редакцию 10 января 2022 г.

Для цитирования: Осипов, А. Ю. Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 и профессиональный спорт / А. Ю. Осипов, В. М. Дворкин, В. М. Гуралев, Е. А. Земба // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 13—18.

Сведения об авторах

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 (автор-корреспондент).

Дворкин Владимир Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки. Сибирский юридический институт МВД России. Красноярск, Российская Федерация. **ORCID ID:** 0000-0003-2241-7352. **Author ID:** 696467. **E-mail:** Dvorkin528@mail.ru

Гуралев Владимир Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки. Сибирский юридический институт МВД России. Красноярск, Российская Федерация. **ORCID ID:** 0000-0002-1270-6540. **Author ID:** 861117. **E-mail:** Gural100@mail.ru

Земба Елена Адамовна — доцент, доцент кафедры физического воспитания. Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева. Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-1656-3791. **Author ID:** 1033395. **E-mail:** zembaelena@rambler.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 13—18.

The SARS-CoV-2 coronavirus pandemic and professional sports

Osipov A.Yu.^{1, 2, 3}, Dvorkin V.M.³, Guralev V.M.³, Zemba E.A.⁴

¹ *Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation*

² *Krasnoyarsk State Medical University named after professor V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russian Federation*

³ *Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russian Federation*

⁴ *Reshetnev Siberian State University Science and Technology, Krasnoyarsk, Russian Federation*

The authors in the review consider the impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on the physical and mental state of professional athletes based on publications in scientific databases: NLM, Scopus, Web of Science. The study showed that the MERS-CoV-2 coronavirus pandemic has a significant negative impact on the physical and mental health of athletes.

Relevance: Scientists point to the need for a detailed study of the impact of the Covid-19 pandemic on the level of physical and psychological health of elite athletes.

Objective: to search and analyze current scientific knowledge on the assessment of the impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on sports activity, physical and mental health of elite athletes.

Materials and methods: The knowledge was searched in scientific databases: NLM, Scopus and Web of Science. The search strategy involved collecting data on elite athletes exposed to restrictive measures related to the Covid-19 pandemic.

Results: 107 scientific publications were found assessing the impact of the pandemic on elite athletes. Most part of knowledge is devoted to assessing the psychological state of athletes during the pandemic. Most part of studied athletes (n=983) represented team sports. All research noted the negative impact of the pandemic on physical and mental health of athletes.

Conclusion: Habits of lifestyle of athletes were seriously disrupted during the Covid-19 pandemic. Future research should become a reliable guide for maintaining physical fitness and successfully countering various mental stresses in athletes during the ongoing SARS-CoV-2 coronavirus pandemic.

Keywords: *athletes, Covid-19, mental condition, physical fitness, competitions, data analysis.*

References

1. Ahmetov M.D., Vorontsov S.V., Petukhov K.G., Petukhova L.A., Osipov, A.Y., & Kravchuk A.I. Vliyanie ogranichitel'nyh koronavirusnyh mer na fizicheskoe i psichicheskoe zdorov'e professional'nyh sportsmenov [Impact of restrictive coronavirus disease measures on physical and mental health of elite athletes]. *Uchenye zapiski universiteta imeni*

P.F. Lesgafta [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta], 2021, no. 10 (200), pp. 23—28. (In Russ.). DOI:10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p23-28. (In Russ.).

2. Guralev V.M., Dvorkin V.M., Osipov A.Y. Vliyanie pandemii Covid-19 na molodyh sportsmenov, sorevnuyushchihsya v individual'nyh

i komandnyh vidah sporta [Impact of the Covid-19 pandemic on individual and team sports junior athletes]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 4, pp. 7—12. (In Russ.).

3. DiFiori J., Green G., Meeuwisse W., Putukian M., Solomon G., & Sills A. Return to sport for North American professional sport leagues in the context of Covid-19. *British Journal of Sports Medicine*, 2021, no. 55 (8), pp. 417—421..

4. Facer-Childs E., Hoffman D., Tran J., Drummond S., & Rajaratnam S. Sleep and mental health in athletes during Covid-19 lockdown. *Sleep*, 2021, no. 44 (5), zsa261. DOI:10.1093/sleep/zsaa261.

5. Jurecka A., Skucińska P., Gądek A. Impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on physical activity, mental health and quality of life in professional athletes — A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, no. 18 (17), 9423. DOI:10.3390/ijerph18179423.

6. Haan R., Al balooshi M., Syed D. Health and well-being of athletes during the coronavirus pandemic: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 2021, no. 9, 641392. DOI:10.3389/fpubh.2021.641392.

7. Mulcahey M., Gianakos A., Mercurio A., Rodeo S., & Sutton K. Sports medicine considerations during the Covid-19 pandemic. *The American Journal of Sports Medicine*, 2021, no. 49 (2), pp. 512—521. DOI:10.1177/0363546520975186.

8. Page M., McKenzie J., Bossuyt, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 2021, no. 372, n71. DOI:10.1136/bmj.n71.

9. Pillay L., Christa Janse van Rensburg D., Jansen van Rensburg A., et al. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2020, no. 23 (7), pp. 670—679. DOI:10.1016/j.jsams.2020.05.016.

10. Tayech A., Mejri M., Makhlouf I., Mathlouthi A., Behm D., & Chaouachi A. Second wave of Covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, no. 17 (22). 8385. DOI:10.3390/ijerph17228385.

11. Uroh C., & Adewunmi C. Psychological impact of the Covid-19 pandemic on athletes, *Frontiers in Sports and Active Living*, 2021, no. 3. 603415. DOI:10.3389/fspor.2021.603415.

12. Wagemans J., Catteeuw P., Vandenhouten J., Jansen J., de Corte X., Ceusters C., & Vissers D. The impact of Covid-19 on physical performance and mental health — A retrospective case series of Belgian male professional football players, *Frontiers in Sports and Active Living*, 2021, no. 3, 803130. DOI:10.3389/fspor.2021.803130.

13. Washif J., Farooq A., Krug I., et al. Training during the Covid-19 lockdown: Knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and six continents, *Sports Medicine*, 2021. DOI:10.1007/s40279-021-01573-z.

14. Wong A., Ling S., Louie L., et al. Impact of the Covid-19 pandemic on sports and exercise, *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 2020, no. 22, pp. 39—44. DOI:10.1016/j.asmart.2020.07.006.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

В. В. Черкасов, А. Ю. Семенова

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

В статье рассмотрены проблемы физической подготовки студентов высших учебных заведений в условиях пандемии коронавирусной инфекции Covid-19. По результатам исследования установлено, что занятия физическими упражнениями в дистанционном формате снижают эффективность процесса физической подготовки студентов.

Ключевые слова: *студенты высших учебных заведений, физическая подготовка, уровень физической подготовленности, нормы комплекса «Готов к труду и обороне».*

Актуальность. Вовлечение студенческой молодежи в активную двигательную деятельность входит в число приоритетных направлений национальной политики Российской Федерации, что, в той или иной мере находит отражение в национальных проектах «Демография», «Образование», «Здравоохранение». Двигательная активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни, обеспечивающая на основе формирования необходимого уровня физической подготовленности решение оздоровительных и рекреационных задач физического воспитания. Специально подобранные физические упражнения оказывают влияние на психическое состояние, способствуют снижению психоэмоционального напряжения, повышению уровня умственной работоспособности и настроения [5; 7; 11].

Для реализации потребности в двигательной активности и формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом студентам предлагаются различные формы физкультурно-спортивной деятельности: занятия в спортивных клубах, участие в спартакиадах и универсиадах различного уровня по видам спорта, универсиадах и фестивалях ГТО и другие мероприятия [2; 6; 8].

В высших учебных заведениях занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью образовательного процесса, которая реализуется по предмету Физическая культура в форме базового и элективных курсов. Так, в Тюменском университете в рамках учебных и внеучебных тренировочных занятий по физической культуре и видам спорта студентам на выбор предлагается 16 видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с

учетом диагноза заболеваний проводятся занятия оздоровительной физической культурой с элементами двигательных действий из рекомендованных видов спорта. При аттестации дисциплины «Физическая культура» с целью мотивации студентов к выполнению норм комплекса ГТО в оценочном компоненте балльно-рейтинговой системы предусмотрено начисление от 5 до 60 баллов как за участие в испытаниях Комплекса ГТО, так за выполнение его отдельных нормативов.

Аналогичный опыт организации занятий физической культурой и спортом имеется в каждом вузе. Между тем, исследователи [4; 13] продолжают фиксировать снижение двигательной активности студентов от курса к курсу, отмечают отсутствие у части студентов мотивационной составляющей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Вследствие этого снижается уровень физической подготовленности, увеличивается число студентов с отклонениями в состоянии здоровья [1; 10; 12].

Существенное влияние на двигательную активность студентов оказала пандемия коронавирусной инфекции Covid-19. Перевод обучения на дистанционный режим потребовал от учебных заведений разработки и внедрения новых средств, форм и методов организации всех видов учебной и внеучебной деятельности. При этом основные вопросы, связанные с реализацией физического воспитания студентов, решались в рамках физической подготовки, осуществляемой в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями [3; 9; 14].

В связи с появлением новых штаммов коронавирусной инфекции данная проблема до сих пор не потеряла своей актуальности, что подтверждается периодическим переводом студентов

высших учебных заведений на дистанционную форму обучения в течение двух последних лет, включая 2021—2022 учебный год.

Цель исследования. На основе мониторинга физической подготовленности студентов определить эффективность самостоятельных форм занятий физическими упражнениями в очно-заочном режиме обучения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского государственного университета в период с апреля по сентябрь 2021 года. В исследовании приняли участие студенты 1—4 курсов в количестве 474 человек (163 юношей и 311 девушек). С ноября 2020 года по июнь 2021 года студенты обучались в дистанционном формате.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Мониторинг физической подготовленности проводился в рамках областного Фестиваля ГТО среди студентов. В соответствии с требованиями комплекса шестой ступени ГТО студенты участвовали в девяти испытаниях. Наибольшее число участников — более 90 % от общего числа зарегистрированных — было представлено в прыжке в длину с места, подъеме туловища и тесте на гибкость; наименьшее (38 % девушек и 50 % юношей) — в метании спортивного снаряда.

Среди юношей лучшие показатели (100 %) по выполнению норм комплекса ГТО были зафиксированы в тестах «Бег на 30 м» и «Плавание на 50 м» (табл. 1).

Также неплохие результаты были продемонстрированы юношами в показателях гибкости, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей, где при незначительном

количестве результатов ниже нормы (от 2 (1,5 %) до 5 (3,3 %) показателей), нормативам золотого и серебряного знаков соответствовали: 138 (89 %) результатов в тесте на гибкость; 124 (86 %) — в челночном беге, 131 (82,3 %) — в прыжке в длину; 108 (80,6 %) — в беге на 3000 м; 64 (79 %) — в метании спортивного снаряда.

Менее успешны юноши были в тестах, характеризующих силовую выносливость: в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» с установленными нормативами не смогли справиться 12 (7,8 %) испытуемых; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» — 18 (18,4 %) студентов.

У девушек в тестах «Бег на 30 м» и «Плавание на 50 м» также, как и у юношей, все показатели соответствуют нормам комплекса ГТО (табл. 2).

Хорошие результаты у лиц женского пола отмечены в тесте на гибкость, где 281 (92,6 %) показатель соответствовал нормам золотого и серебряного знаков ГТО и только 8 (2,6 %) девушек не справились с испытанием. В остальных тестах результаты несколько ниже: в челночном беге количество показателей на золотой и серебряный знаки составило 73,7 % (188); в метании спортивного снаряда — 60 % (72); в поднимании туловища — 58,8 % (168); в прыжке в длину с места — 55,5 % (167). Число результатов ниже нормативных варьировалось от 3 (2,5 %) в метаниях спортивного снаряда до 67 (23,5 %) — в поднимании туловища.

Наиболее низкий уровень физической подготовленности зафиксирован в показателях общей и силовой выносливости. Результаты золотого и серебряного знаков продемонстрировали 39,2 % студенток в беге на 2000 м и 31,5 % — в отжимании; установленные нормативы в данных тестах не выполнили 59 (26,3 %) и 76 (36,5 %) девушек соответственно.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности юношей

Контрольные упражнения ОФП	n	X ± m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	118	4,44 ± 0,03	36,9	41,1	22	0
Челночный бег 3×10 м, с	144	7,8 ± 0,04	47,2	38,8	11,1	2,9
Бег 3000 м, мин, с	134	13:09 ± 0,1	38,8	41,8	17,9	1,5
Прыжок в длину с места, см	159	231,2 ± 1,71	52,9	29,4	16,2	1,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	98	37,6 ± 1,24	29,6	36,7	15,3	18,4
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	155	42,3 ± 0,74	36,1	42,6	13,5	7,8
Наклон вперед, см	155	13,9 ± 0,41	65,8	23,2	7,7	3,3
Метание спортивного снаряда, м	81	36,6 ± 0,41	37,0	42,0	18,5	2,5
Плавание на 50 м, мин, с	102	57,7 ± 0,03	37,2	51,1	11,7	0

Таблица 2

Результаты физической подготовленности девушек

Контрольные упражнения ОФП	n	X ± m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	118	4,44 ± 0,03	36,9	41,1	22	0
Челночный бег 3×10 м, с	255	8,53 ± 0,03	32,5	41,2	15,8	10,5
Бег на 2000 м, мин, с	224	11:29 ± 0,08	21,1	18,1	34,5	26,3
Прыжок в длину с места, см	301	177,1 ± 1,31	28,6	26,9	25,2	19,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	209	12,61 ± 0,61	14,8	16,7	32,0	36,5
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	287	38,51 ± 1,13	25,7	33,1	17,7	23,5
Наклон вперед, см	304	17,83 ± 0,28	75,7	16,9	4,8	2,6
Метание спортивного снаряда, м	120	19,31 ± 0,38	37,5	30,0	30,0	2,5
Плавание на 50 м, мин, с	175	1:02 ± 0,02	35,4	27,4	37,2	0

При сравнении результатов выполнения норм комплекса ГТО по гендерному признаку было установлено, что юноши обладают более высоким уровнем в тестах, характеризующих выносливость, координационные и силовые способности. Об этом может свидетельствовать большее, чем у девушек количество результатов на золотой знак отличия (от 11 % в поднимании туловища до 24 % в прыжке в длину с места) и меньшее число показателей (от 9% в челночном беге до 24 % в беге на выносливость) ниже нормы. Девушки были более успешны в тестах, характеризующих скоростные способности и гибкость, где число результатов на золотой знак превысило аналогичные показатели юношей на 21 % и 10 % соответственно. В метании гранаты между юношами и девушками существенных отличий в уровне подготовленности выявлено не было.

В целом, со всеми нормами шестой ступени ВФСК ГТО справились 72 девушки (23 %) и 27 юношей (16, 5%)

Выводы и заключение. По результатам исследования установлено, что испытуемые обеих гендерных групп более успешно справились с тестами, характеризующими скоростные способности и гибкость; наиболее проблемными явились показатели силовой выносливости. Юноши по сравнению с девушками в условиях самостоятельных занятий проявляют большую двигательную активность, о чем свидетельствуют их более высокий уровень общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, меньшее количество результатов ниже нормативных требований и большее число показателей, соответствующих нормам золотого знака.

В целом, можно констатировать, что занятия физическими упражнениями в дистанционном формате снижают эффективность процесса физической подготовки студентов. Подтверждением

этого является факт отказа от участия в ряде тестов (метание спортивного снаряда, плавание и других) до 50% юношей и 62% девушек, что косвенно может свидетельствовать о неготовности студентов к отдельным испытаниям комплекса ГТО по причине недостаточной сформированности у них необходимых двигательных навыков и физических кондиций.

Список литературы

1. Артеменков, А. А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А. А. Артеменков // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2012. — № 1. — С. 47—49.
2. Блинков, С. Н. Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в аграрном вузе / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, И. Н. Мамай // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 2 (192). — С. 29—34.
3. Боброва, Г. В. Результативность занятий физической культурой студентов вуза в дистанционном формате / Г. В. Боброва, О. В. Подкопаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 7—12.
4. Горелов, А. А. Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов с помощью дополнительных физкультурных занятий / А. А. Горелов, О. Г. Румба, М. В. Кулешова // Наука и спорт: современные тенденции. — 2013. — № 1. — С. 39—47.
5. Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — 6 (2). — С. 103—107.
6. Иванова, И. Б. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации массовой физкультурно-спортивной работы среди молодежи в вузе / И. Б. Иванова // Социально-

гуманитарные знания. — 2018. — № 2. — С. 65—67.

7. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта — 2010. — № 12(70). — С. 69—74.

8. Кетоев, К. Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов / К. Э. Кетоев // Балтийский гуманитарный журнал. — 2018. — Т. 7. — № 3 (24). — С. 235—238.

9. Лопатин, Л. А. Особенности физического воспитания студентов в период пандемии / Л. А. Лопатин, Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева, Л. М. Никитина, Н. А. Чумарин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4 (194). — С. 269—272.

10. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2017. — № 2-2. — С. 193—197.

11. Николаева, Т. М. Физическая нагрузка как фактор модуляции умственной работоспособности студентов / Т. М. Николаева, Е. К. Голубева // Вестник новых медицинских технологий. — 2021. — Т. 28, № 3. — С. 54—57.

12. Савченко, С. В. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в рамках реализации оздоровительной программы «Путь к здоровью» / С. В. Савченко, Э. Р. Салеев // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 1. — С. 130.

13. Филимонова, С. И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С. И. Филимонова, И. Н. Антонова, Н. Г. Ефремова, А. В. Носова, Е. Ю. Внукова // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 4 (72). — С. 18—20.

14. Усачев, Н. А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 7 (185). — С. 414—421.

Поступила в редакцию 12 декабря 2021 г.

Для цитирования: Черкасов, В. В. Оценка физической подготовленности студентов в условиях пандемии Covid-19 / В. В. Черкасов, А. Ю. Семенова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 19—24.

Сведения об авторах

Черкасов Владимир Валентинович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **ORCID:** 0000-0002-1208-9052. **Author ID:** 782840. **E-mail:** v.v.cherkasov@utmn.ru

Семенова Анастасия Юрьевна — студентка третьего курса института физической культуры. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **E-mail:** stud0000227661@study.utmn.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 19—24.

Evaluation of the physical training of students in situations of pandemics Covid-19

Cherkasov V.V.¹, Semyonova A.Yu.²

Tyumen State University, Tyumen, Russia

¹ v.v.cherkasov@utmn.ru

² stud0000227661@study.utmn.ru

This article deals with the problems of the physical training of students in situations of pandemics Covid-19. All-Russian sports complex «Ready for work and defense» (TRP) is used to evaluate this training.

The purpose of the research is determine the efficiency of the training in part-time programmers.

Materials and methods of the research. Study was conducted in Tyumen university from April to September 2021. 474 students took part.

Research methods: survey of the literature, control tests, statistical treatment. Results of the research. According to the results of physical training monitoring, it was found that students successfully coped with tests characterizing speed abilities and flexibility; the most problematic indicators were strength endurance. In comparison with girls, boys have a higher level of overall endurance, speed-strength and coordination abilities, fewer results below regulatory requirements and a greater number of indicators corresponding to the norms of the complex of the TRP of the first stage.

Conclusion. Physical exercises in a part-time programmers reduce the effectiveness of the process of physical training of students. This is confirmed by the refusal of some students to participate in individual tests due to the insufficient level of development of the necessary motor skills and physical conditions.

Keywords: *students of higher educational institutions, physical fitness, level of physical fitness, norms of the all-Russian sports complex «Ready for work and defense»*

References

1. Artemenkov A.A. Dinamika zaboilevayemosti studentov v protsesse obucheniya [Morbidity trends in students during education]. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii* [Healthcare of the Russian Federation], 2012, no. 1, pp. 47—49. (In Russ.).
2. Blinkov S.N., Levushkin S.P., Mamay I.N. Realizatsiya fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti v agrarnom vuze [Implementation of sports and recreation activities in agricultural university]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2021, no. 2 (192), pp. 29—34. (In Russ.).
3. Bobrova G.V., Podkopaeva O.V. Rezultativnost zanyatiy fizicheskoy kulturoy studentov vuza v distantsionnom formate [Effectiveness of physical education classes for university students in a remote format]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 1, pp. 7—12. (In Russ.).
4. Gorelov A.A., Rumb O.G., Kuleshova M.V. Reshenie problemy deficita dvigatel'noy aktivnosti studentov s pomoshhyu dopolnitel'nykh fizkulturnykh zanyatiy [Solution of the problem of motion activity deficit of students by use of additional physical trainings]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and sports: current trends], 2013, no. 1, pp. 39—47. (In Russ.).
5. Ivanov V.D., Marandykina O.V. Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami fizicheskoy kultury. [Correction of psychophysical condition of students by means of physical culture]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 2, pp. 103—107. (In Russ.).
6. Ivanova I.B. Studencheskiy sportivnyy klub kak sovremennaya forma organizatsii massovoy fizkul'turno-sportivnoy raboty sredi molodèzhi v vuze [Sport club for students as a modern form of organizing mass physical activity among young people in high school]. *Sotsialno-gumanitarnyye znaniya* [Social and humanitarian knowledge], 2018, no. 2, pp. 65—67. (In Russ.).
7. Ilyina N.L. Vliyaniye fizicheskoy kultury na psikhologicheskoye blagopoluchiye cheloveka [Influence of the physical culture on psychological well-being of the person]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2010, no. 12 (70), pp. 69—74. (In Russ.).
8. Ketoev K.E. Elektivnyy kurs po fizicheskoy kulture i sportu kak sredstvo formirovaniya sportivnogo stilya zhizni studentov [Elective course on physical culture and sports as a means of forming the sports style of life of students]. *Baltiyskiy humanitarnyy zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal], 2018, vol. 7, no. 3(24), pp. 235—238. (In Russ.).
9. Lopatin L.A., Vasenkov N.V., Fazleeva E.V., Nikitina L.M. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov v period pandemii [Features of physical education of students during the pandemic]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2021, no. 4 (194), pp. 269—272. (In Russ.).
10. Meeranova I.B., Koygeldinova Sh.S., Ibraev S.A. Sostoyaniye zdorov'ya studentov, obuchayushchikhsya v vysshikh uchebnykh zavedeni-yakh [The health status of students studying in higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Basic Research], 2017, no. 2, pp. 193—197. (In Russ.).
11. Nikolaeva T.M., Golubeva E.K. Fizicheskaya nagruzka kak faktor modulyatsii umstvennoy rabo-tosposobnosti studentov [Physical exercise as a factor of modulation of students' mental work ability]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy* [Bulletin

of new medical technologies], 2021, vol. 28, no. 3, pp. 54—57. (In Russ.).

12. Savchenko S.V., Saleev E.R. Sravnitel'naya kharakteristika dinamiki fizicheskoy podgotovlenosti studentov spetsialnykh meditsinskikh grupp v ramkakh realizatsii ozdorovitel'noy programmy «Put k zdorovyu» [Comparative characteristics of the dynamics of physical fitness of students of special medical groups in the framework of the health program “Path to health”]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2019, no. 1, p. 130. (In Russ.).

13. Filimonova S.I., Antonova Ir.N., Efremova N.G., Nosova A.V., Vnukova E.Yu. Aktualnyy

uroven fizicheskoy podgotovlenosti sovremennykh studentov [Actual level of physical fitness of modern students]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 2019, no. 4 (72), pp. 18—20. (In Russ.).

14. Usachev N.A., Surnin D.I. Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v vuzakh po tsiklu distsiplin «Fizicheskaya kultura i sport» v usloviyakh pandemii [Organization of distance learning in higher education institutions on the cycle of disciplines “Physical culture and sports” in pandemic conditions]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2020, no. 7 (185), pp. 414—421. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 378
ББК 74.48

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17104

ПРОБЛЕМАТИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЯ К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П. Ю. Масленников

Михайловский театр, Санкт-Петербург, Россия

В статье представлены результаты анкетирования студентов бакалавриата 2 и 3-го курсов НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ($n = 590$), целью которого было выявление их отношения к исследовательской деятельности. Анализ результатов исследования позволяет утверждать об определенных пробелах в области приобщения к данному виду деятельности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, а также о сравнительно низком уровне осознания ими её важности для будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *высшее образования, научно-исследовательская деятельность, физическая культура, спорт, студенты, студенческая наука.*

Введение. Актуальность изучения отношения к исследовательской деятельности обучающихся в образовательных организациях высшего образования обусловлена тем, что одна из фундаментальных задач системы высшего образования — подготовка высококвалифицированных специалистов, способных выполнять профессиональные функции, опираясь не только на существующие алгоритмы и приобретенную систему знаний, но и искать новые пути, средства и методы их реализации. Особенно это важно в системе подготовки педагогических и научно-педагогических работников, которые в будущей профессиональной деятельности должны не только ретранслировать и репродуцировать существующую систему знаний, но актуализировать её и привносить новые сведения, в том числе полученные в результате обобщения личного опыта и опыта других исследователей, а также собственных исследований. Основной вид деятельности, в рамках которой решается данная задача в системе высшего образования — научно-исследовательская (далее — НИД). Реализация НИД в системе высшего образования имеет широкую вариативность: от небольших докладов и рефератов до выпускной квалификационной работы (ВКР) как квинтэссенции данного вида деятельности у обучающихся. Кроме того, НИД может способствовать повыше-

нию эффективности учебной деятельности студентов [3; 5; 6; 10; 16].

Основной контингент обучающихся в образовательных организациях высшего образования в сфере физической культуры и спорта — это спортсмены в недавнем прошлом или настоящем. Безусловно, что основная деятельность спортсменов носит практический характер, вероятно этим может быть обусловлено и то, что получение высшего образования рассматривается ими, как практико-ориентированный процесс [7—9]. Между тем получение высшего образования, а, соответственно, и освоение НИД, связано с принятием определенных научных парадигм, изучением и обобщением различных научных источников, что может восприниматься, как теоретико-ориентированная деятельность, не реализуемая в полной мере в спорте.

Таким образом, может возникать **противоречие**, когда с одной стороны НИД — является неотъемлемой частью получения высшего образования, способствующей становлению будущего специалиста, а с другой — у будущих специалистов в области физической культуры и спорта может возникать непринятие НИД на этапе получения высшего образования, а, следовательно, может негативно сказаться на уровне профессиональной компетентности, что и определило цель настоящего исследования.

Цель исследования — изучить отношение к научно-исследовательской деятельности студентов, обучающихся в образовательных организациях высшего образования в сфере физической культуры и спорта.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели была составлена анкета, состоящая из 26 вопросов, 23 из которых были связаны с различными аспектами научно-исследовательской деятельности и 3 — относились к общим вопросам (пол, год обучения, этап обучения). Анкетирование было анонимно и проводилось на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (далее — НГУ). Всего в исследовании приняло участие 590 респондентов, обучающихся на 2 и 3-м курсах бакалавриата по направлению подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Анкета предоставлялась респондентам в распечатанном виде, первичный анализ результатов проводился с использованием компьютерной программы Microsoft Excel.

Перед основным анкетированием, было проведено пилотажное исследование, в котором приняло участие 48 студентов. В ходе пилотажного исследования студенты не только отвечали на вопросы анкеты, но и задавали вопросы по её содержанию, а также комментировали свои ответы, что позволило уточнить формулировки вопросов, во избежание двусмысленности их понимания.

Результаты исследования и их обсуждение. Занятие любым видом деятельности на качественном уровне невозможно без заинтересованности в нем, без осознания необходимости и принятия его важности, т.е. без наличия внутренней мотивации [4; 15]. Абсолютное большинство опрошенных (93,4 %) отметили, что для них значима возможность получать высшее образование (69,5 % выбрали ответ «да», и 23,7 % — «скорее да, чем нет»), только 5,5 % высказали противоположное мнение (4,1 % — «скорее нет, чем да» и 1,4 % — «нет»), и незначительное число респондентов (1,4 %) затруднились ответить на данный вопрос. Т.е. можно предполагать, что у опрошенных студентов есть стремление к получению новых знаний, что в свою очередь является важной мотивационной составляющей к НИД. При этом наличие высшего образования у окружающих значимо только для 27,9 % респондентов (13,2 % — «да» и 24,7 % — «скорее да, чем нет»), в то время как для остальных — это либо не значимо (26,8 % — «скорее нет, чем да» и 28,5 % —

«нет»), либо они затруднились ответить (6,8 %). Полученные ответы позволяют утверждать, что высшее образование рассматривается студентами, как некая ценность, носящая внутреннюю значимость, но которая не ретранслируется на окружающих. Данное противотечение может негативно отразиться на принятии общности академического сообщества, обладающего специфическими внутренними ценностными ориентациями, целями и средствами достижения этих целей, распространяющимися в том числе и на занятие НИД, а также принятие её результатов, полученных другими исследователями.

Одним из внешних проявлений успешности в области НИД является наличие у человека ученых степеней и званий. В ходе обучения студенты соприкасаются с различными преподавателями — от начинающих, которые ещё не успели защитить диссертационное исследование на соискание ученой степени, до докторов наук, обладающих ученым званием профессора. Для большинства опрошенных наличие ученой степени и ученого звания у преподавателя в равной степени не является важным (по 76,3 % соответственно). Почти каждый пятый высказал противоположное мнение: для 19,3 % — важно наличие ученого звания и для 18,3 % — ученой степени у преподавателя. Остальные респонденты затруднились ответить на данные вопросы. Подобное распределение ответов может быть следствием недостаточной осведомленности студентов о том, каким образом (включая то, что для этого нужно сделать) людям присваиваются ученые степень и звания. С другой стороны, ответы, полученные на эти вопросы и вопрос о значимости наличия высшего образования у окружающих, позволяют предполагать, что студенты неудовлетворены уровнем компетентности окружающих людей, обладающих высшим образованием, учеными степенями и званиями. Эта гипотеза требует отдельного исследования.

Опрошенные студенты уже соприкоснулись с НИД в рамках написания курсовых работ. При этом очевидно, что для большинства обучающихся — это первый опыт подобной деятельности, на основании которого у них может сложиться определенное мнение о ней. Заниматься НИД в дальнейшем хотели бы 20,8 % студентов (при этом 5,2 % хотели бы заниматься ею самостоятельно, а 15,6 % — в составе исследовательских групп, оба варианта не выбрал ни один опрошенный); ещё 2,9 % — указали, что занимаются исследованиями в настоящее время; 46,9 % выбрали ответ «возможно, в дальнейшем». Почти каждый пятый

студент (21,5 %) не хотел бы заниматься НИД ни в данный момент времени, ни в дальнейшем. Затруднились ответить — 8,0 % респондентов. Полученные ответы свидетельствуют о неоднозначности полученного студентами опыта в области НИД, но в целом его можно характеризовать, как положительный, поскольку 70,5 % респондентов рассматривают возможность заниматься данным видом деятельности.

Одним из способов повышения подготовки в области НИД для студентов может быть участие в проектах, реализуемых преподавателями вуза [2; 4; 12]. Только 6,8 % студентов указали, что преподаватели НГУ привлекают их к собственным научно-исследовательским проектам в качестве исполнителей и помощников. Такой низкий процент может объясняться тем, что сами преподаватели НГУ не в полной мере готовы привлекать студентов к собственным исследованиям [8]. В существующей на сегодняшний день в России трехступенчатой системе высшего образования бакалавриат может рассматриваться как базовый этап формирования компетентности научно-педагогических работников в НИД. Низкий уровень привлечения студентов бакалавриата к НИД, проводимых преподавателями, требует дополнительного исследования, с целью выявления причин и поиска средств изменения ситуации.

Реализация научно-исследовательского потенциала и приобщение к НИД в системе высшего образования возможны не только в контексте выполнения различных заданий, предусмотренных учебным планом, но и при подготовке статей и выступлений на различных научных мероприятиях [11; 14]. Кроме того, публичное представление и обсуждение результатов НИД является неотъемлемым условием её реализации. Только 7,5 % опрошенных указали, что имеют публикации, а также 14,2 % — выступали на научных мероприятиях. Из тех, кто указал наличие опубликованных статей, 27,1 % — отметили, что владеют на высоком уровне компьютерными программами, необходимыми для обработки данных, полученных в ходе исследований, и подготовки рукописи статьи; на наличие пробелов в данной области указали 47,8 % респондентов данной группы, ещё 10,8 % — отметили, что плохо владеют компьютерными программами и вынуждены были обращаться за помощью к другим людям; затруднились оценить — 14,2 % . Из тех, кто указал наличие опыта публичных выступлений на научных мероприятиях, полностью удовлетворены уровнем своих выступлений всего 28,6 % студентов;

наличие отдельных недостатков отметили 59,5 % респондентов данной группы; 11,9 % — указали, что их выступления были ниже среднего уровня; при этом ни один студент не затруднился в оценке своих выступлений, в отличие от публикаций.

Безусловно, что студенты 2—3 курсов бакалавриата ещё не обладают достаточным исследовательским материалом для представления его в виде публикаций или докладов на научных мероприятиях. Однако столь относительно низкий процент тех, кто обладает опытом публичного представления результатов исследований, а также общая неудовлетворенность уровнем знаний в этих сферах, могут свидетельствовать о недостаточной работе со стороны профессорско-преподавательского состава в данном направлении. Подобная ситуация может негативно отразиться на знаниях и навыках в области НИД будущих специалистов, а, соответственно и на их будущей профессиональной деятельности.

Одной из организаций внутри вуза, которая может способствовать реализации научно-исследовательского потенциала студентов и формированию у них необходимых в данном контексте знаний, умений и навыков, является Студенческое научное общество (далее — СНО) [1; 13]. Подавляющее большинство опрошенных студентов (95,6 %) не состоит в СНО НГУ, при этом каждый пятый (22,0 %) не знает о его существовании. Из тех, кто не состоит в СНО, но знает о его существовании, 8,9 % хотели бы принимать участие в мероприятиях СНО (различных семинарах, посвященных развитию и формированию компетентности в области НИД), и примерно одинаковое количество респондентов не видят необходимости в участии в СНО и его мероприятиях, либо затруднились ответить на данный вопрос (46,1 % и 45,0 % соответственно). Из тех, кто состоит в СНО (4,4 % от общей выборки), 15,4 % указали, что это помогает им в учебе; 23,1 % — в исследовательской деятельности; 7,7 % — помогает и в учебе, и в исследовательской деятельности; столько же опрошенных (7,7 %) рассматривают СНО, как источник информации о научных мероприятиях; однако, большинство (46,2 %) — не видят какой-либо пользы от членства в СНО. Таким образом, можно констатировать, что в деятельности СНО НГУ прослеживается необходимость пересмотра двух важных направлений: 1 — информирования студентов о существовании в НГУ СНО и его деятельности; 2 — пересмотр планов мероприятий СНО, с целью повышения их эффективности для студентов.

В НИД, также как и в системе высшего образования, теоретическая и практическая стороны являются синкретическим единством. Равнозначность теоретических и практических знаний признают 58,0 % опрошенных, в то время как 33,2 % — считают, что практические знания важнее теоретических, противоположного мнения придерживаются 3,7 % респондентов, и 5,1 % — затруднились ответить на данный вопрос. Полученные ответы позволяют предполагать, что в преподаваемых дисциплинах не в полной мере отражено единство практики и теории, что в свою очередь может негативно сказаться, как на будущей профессиональной деятельности, так и на проводимых студентами исследованиях.

Ни один исследователь не может существовать в информационном вакууме, однако, в современном мире существует большое количество информации и способов её получения. Среди опрошенных студентов наиболее популярным средством поиска информации являются общие поисковые системы сети-интернет (google, yandex и проч.), данный ответ выбрали 87,5 % респондентов. Затем следуют специализированные информационные базы в сети-интернет и общественные библиотеки (включая библиотеку вуза) — 33,6 % и 34,6 % соответственно. За помощью в поиске информации к преподавателям обращаются 28,1 % студентов. И наименее популярным источником информации были указаны частные библиотеки — этот ответ выбрали всего 14,6 % опрошенных.

При очной системе обучения (исследование проводилось до пандемии Covid-19) библиотека вуза является наиболее доступным источником аналоговой информации. Большинство студентов (85,9 %) указали, что пользуются библиотекой НГУ: 15,7 % пользуются ею, как первичным источником информации; 46,3 % — только если не могут найти необходимую информацию в интернете; 22,1 % — только в самых крайних случаях. Крупнейшей библиотекой в Санкт-Петербурге является Российская национальная библиотека, в которой зарегистрированы по данным опроса только 31,2 % респондентов. Из них 15,2 % уточнили, что пользуются регулярно, 59,8 % — пользуются ею редко, 16,3 % — не пользуются. Кроме того, незначительное число опрошенных (2,7 %) не знают такого учреждения. Т.е. несмотря на предпочтение в поиске информации сети-интернет, аналоговые источники информации не потеряли в полной мере своей актуальности для современных студентов.

Одной из ведущих реферативных отечественных наукометрических баз, позволяющей озна-

комиться с публикациями, является Elibrary.ru. Только 18,0 % респондентов отметили, что зарегистрированы на данном портале, из них уточнили: пользуются им регулярно — 13,2 %; пользуются редко — 60,3 %; не пользуются — 18,9 %. И почти каждый пятый от общего числа опрошенных (19,7 %) не знают о Elibrary.ru. Это позволяет предполагать, что либо студенты пользуются иными реферативными научными базами, либо они недостаточно информированы о существовании подобных ресурсов. Развитие современных информационных технологий, в том числе и оцифровка бумажных изданий, расширяет и упрощает доступ к различной информации. При этом среди опрошенных 62,3 % предпочитают пользоваться бумажными книгами; 7,4 % — электронными; а для каждого третьего респондента (30,4 %) — носитель не имеет значения.

Умение искать нужную информацию, выявлять в огромном виртуальном информационном пространстве верифицируемые источники — является одним из залогов получения студентами, а в будущем и специалистами, достоверной и актуальной информации. Полученные ответы позволяют утверждать об актуальности повышения информированности студентов о специализированных реферативных научных базах в сети-интернет, а также об обучении их взаимодействию не только с бумажными, но и электронными изданиями и соответствующими ресурсами. Кроме того, интересным кажется тот факт, что только 28,1 % опрошенных готовы обращаться за поиском источников информации к преподавателям. С одной стороны это может быть свидетельством проявления определённой самостоятельности студентов, с другой — дистанцированием от людей, обладающих опытом и знаниями. Это требует дополнительного изучения, с целью установления, что является причиной и готовы ли студенты к самостоятельности в данном вопросе.

Одним из способов поддержки и мотивации к занятию НИД могут быть различные гранты и стипендии. Только 33,9 % студентов хотели бы получать различного рода материальную помощь для проведения собственных исследовательских проектов, при этом 3,7 % указали, что уже её получают. Из тех, кто не хочет получать помощь (45,9 % от общего числа опрошенных), 23,9 % уточнили, что это слишком большая ответственность, примерно столько же (23,1 %) считают, что это требует слишком больших физических и психологических затрат, а 38,8 % — выбрали ответ «не хочу». Затруднились ответить на данный

вопрос 16,9 % опрошенных. Подобное распределение ответов может свидетельствовать о понимании студентами степени ответственности, когда результаты НИД не остаются внутри образовательной организации, но к ним имеют доступ и за её пределами. Возможно, что для повышения уверенности студентов в своих способностях и заинтересованности в НИД, необходимо расширить информирование о финансовых поддержках, способах их получения, в том числе и через оказание административной помощи со стороны вуза в сборе и оформлении необходимых документов.

Выводы и заключение. Анализ результатов анкетирования показал, что для студентов, обучающихся в образовательных организациях высшего образования в сфере физической культуры и спорта, занятие научно-исследовательской деятельностью направлено на достижения внутренних (не направленных во вне) целей. Только незначительный процент опрошенных вышли в своей НИД на уровень общественного обсуждения полученных результатов в виде публикаций (7,5 %) и выступлений на научных мероприятиях (14,2 %). Заниматься НИД в дальнейшем планирует или рассматривают такую возможность более 2/3 респондентов (70,5 %).

Только каждый третий опрошенный (33,9 %) хотел бы получать финансирование для проведения собственных исследований. При это остальные респонденты считают, что получение грантов или стипендий на собственные исследования сопряжено с большой ответственностью, физическими и психологическими затратами, которые они не готовы понести. Данная ситуация может быть следствием низкого уровня информированности о том, что такое НИД и как занятие ею может способствовать профессиональному росту специалиста в области физической культуры и спорта.

Отмечается низкий уровень вовлечения студентов в НИД внутри вуза: только 6,8 % опрошенных принимают участие в исследованиях профессорско-преподавательского состава, а в СНО состоит только 4,4 % респондентов, и половина из них не видят для себя какой-либо пользы от этого.

Одним из залогов качественной реализации НИД является умение находить нужную и верифицируемую информацию. Несмотря на то, что основным источником информации студентами был указан интернет (общие поисковые системы), они предпочитают аналоговые источники информации (выпущенные на бумаге). Только незначительное число опрошенных регулярно пользуются такими информационными ресурса-

ми, как Российская национальная библиотека и Elibrary.ru (4,7 % и 2,3 % соответственно от общего числа опрошенных). Библиотекой вуза, как первичным источником информации, пользуются только 15,7 % респондентов, а к преподавателям готовы обращаться лишь 28,1 %. Подобная ситуация требует создания условий для повышения информированности студентов о доступных и информационных ресурсах, содержащих верифицируемую информацию, а также обучению их работы с источниками на различных носителях.

Перспективы исследования. Проведенное исследование выявило ряд вопросов, требующих дополнительных изысканий: чем вызвана ситуация, при которой наличие у преподавателя ученых степени и званий не важно для студентов; почему студенты практически не публикуют и не докладывают на научных мероприятиях результаты НИД; в чем причина того, что студенты не хотят обращаться к преподавателям за помощью при поиске информации? В дальнейшем мы планируем подробно изучить данные вопросы и попытаться найти способы конструктивного решения ситуации.

Список литературы

1. Анисова, А. С. Научное студенческое общество, как фактор становления молодых специалистов / А. С. Анисова // Самоуправление. — 2021. — № 2 (124). — С. 118—120.
2. Баженов, Р. И. Методика привлечения студентов к научно-исследовательской работе / Р. И. Баженов // Известия Кыргызской академии образования. — 2020. — № 2 (51). — С. 84—88.
3. Брызгалова, И. В. Научно-исследовательская деятельность курсантов вузов Федеральной службы исполнения наказания России как средство мотивации учебно-познавательной деятельности / И. В. Брызгалова // Бизнес. Образование. Право. — 2019. — № 2 (47). — С. 461—464.
4. Закревская, Н. Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. Г. Закревская. — Санкт-Петербург, 2010. — 39 с.
5. Клименко, Ю. А. К вопросу о научно-исследовательской деятельности студентов в высшей школе / Ю. А. Клименко, А. П. Преображенский, Л. Н. Мотунова // Вестник Воронежского института высоких технологий. — 2020. — № 2 (33). — С. 92—96.
6. Колдина, М. И. Научно-исследовательская деятельность как вид профессиональной деятельности бакалавра профессионального обучения /

М. И. Колдина, М. В. Кутлаева, А. М. Петровский, Е. А. Коровина // Инновационные проекты и программы в образовании. — 2016. — № 6. — С. 20—23.

7. Криличевский, В. И. Изучение отношения к образовательному процессу среди студентов вузов физической культуры (на примере студентов бакалавриата НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) / В. И. Криличевский // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки. — СПб., 2020. — С. 315—318.

8. Масленников, П. Ю. Отношение преподавателей вуза физической культуры к научно-исследовательской деятельности / П. Ю. Масленников // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 2. — Санкт-Петербург, 2021. — С. 182—186.

9. Масленников, П. Ю. Исследование отношения к образовательному процессу в системе высшего образования будущих тренеров / П. Ю. Масленников, В. И. Криличевский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2 (180). — С. 248—252.

10. Печерская, Е. А. Вовлечение студентов в научно-исследовательскую работу в университете: механизм и оценка эффективности / Е. А. Печерская, Е. А. Савеленок, Д. В. Артамонов // Инновации. — 2017. — № 8 (226). — С. 96—104.

11. Создание мотивирующей образовательной среды: коллективная монография / под ред. Е. Э. Кригер. — Орехово-Зуево : Редакционно-издательский отдел, 2019. — 230 с.

12. Солнышкова, О. В. Побуждение студентов к научно-исследовательской деятельности. Проблемы и пути решения / О. В. Солнышкова // Актуальные вопросы образования. — 2019. — Т. 1. — С. 124—129.

13. Сорохина, В. П. Студенческое научное общество как инструмент интеграции обучаемых в научно-исследовательскую деятельность / В. П. Сорохина // Ученые записки Российского государственного социального университета. — 2017. — Т. 16, № 6 (145). — С. 132—141.

14. Цымбал, М. В. Интенсификация творческой активности студентов как результат формирования научно-исследовательской компетенции / М. В. Цымбал, О. А. Гордиенко // Дискуссия. — 2014. — № 6 (47). — С. 113—119.

15. Dörnyei, Z. Teaching and Researching Motivation / Z. Dörnyei, E. Ushioda. — New York: Routledge, 2021. — 295 p.

16. Martin, A. J. Load reduction instruction in science and students' science engagement and science achievement / A. J. Martin, P. Ginns, E. C. Burns, R. Kennett, J. Pearson // Journal of Educational Psychology. — 2020. — No. 113 (6). — Pp. 1126—1142.

Поступила в редакцию 08 ноября 2021 г.

Для цитирования: Масленников, П. Ю. Проблематизация отношения к исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры / П. Ю. Масленников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 25—32.

Сведения об авторе

Масленников Павел Юрьевич — кандидат педагогических наук, артист балета. Михайловский театр, Санкт-Петербург, Россия. ORCID ID: 0000-0001-9401-7644. Author ID: 834894. E-mail: p.y.maslennikov@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 25—32.

Problematic of attitudes of students of higher education institutions of physical culture to research activities

Maslennikov P.Yu.

Mikhailovsky theatre, Saint-Petersburg, Russia. p.y.maslennikov@gmail.com

The article presents the results of questionnaire survey of bachelor's degree students 2nd and 3rd year of Lesgaft NSU, St. Petersburg (n = 590), purpose of which was to identify their attitude towards research activity. The analysis of the research results allows us to state that there are certain gaps in the field of initiation of future specialists in the sphere of physical culture and sport to this type of activity, as well as relatively low level of their awareness of its importance for future professional activity.

Relevance. The main contingent of students in higher educational institutions in the field of physical culture and sports education are athletes in the recent past or present. Perhaps the experience of sports activities can explain why they see higher education as practice-oriented process. Meanwhile, research activity as one of the components of higher education includes a significant share of theoretical work, not typical for athletes, but important for future specialists in the field of physical culture and sports.

The goal of the study is to examine the attitudes towards research activities of students studying in educational institutions of higher education in the field of physical culture and sport.

Research materials and Methods. Questionnaire survey of 590 bachelor's degree students of 2nd and 3rd year of Lesgaft NSU, St. Petersburg was conducted to identify attitudes towards research activities of students of higher education institutions of physical culture and sport.

Results and discussion. The study showed that students perceive research activities as a process not related to external interaction. Most students (70.5 %) are ready to do or are considering doing research in the future. A low level of faculty involvement of students in their own research (only 6.8 % of students participate in research conducted by faculty) and low rate of membership in the Student Scientific Society (SSS, only 4.4 % of respondents are members of SSS, half of them do not see any benefit to themselves from participations in SSS) was revealed. A contradiction was found in the way of searching for information (priority: Internet) and the fact that students prefer analogue sources of information (published on paper). Only a small number of respondents turn to such sources of information as the Russian National Library and Elibrary.ru (4.7 % and 2.3 %, respectively), and only 15.7 % of respondents consider the library of university as the primary source of information.

Conclusions. The results indicate certain gaps around introducing students to research activities, understanding its importance for future professionals, and acquiring the necessary skills and abilities.

Keywords: higher education, research activities, physical education, sports, students, student science.

References

1. Anisova A.S. Nauchnoe studencheskoe obschestvo, kak factor stanovleniya molodikh spetsialistov [Scientific student society as a factor in the formation of young specialists]. *Samoupravlenie* [Self-Governance], 2021, no. 2 (124), pp. 118—120. (In Russ).
2. Bazhenov R.I. Metodika privlecheniya studentov k nauchno-issledovatel'skoy rabote [The methodology of involving students in scientific research]. *Izvestiya Kyrgyzskoy akademii obrazovaniya* [Bulletin of the Kyrgyz Academy of Education], 2020, no. 2 (51), pp. 84—88. (In Russ).
3. Bryzgalova I.V. Nauchno-issledovatel'skaya deyatel'nost kursantov vuzov FSIN Rossii kak sredstvo motivatsii uchebno-poznovatel'noy deyatel'nosti [The research activities of students of universities of the federal penitentiary service of Russia as a means of motivation of educational-cognitive activity]. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Law], 2019, no. 2 (47), pp. (In Russ).
5. Klimenko Yu.A., Preobrazhenskiy A.P., Motunova L.N. K voprosu o nauchno-issledovatel'skoy deyatel'nosti studentov v visseshey shkole [On the issue of research activities of students in higher education]. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokikh tekhnologii* [The Bulletin of The Voronezh Institute of High Technologies], 2020, no. 2 (33), pp. 92—96. (In Russ).
6. Koldina M.I., Kutlayeva M.V., Petrovsky A.M., Korovina E.A. Nauchno-issledovatel'skaya deyatel'nost kak vid professional'noy deyatel'nosti bakalavra professional'nogo obucheniya [Research activity as type of professional activity of the bachelor of vocational education]. *Innovatsionnye proekty i programmi v obrazovanii* [Innovative projects and programs in education], 2016, no. 6, pp. 20—23. (In Russ).
7. Krilichevskii V.I. Izuchenie odnoscheniya k obrazovatel'nomu protsessu sredi studentov vuzov fizicheskoi kulturi 9na primere studentov bakalavriata NGU im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg) [Research the attitude to the educational process among

students of higher educational institutions of physical culture (on the example of bachelor degree students of Lesgaft NSU, St. Petersburg)]. *Materialy itogovoi nauchno-prakticheskoi konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Natsional'nogo gosudarstvennogo Universiteta fizicheskoi kulturi, sporta I zdorov'ya im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg za 2019 g., posvyashchennoi 75-letiyu Pobedi v Velikoi Otechestvennoi voine i Dnyu rossiiskoi nauki* [Materials of the resume scientific-practical conference of the teaching staff of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg for 2019, dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War and the Day of Russian Science]. St. Petersburg, 2020. Pp. 315—318. (In Russ.).

8. Maslennikov P.Y. Otnoschenie prepodavatelei vuza fizicheskoi kulturi k nauchno-issledovatel'skoi deyatel'nosti [Attitude of teachers of the higher educational institution of physical culture to research activities]. *Materialy itogovoi nauchno-prakticheskoi konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Natsional'nogo gosudarstvennogo Universiteta fizicheskoi kulturi, sporta I zdorov'ya im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg za 2020 g., posvyashchennoi 125-letiyu Universiteta : v 2 ch. Ch. 2* [Materials of the resume scientific-practical conference of the teaching staff of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg for 2020, dedicated to the 125th anniversary of The University. Part. 2]. St. Petersburg, 2021. pp. 182—186. (In Russ.).

9. Maslennikov P.Y., Krilichevskii V.I. Issledovanie otnoscheniya k obrazovatel'nomu protsessu v sisteme vishego obrazovaniya buduschikh trenerov [Research of attitude to the educational process in the system of higher education of future coaches]. *Uchenii zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2020, no. 2 (180), pp. 248—252. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

10. Pecherskaya, E.A., Savelyonok E.A., Artamonov D.V. Vovlechenie studentov v nauchno-issledovatel'skuyu rabotu v universitete: mekhanizm I otsenka effektivnosti [Involving students in research work at the university: the mechanism and evaluation of efficiency]. *Innovatsii* [Innovations], 2017, no. 8 (226), pp. 96—104. (In Russ.).

11. Krier E.E. (ed) *Sozdanie motiviruyushchei obrazovatel'noi sredi* [Creation of a motivating educational environment]. Orekhovo-Zuevo, 2019. 230 p. (In Russ.).

12. Solnyshkova O.V. Pobuzhdenie studentov k nauchno-issledovatel'skoi deyatel'nosti. Problemi I puti resheniya [Motivation students to research activities]. *Problems and solutions. Actualnie voprosi obrazovaniya* [Actual issues of education], 2019, Vol. 1, pp. 124—129. (In Russ.).

13. Sorokhina V.P. Studencheskoe nauchnoe obschestvo kak instrument integratsii obuchaemikh v nauchno-issledovatel'skuyu deyatel'nost [Student Scientific Society As a Tool for Integration of Students into Research Activities]. *Uchenie zapiski Rossiiskogo gosudarstvennogo sotsialnogo universiteta* [Scientific notes of RSSU], 2017, Vol. 16, no. 6 (145), pp. 132—141. (In Russ.).

14. Tsimbal M.V., Gordienko O.A. Intensifikatsiya tvorcheskoi aktivnosti studentov kak rezultat formirovaniya nauchno-issledovatel'skoi kompetentsii [Intensification of students' creative activity as a result of scientific-research competence formation]. *Diskussiya* [Discussion], 2014, no. (47), pp. 113—119. (In Russ.).

15. Dörnyei Z., Ushioda E. Teaching and Researching Motivation. 3rd Ed. New York, 2021. 295 p.

16. Martin A.J., Ginns P., Burns E.C., Kennett R., & Pearson J. (2020). Load reduction instruction in science and students' science engagement and science achievement. *Journal of Educational Psychology*, 2020, no. 113(6), pp. 1126—1142.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 94:796(470.55)(075.8)
ББК 63.3+75(235.557)я73

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17105

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МАГНИТОГОРСКЕ В НАЧАЛЕ 1930-х годов (по материалам газеты «Магнитогорский рабочий»)

О. А. Голубева

Магнитогорский государственный технический университет, Магнитогорск, Россия

В статье представлены исторические аспекты формирования системы физической культуры в Магнитогорске в начале 1930-х г. Этот процесс сопровождался отсутствием кадрового, материально-технического обеспечения, тяжелым физическим трудом, социально-бытовыми проблемами рабочих. Автором установлено, что первоначально развитие получили те организационные формы физкультурной работы, которые не требовали больших финансовых затрат, специального оборудования и помещений. Улучшение инфраструктуры, а также создание органа управления привели к расширению используемых средств, к видовому многообразию в спортивной деятельности, к увеличению количества занимающихся.

Ключевые слова: *физическая культура, индустриализация, Магнитострой, физкультурные ячейки и кружки.*

Введение. История Магнитогорска берет свое начало с 1929 года со строительной площадки по созданию металлургического завода. В процессе масштабного строительства, развернувшегося на юге Челябинской области в 1930-е годы, был построен не только Магнитогорский металлургический комбинат, но и основан город, который сегодня представляет собой крупный промышленный, культурный, научный и спортивный центр Южного Урала. Период форсированной индустриализации сопровождался комплексом социально-экономических, политико-идеологических, социокультурных проблем, возникавших на комсомольской стройке и отражавшихся на страницах местной прессы. Одним из основных источников информации для первостроителей Магнитки стала газета «Магнитогорский рабочий», первый номер которой вышел 1 января 1930 года. Темой публикаций служили события политической жизни стра-

ны, планы пятилеток, ударничество, достижения на Магнитострое, а также имело место освещение случаев повседневности. Периодически в рубрике «Магнитогорск за день» появлялась колонка «Физкультура и спорт», содержащая информацию о предстоящих мероприятиях и соревнованиях, а также подводившая итоги уже прошедших дней.

Актуальность заключается в изучении опыта организации и управления физической культурой, становления ее как системы, использования физических упражнений в качестве инструментов идеологического, патриотического воспитания советской молодежи, рабочих, подрастающего поколения в период индустриализации.

Целью исследования является выявление основных тенденций в управлении и организации физической культуры в период строительства металлургического комбината и города Магнитогорска в начале 1930-х годов.

Материалы и методы исследования: анализ научной литературы, периодической печати (материалов газеты «Магнитогорский рабочий»), фондов Муниципального казенного учреждения «Магнитогорский городской архив», музея истории Магнитостроя.

Результаты исследования и их обсуждение. Советское правительство уделяло особое внимание физической культуре и спорту, определив их место и роль в создании «нового человека» и решении ряда задач физического, нравственного, патриотического, идеологического воспитания молодежи. В постановлении ЦК ВКП (б) от 23.09.1929 г. «О физкультурном движении» указывалось на необходимость усиления государственного централизованного руководства этой сферой [6]. Это не могло не найти отражение на важнейшей стройке страны — Магнитострое.

Так, уже в сентябре 1930 года на Пленуме Магнитогорского городского совета рабочих, крестьянских и солдатских депутатов было принято решение активизировать деятельность добровольных обществ Осоавиахима (Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству — советская общественно-политическая оборонная организация), МОПРа (Международная организация помощи борцам революции), а также в области физической культуры [01]. Общее руководство физкультурной работой всех ячеек и кружков, сформированных к тому времени на территории строящегося завода, осуществлял инструктор по физической культуре и спорту при городском совете [4].

Физкультурные ячейки, кружки создавались как на рабочих местах при профсоюзах, так и в местах проживания, бараках. Уже к концу 1930 года функционировали кружки физкультурников на аварийно-насосной станции, на стройке доменного цеха (Магнитогорский рабочий (МР), 1 декабря 1930).

В бараках, где проживали 70 и более человек, физкультурная деятельность ограничивалась проведением зарядки, играми в шахматы, шашки и реже спортивными играми (МР, 21 февраля 1932). Однако это носило нерегулярный характер (МР, 13 июня 1932). Эти мероприятия не имели массового охвата, поскольку тяжелый физический труд, неустроенность быта не оставляли сил, не вызывали желания у рабочих заниматься физической культурой и спортом. В отчетных документах тех лет приводились завышенные данные по численности физкультурных ячеек и кружков (5740 человек указывалось в отчетах, в реальности это со-

ставляло лишь 600 человек), а в качестве причин указывались незаинтересованность профсоюзных и комсомольских организаций, отсутствие органа управления в городе (МР, 14 апреля 1931).

Помимо физкультурных ячеек и кружков, действующих в бараках, на производстве и строительстве, на Магнитострое функционировали ячейки Осоавиахима, преимущественно развивавшие стрелковый спорт. К концу 1930 года таковых было 27 ячеек общей численностью 2600 человек (МР, 1 декабря 1930), а к середине 1931 года это количество возросло до 78 и насчитывало 13 250 человек (МР, 5 июня 1931). Среди стрелков проводились соревнования (МР, 1 декабря 1931), а подготовка инструкторов осуществлялась в передвижной стрелковой школе УралОсоавиахима, направленной в Магнитогорск из Златоуста (МР, 11 февраля 1931).

Наряду с этим среди строителей металлургического гиганта стали практиковаться походы на лыжах. Среди физкультурных кружков проводились соревнования на лыжах (МР, 12 января 1931). В феврале 1930 года был организован лыжный пробег по маршруту Магнитострой-Свердловск, в котором приняла участие команда магнитогорских лыжников из восьми человек: Польских (капитан), Бессонов, Иванов, Мантур и Артемов. Комитетом строительных и транспортных рабочих Магнитостроя участникам пробега выдавались удостоверения, что служило основанием для получения материальной и продовольственной помощи на всей протяженности маршрута, проходящего через города Троицк и Челябинск (МР, 11 февраля 1930). По окончании похода лыжникам была объявлена благодарность, а в качестве вознаграждения они получили лыжный инвентарь и белье (МР, 28 февраля 1930).

Однако сделать физическую культуру массовой было трудно из-за дефицита кадров, отсутствия помещений, спортивных площадок, недостатка инвентаря (МР, 25 марта 1931). Первую проблему пытались решить за счет проведения 2-х месячных курсов инструкторов физической культуры. Однако это принципиально не изменило ситуацию. Поэтому согласно Постановлению Президиума Бюро физической культуры ВЦСПС «О физкультурной работе на новостройках» от 19 марта 1931 г. в Магнитогорск были командированы 3 инструктора по физической культуре (один с высшим образованием), но преимущественно для развития шахматного и шашечного направления (МР, 19 марта 1931).

Решение проблемы материального оснащения было возложено на профсоюзы. От общего бюд-

жета профсоюзов 3 % выделялось на строительство спортивных объектов (МР, 26 июня 1932). Также между организациями (союзами горняков, транспортников, металлургов, строителей) были распределены обязанности по оборудованию площадок для проведения различного рода мероприятий, например, для выполнения нормативов ГТО на выделенных участках одни должны были сделать яму для прыжков, другие разметить беговые дорожки, подготовить место для подтягивания, развесить лозунги. На рабочих местах члены союзов проводили пропаганду по сдаче нормативов ГТО (МР, 9 сентября 1931). В зимний период силами профсоюзных работников оборудовались катки, лыжные станции.

Этого явно было недостаточно для реализации проводимой политики советского правительства — использовать физическую культуру и спорт как средство воспитания, идеологического воздействия, «сделать их двигателями большевистских темпов стройки». В реальности отсутствовали видимые удовлетворительные результаты в организации и проведении физкультурной работы. Эти противоречия ускорили процесс формирования органа управления физической культурой в Магнитогорске. В апреле 1931 года был утвержден состав городского совета по физической культуре (ГорСФК), председателем которого избран Завадский, ответственным секретарем — Назаренко (МР, 4 апреля 1931).

В планах деятельности совета было обозначено дальнейшее развитие шахматно-шашечного направления. Для этого в бараках была усилена работа в «красных уголках», где жители имели возможность не только читать, а играть в шахматы и шашки, готовясь к участию в шахматных турнирах.

Для организации мероприятий более высокого уровня в Магнитогорск из Москвы был командирован инструктор шахматно-шашечного сектора ВЦСПС Малиновский (МР, 25 мая 1932). На 1-й общегородской шахматно-шашечной конференции 16 июня 1932 года была избрана городская секция шахматистов во главе с председателем Шаровым и секретарем Фурса (МР, 17 июня 1932).

В план работы этой секции было включено проведение командных соревнований между цехами и профсоюзами, организация шахматно-шашечного праздника, городского шахматного турнира, а также участие в соцсоревновании с г. Челябинском на «лучшую постановку шахматно-шашечной работы» (МР, 27 июня 1932). Результаты и итоги проводимых мероприятий ре-

гулярно освещались на страницах местных газет (МР, 14 июня 1932).

В связи с введением в стране Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в марте 1931 года одним из основных направлений деятельности Магнитогорского городского совета по физической культуре стало приобщение рабочих к выполнению нормативов на значок ГТО.

Для этого различные мероприятия, важные события, такие как, товарищеские встречи физкультурных коллективов заводоуправления и совхоза «Красная Башкирия» или пуск первых доменных печей, сопровождались пропагандой ГТО (МР, 9 сентября 1931).

На площади у цирка была организована массовая сдача нормативов физкультурниками, комсомольцами, а также призывниками (МР, 6 августа 1932). Однако больших успехов в этом направлении не было достигнуто, процент сдающих нормативы на значок ГТО был довольно низким (МР, 23 августа 1932). В связи с этим стали проводить мероприятия: демонстрации с участием физкультурников (МР, 1 мая 1932), кроссы (МР, 5 мая 1932), выплачивались премии коллективам, имевшим высокие показатели и большее количество значкистов. В начале 1933 года размеры денежных вознаграждений были утверждены следующие: 150 рублей (I место), 75 рублей (II место), 35 рублей (III место); индивидуальная премия за первое место — 25 рублей, второе — 15 рублей (МР, 11 февраля 1933). Для сравнения приведем данные минимальной заработной платы учителя в Магнитогорске: 75 рублей в 1931 году, 180 рублей — в 1934 г. [02].

Помимо шахмат, шашек, лыжного спорта и ГТО получили свое развитие на Магнитострое игровые виды спорта, по которым в физкультурных ячейках формировались команды. Так, в летний период 1932 года в Магнитогорске уже проводились спортивные встречи по волейболу между сборными командами «Динамо» и Востокококса, промстроя и металлургов, на площади у заводоуправления был организован матч между футболистами команд металлургов и промстроя (МР, 18 июня 1932).

Однако, физкультурное движение по-прежнему не достигало того уровня массовости, который указывался в планах работы, в правительственных документах. На страницах газеты «Магнитогорский рабочий» отмечалось, что занятия проводились нерегулярно, с большими срывами, не по расписанию, участие в них принимали не все

физкультурники (МР, 24 сентября 1932). Насущной проблемой в 1932 году оставался кадровый голод (в городе было всего 8 инструкторов физической культуры, только один с высшим образованием) (МР, 27 апреля 1932), не было оборудованных сооружений, не завершено строительство стадиона, запланированного еще в 1931 г. (МР, 29 апреля 1931).

В зимний период организовывать физкультурные и спортивные мероприятия было еще сложнее. Отсутствие спортивных площадок или их недостаточное количество, дефицит инвентаря (всего 700 пар коньков) не могли не сказаться на качественных и количественных показателях работы. Силами рабочих цехов и членов профсоюзов обустраивались катки, при этом из 5 запланированных с теплыми раздевалками и буфетами функционировал только один (МР, 11 ноября 1932). На лыжных станциях числилось около 300 пар лыж (МР, 26 ноября 1932). Среди физкультурных ячеек было всего 5—6 ударных физкультурных бригад (МР, 10 декабря 1932). Следует указать на то, что в Магнитогорске в рассматриваемый период наблюдался интенсивный рост населения. Если в 1930 году насчитывалось 47 тысяч человек, то за период 1932—1934 гг. произошло увеличение в 4,5 раза (до 200 тысяч человек).

Контингент не отличался «однородностью», завод и город строили спецпереселенцы, заключенные, молодые комсомольцы, раскулаченные крестьяне, представители национальных меньшинств. В подавляющем большинстве это были малограмотные люди, среди которых возникали конфликты, частыми были случаи девиантного поведения: пьянство, хулиганство, воровство, убийство и т.п. [3]. И в этих условиях физическая культура и спорт, их разнообразные средства и формы призваны были служить инструментом для объединения людей, средством организации досуга и воспитания, в том числе и в духе советской идеологии. Поэтому отчеты о состоянии физкультурной и спортивной деятельности Магнитогорского совета заслушивались на заседании Высшего совета физической культуры, а также на 3-й межсоюзной конференции по физической культуре (МР, 17 января 1933).

В 1933—34 гг. произошло заметное «оживление» в физкультурно-спортивной работе среди магнитогорцев. Городским советом по физической культуре были организованы массовые походы на лыжах, районная и городская спартакиады по зимним видам спорта (МР, 2 февраля 1933). Для

отбора на эти соревнования предварительно физкультурные коллективы проводили заводские и цеховые состязания (МР, 3 февраля 1933), в программу которых включено выполнение нормативов на значок ГТО, а также пробег на лыжах (МР, 9 февраля 1933). При подведении итогов учитывались не только спортивные, но и производственные показатели (МР, 3 февраля 1933), были предусмотрены премии лучшим коллективам (МР, 11 февраля 1933).

Положительные изменения произошли в материально-техническом оснащении физкультурной сферы: увеличилось количество открытых катков, лыжных станций с прокатом инвентаря (МР, 2 февраля 1933). Среди массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий помимо соревнований, организованных на катках, проводились парады (МР, 8 февраля 1933), ледяной карнавал, митинги, завершающиеся массовым и фигурным катанием (МР, 6 марта 1933). Регулярными стали хоккейные матчи между командами металлургов и «Динамо» (МР, 14 февраля 1933). Также было организовано инструкторами физической культуры обучение новичков конькобежному спорту (МР, 5 марта 1933).

Стрелковый спорт стал более доступным для всех желающих. Это стало возможно с открытием стрелкового тира для массового обучения. Также был создан комитет стрелкового спорта, членами которого стали представители профсоюзов, комсомола и других организаций (МР, 8 марта 1933).

Начало 1933 года ознаменовано организацией физкультурной работы среди юных магнитогорцев: в марте была проведена городская школьная спартакиада, включавшая лыжные, конькобежные соревнования и стрельбу из мелкокалиберных винтовок (МР, 1 марта 1933). В начале 1934 года в учебную программу школ первой и второй ступени, а также в средних учебных заведениях Магнитогорска включено преподавание физического воспитания (МР, 4 февраля 1934).

Улучшение спортивной инфраструктуры было внесено в планы городского совета по физической культуре (МР, 6 января 1933). Для этого 25 000 рублей было выделено управлением металлургического комбината, а финансирование массовых физкультурных мероприятий в размере 40 тысяч рублей осуществлялось из городского бюджета (МР, 11 декабря 1933). Наркомат тяжелой промышленности СССР магнитогорскому горсовету физической культуры перечислил 280 тысяч рублей на строительство стадиона, водной станции и других спортивных учреждений (МР, 8 января 1934).

Эти значительно улучшило ситуацию, расширился спектр видов спорта, культивируемых среди рабочих и жителей Магнитогорска и проводимых по ним мероприятий. Во многих цеховых и заводских физкультурных кружках были открыты гимнастические, легкоатлетические, теннисные секции (МР, 13 марта 1934).

Стал функционировать на стадионе ГорСФК Дом физкультуры, на базе которого были созданы городская гимнастическая школа для женщин и мужчин, сдавших нормы на значок ГТО под руководством инструкторов-гимнастов Костина и Рутштейна (МР, 3 марта 1934), а также секция бокса (МР, 29 марта 1934). Там же проводился семинар по подготовке спортивных организаторов и судей по игровым видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу и городкам (МР, 3 марта 1934).

Важным событием для Магнитогорска стало проведение первенства города по шахматам в январе 1934 года, победителем которого стал Л. Е. Радченко, призерами — В. М. Меерсон и Медовиков (МР, 16 января 1934). Они в составе городской сборной выступали весной этого же года в шахматно-шашечном турнире Первенства Челябинской области (МР, 7 апреля 1934). В соревнованиях по шашкам город представляли Резник — чемпион Магнитогорска, Гомулецкий, Штифанов, Окушко и Кирьянов (МР, 24 апреля 1934). Меерсон, Лямин, Гомулецкий вошли в состав сборной Челябинской области и выступали в полуфинале шахматно-шашечного турнира Первенства РСФСР в городе Свердловск (МР, 9 июля 1934).

В этот период в Магнитогорске активно развивался велоспорт. В июне 1934 г. стартовали общегородские соревнования по велосипедным гонкам, в которых участвовали велосипедисты команд металлургов, строителей, «Динамо», железнодорожников и других физкультурных организаций (МР, 12 июня 1934). Это старты являлись отборочными для областных и всесоюзных соревнований.

Через Магнитогорск проходил маршрут велопробега «Москва-Свердловск», организованного Осоавиахимом и Московским советом физической культуры (Магнитогорский рабочий, 15 мая 1934). Всесоюзная вело-мото-эстафета имени тов. Антипова включала этап Верхнеуральск-Магнитогорск-Троицк-Челябинск, в котором участвовала магнитогорская команда в составе 20 велосипедистов и 2 мотоциклистов — лучших представителей физкультурных коллективов металлургов, строителей, железнодорожников, «Динамо» и других предприятий города (МР, 22 июня 1934).

В этот период были заложены традиции в легкой атлетике, которым верны магнитогорцы до сих пор. 6 мая 1934 года стартовала легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню печати (сегодня это легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Магнитогорский рабочий»), был проведен кросс им. Шверника с охватом 1500 физкультурников, допризывников, членов спортивного общества «Динамо» (МР, 21 апреля 1934).

Спортсмены Магнитогорска стали принимать участие в областных соревнованиях по легкой атлетике, волейболу, городошному спорту. Среди мужчин-легкоатлетов сильнейшими являлись Борисов, Костин, Шнейвайс, Прозоров и Коростелев, среди женщин: Сухарева, Короткова, Макарова, Лебедева и Бардина (МР, 25 июля 1934).

В связи с введением в эксплуатацию стадиона Магнитогорск стал площадкой проведения регулярных соревнований по игровым видам спорта. В весенне-летний период 1934 года состоялись встречи магнитогорских футболистов с командой московского завода «Серп и Молот», с футболистами Уфы (МР, 3 мая 1934), Ленинграда (МР, 22 июля 1934), Перми (МР, 24 июля 1934), Одессы (МР, 19 июня 1934).

Футбольная команда союза строителей считалась одной из сильнейших в городе, ее игроки входили в большем количестве в состав сборной города: Костин (вратарь), Соколовский, Челачава, Петров, Вапник, Васильев, Харитиди, Робель, Семьякин, Банников, Васильев, запасные игроки — Кошеленко, Рутштейн (вратарь) и Дорошенко, постоянный судья Коростелев (МР, 5 июля 1934). Футболисты принимали участие в районной, областной спартакиадах строителей Челябинской области (МР, 21 июля 1934).

На стадионе помимо соревнований проводились показательные выступления спортивных коллективов, как взрослых, так и детей (МР, 18 июля 1934), майские демонстрации, которые традиционно заканчивались играми в волейбол, футбол, большой шведской эстафетой (бег на 800, 400, 200 и 100 метров) (МР, 1 мая 1934).

С открытием водной станции на левом и правом берегах магнитогорского пруда началась история плавания и гребного спорта (МР, 18 июля 1934), где проводилась сдача норм ГТО по этим видам (МР, 11 июня 1934).

Во второй половине 1934 года был открыт аэроклуб, что является отправной точкой развития магнитогорского планерного и парашютного спорта (МР, 29 марта 1934).

Всё это становилось темой регулярных публикаций, которые отличались уже большей информативностью, положительной эмоциональностью, содержательностью; представленные уже не заметками или объявлениями, а полноценным обзором спортивного события, с комментариями о ходе состязаний, анализом результатов. Поэтому мы можем судить о масштабности проводимых мероприятий, большей заинтересованности среди населения.

Заключение. В период строительства Магнитогорского металлургического комбината и закладки города необходимость развития физической культуры среди прибывающих на стройку людей была обусловлена государственной политикой. Средства физической культуры служили способом объединения людей, организации их свободного времени, «окультуривания», профилактики правонарушений.

Однако ввиду объективных и субъективных причин развитие физической культуры осуществлялось медленными темпами. Лишь к середине 1930-х годов улучшение кадрового, финансового обеспечения, создание управленческого аппарата позволило увеличить количество занимающихся, использовать разнообразные формы физкультурно-массовой и спортивной работы, что привело к созданию спортивных команд, выявлению из

физкультурников спортсменов, способных представлять город на областных, всесоюзных соревнованиях, включению их состав сборных команд области и страны.

Список литературы

1. Магнитогорский государственный архив. Фонд 10. Опись 1. Дело 2. Лист 3
2. Макарова, Н. Н. Период форсированной индустриализации / Н. Н. Макарова / Петровские образовательные чтения: сборник материалов. — Магнитогорск, 2018. — С. 100—105.
3. Макарова, Н. Н. Девиантное поведение в новых индустриальных центрах (по материалам Магнитогорска первой половины 1930-х годов) / Н. Н. Макарова // Архив в социуме — социум в архиве: материалы четвертой Всероссийской научно-практической конференции. — Челябинск, 2021. — С. 227—231.
4. Магнитогорский государственный архив. Фонд 10. Опись 1. Дело 2. Лист 5.
5. Магнитогорский государственный архив. Фонд 10. Опись 1. Дело 2. Лист 8.
6. Филиппов, А. Н. Государственная политика СССР в области физической культуры и спорта (1920—1930 гг.): автореферат дис. ... канд. ист. наук / А. Н. Филиппов. — Ярославль, 2021. — 26 с.

Поступила в редакцию 19 октября 2021 г.

Для цитирования: Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой в Магнитогорске в начале 1930-х годов (по материалам газеты «Магнитогорский рабочий») / О. А. Голубева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 33—39.

Сведения об авторе

Голубева Олеся Александровна — кандидат исторических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования. Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, Россия. ORCID ID:0000-0001-71084772. Author ID: 718503. E-mail: o.golubeva@magtu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2022, vol. 7, no. 1, pp. 33—39.

Organization and management of physical culture in Magnitogorsk in the early 1930s
(based on the materials of the newspaper “Magnitogorsk Worker”)

Golubeva O. A.

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia. o.golubeva@magtu.ru

The article presents the historical aspects of forming the system of physical culture in Magnitogorsk in the early 1930s. This process was accompanied by a lack of personnel, material and technical support, heavy physical labor, social and everyday problems of workers. The author found that initially those organizational forms of physical culture work which did not require large financial outlays, special equipment and facilities had been developed. The improvement of infrastructure, as well as the creation of a management body, led to an expansion of the means used, to a diversity of

species in sports activities, to an increase in the number of people engaged.

Relevance. The relevance lies in the study of the experience of organizing and managing physical culture, its formation as a system, the use of physical exercises as tools of ideological, patriotic education of Soviet youth, workers, the younger generation during the period of industrialization.

Problem, goal, tasks. The identification of the main trends in the management and organization of physical culture during the construction of the metallurgical plant and the city of Magnitogorsk in the early 1930s.

Research materials and Methods. The analysis of scientific literature, periodicals (materials of the newspaper Magnitogorsk Worker), funds of the Municipal state Institution “Magnitogorsk City Archive”, the Museum of the History of Magnitogorsk.

Results and discussion. As a result of the conducted research, organizational forms of physical culture work, means and directions of physical culture were identified, which were developed in the first half of the 1930s on the territory of Magnitogorsk.

Conclusions and conclusion. The importance of the physical culture movement and the need for its development in Soviet Russia were determined by state policy. This gained particular importance at the country’s global construction sites, such as Magnetostroy.

Keywords: *physical culture, industrialization, Magnetostroy, physical culture cells and clubs.*

References

1. *Magnitogorskiy gosudarstvennyy arkhiv. Fond 10. Opis 1. Delo 2. List 3.* [Magnitogorsk State Archive. Foundation 10. Inventory 1. Case 2. Sheet. 3]. (In Russ.).

2. Makarova N.N. (2018) Period forsirovannoy industrializatsii [The period of forced industrialization]. *Petrovski eobrazovatelnye chteniya: sbornik materialov [Peter’s educational readings, Collection of materials]* Magnitogorsk, 2018. Pp. 100—105. (In Russ.).

3. Makarova N.N. Deviantnoye povedeniye v novykh industrial’nykh tsentrakh (po materialam Magnitogorska pervoy poloviny 1930-kh godov) [Deviant behavior in new industrial centers (based on materials from Magnitogorsk in the first half of the 1930s)]. *Arkhir v soziume — sozium v archive: materialy chetyvertoy Vserossiyskoy nauchno-prak-*

tichecko ykonferenzii [Archive in society — society in the archive, Materials of the fourth All-Russian scientific and practical conference]. Chelyabinsk, 2021. Pp. 227—231. (In Russ.).

4. *Magnitogorskiy gosudarstvennyy arkhiv. Fond 10. Opis 1. Delo 2. List 5* [Magnitogorsk State Archive. Foundation 10. Inventory 1. Case 2. Sheet. 5]. (In Russ.).

5. *Magnitogorskiy gosudarstvennyy yarkhiv. Fond 10. Opis 1. Delo 2. List 8* [Magnitogorsk State Archive. Foundation 10. Inventory 1. Case 2. Sheet. 8]. (In Russ.).

6. Filippov A.N. *Gosudarstvennaya politika SSSR v oblasti fizicheskoy kulturyi sporta (1920—1930 gg.): avtoreferat dis... kand. ist. nauk.* [State policy of the USSR in the field of physical culture and sports (1920-1930). Abstract of thesis]. Yaroslavl, 2021, 26 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия.

В статье представлена утренняя гимнастика (зарядка) — комплекс простых физических упражнений, которые необходимо проделать после пробуждения, с целью разминки суставов и мышц. Утренняя гимнастика полезна при правильном ее применении, учитывая индивидуальные особенности организма определенного человека и отличительные качества организма после пробуждения. Автор приводит комплексы утренней гимнастики (зарядки), дает советы по правильному использованию утренней зарядки в укреплении здоровья, каким должен быть завтрак после зарядки и как использовать водные процедуры после утренней гимнастики.

Ключевые слова: *утренняя гимнастика, гимнастика для здоровья, физическая культура.*

Актуальность. В последние годы люди стали утрачивать привычку занятий утренней гимнастикой или утренней зарядкой, а ведь еще пару десятилетий назад утро каждого советского гражданина начиналось с бодрого голоса в радиоприемнике, который объявлял упражнения и вел счет. Помимо того, многие после проделанных упражнений обливались холодной водой. Безусловно, зарядка имеет огромное значение, и люди, которые проделывают утром некоторое количество несложных упражнений, чувствуют себя лучше, особенно в век информационных технологий, когда большая часть дня проводится в сидячем положении [1; 2; 3].

Чем полезна зарядка?

Многие ученые говорят о пользе утренней гимнастики. В качестве основных достоинств зарядки выделяют [4; 5; 6]:

- Зарядка позволяет человеку избавиться от сонливости, обеспечивает ему запас сил на целый день. Регулярное выполнение утренних упражнений подготовит тело и мозг человека к плодотворной работе в течение всего дня. Также она помогает человеку перебарывать лень после пробуждения [6].
- После пробуждения у человека активно работает метаболизм (обмен веществ), что способствует более эффективному сжиганию жира именно в утренние часы, также помогает контролировать собственный вес и предотвращать ожирение. Помимо того улучшается кровообращение, так как, когда человек спит, сердце работает не в полную силу, а мышцы расслаблены, а после выполнения физических упражнений мышцы приходят в тонус и насыщаются кровью, что заставляет сердце работать в обычном режи-

ме [7]. Нельзя не отметить, что благодаря работе мышц выделяется особый «гормон радости» — эндорфин.

- Небольшая физическая нагрузка утром повышает сопротивление стрессам, стабилизирует эмоциональное состояние, нормализует сон и подготавливает организм к последующим, более тяжелым нагрузкам в течение дня [8].

Комплекс упражнений и полезные советы

Для правильной зарядки необходимо подбирать правильные упражнения. Они должны быть простыми в выполнении, доступными для каждого и не требовать специальной подготовки, как физической, так и материальной.

Оптимальный комплекс упражнений для утренней зарядки должен состоять из следующих упражнений [3; 6]:

- Повороты головы в разные стороны;
- Наклоны головы вперед и назад, после чего наклоны головы вправо и влево;
- Вращение плечами, как по очереди, так и одновременно;
- Круговые движения прямыми руками;
- Интенсивные махи руками поочередно (левая рука вверх, правая — вниз и наоборот);
- Отведение рук, согнутых в локтях, назад несколько раз (желательно 3) и на завершающий раз отведение прямых рук;
- Вращение согнутых в локтях рук;
- Вращение кисти в лучезапястных суставах, поочередно в одну и другую сторону;
- Наклоны вперед, по возможности до касания пола ладонью (ноги на ширине плеч, выполняем плавные движения);
- Вращение тазом (исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, движения плавные);

— Наклоны корпуса вправо и влево (ИП: ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, вторая над головой, после выполнения упражнения с одной рукой, следует сменить руку и выполнить наклоны в другую сторону);

— Махи прямыми ногами вперед и назад (ИП: руки перед собой, следует касаться носком ноги ладони противоположной руки);

— Поочередное вращение согнутой в колене ноги (ИП: руки на поясе);

— Приседание (ИП: руки перед собой, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, желательнее не отрывать пяток от пола);

Перечисленные выше упражнения следует повторить 8—10 раз, постепенно увеличивая нагрузку, в проветриваемом помещении или на открытом воздухе.

Помимо того, для увеличения продуктивности зарядки нужно придерживаться следующих советов:

Утреннюю гимнастику нужно делать сразу после пробуждения.

После выполнения упражнений следует выпить 200—250 мл воды, что ускорит ваш обмен веществ и позволит организму вырабатывать ферменты, которые необходимы для эффективного переваривания пищи.

Сразу после окончания выполнения упражнений следует принять контрастный душ, что позволит вам улучшить кровообращение и усилить иммунитет организма.

Правила контрастного душа:

— Не следует мочить голову;

— Приблизительно каждые 1—2 минуты следует менять температуру (от холодной к горячей и наоборот);

— За время пребывания в душе необходимо 3—5 раз сменить цикл температуры воды;

— После завершения процедуры желательнее хорошо растереться махровым полотенцем, чтобы согреться.

Выполняя эти упражнения и следуя советам каждое утро, вы очень быстро приведете своё тело в норму и сможете достичь результатов, которые раньше были только мечтами.

Правильный завтрак после зарядки

Помимо всего выше сказанного, нельзя забывать и о правильном, а главное полезном завтраке после утренней гимнастики. Многие люди не успевают позавтракать из-за плотного графика, у других просто отсутствует аппетит, третьи не придают завтраку особого значения. Что является огромной ошибкой, ведь не зря говорят, что:

«завтрак — главный прием пищи». Правильный завтрак должен быть питательным, не жирным, сытным и полезным [6].

От завтрака не следует отказываться по целому перечню факторов. Во-первых, завтрак, как и зарядка, активизирует системы нашего организма, ускоряет обмен веществ. Во-вторых, правильный завтрак поможет избежать таких заболеваний как: сахарный диабет, инфаркт, инсульт, камней в желудочном пузыре и многих других заболеваний. В-третьих, хороший завтрак заряжает организм энергией, которой хватит для поддержания функционирования всех систем организма в течение первой половины дня [1].

Правильный завтрак, после выполнения комплекса утренней гимнастики, должен включать в себя:

— Яйца, которые содержат белки и др. полезные вещества;

— Куриное мясо, в котором также содержится большое количество белка;

— Отрубной и ржаной хлеб;

— Мед, включающий в себя природные антисептики, углеводы;

— Злаковые каши и кефир или другие кисломолочные продукты;

Таким образом, для поддержания хорошего настроения, здоровья следует правильно завтракать после утренней гимнастики. В совокупности хороший завтрак и зарядка дадут отличный результат с первых недель и в короткие сроки приведут ваш организм и тело в отличное состояние.

Что такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика (зарядка) — комплекс простых физических упражнений, которые необходимо проделать после пробуждения, с целью разминки суставов и мышц. Утренняя гимнастика полезна при правильном ее применении, учитывая индивидуальные особенности организма определенного человека и отличительные качества организма после пробуждения [2; 5].

Следует отметить, что утренняя гимнастика — это не то же самое что и физическая тренировка. Выделяют несколько различий между этими видами физической активности. Во-первых, разные цели, основной целью зарядки является улучшение здоровья, а физическая тренировка направлена на улучшение определенных результатов, что не всегда является полезным для здоровья человека. Во-вторых, физическая тренировка задействует определенные группы мышц, а зарядка направлена на весь организм человека. В-третьих, зарядка не требует привлечения больших групп ресурсов,

в отличии от физической тренировки (материальные, физические, моральные и др.) [7; 8].

Зарядка и здоровье. Основным критерием правильности выполнения утренней гимнастики является собственное наблюдение за состоянием здоровья, ведь девиз оздоровительной физической культуры звучит как «Не навреди». Помимо наблюдения за самочувствием, также нужно и следить за правильностью дыхания во время выполнения упражнений, выдох всегда должен производиться во время усилия. Немало важным является и то, что если есть какие-нибудь отклонения по здоровью или ограничения, перед тем, как начать заниматься утренней гимнастикой, необходимо проконсультироваться с врачом и, если это необходимо, заниматься под его непосредственным контролем. Ведь от индивидуальных особенностей человеческого организма зависит объем и комплекс упражнений, которые рекомендованы как оздоровительные.

Также ключевым являются понятия процесса перехода организма из состояния покоя (сна) к состоянию активного бодрствования. На скорость этого процесса можно оказать влияние. Наиболее эффективно на этот процесс влияют те факторы, которые стимулируют процесс возбуждения в нервной системе. Процессы возбуждения в ЦНС стимулируются различными сигналами из окружающей среды и различных органов человека. Чем их (сигналов) больше, тем выше активной нервной системы человека.

Если утро начинается с зарядки, то активизируется кровообращение, дыхание, работа мозга и кишечника, то есть, организм полностью просыпается. Зарядку лучше всего закончить душем или обливанием (обтиранием) [5].

Повышают активность нервной системы следующие факторы:

Интенсивные звуковые сигналы (например, громкая ритмичная музыка);

Интенсивные зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный);

Интенсивная импульсация от различных органов организма и другие интенсивные воздействия;

Нервную систему можно стимулировать и искусственно. Например, крепкий чай или кофе, но эти препараты нагружают сердечно-сосудистую систему, а также вызывают привыкание, впоследствии трудно просыпаться без чашки чая или кофе.

Следовательно, для того чтобы можно было легко перейти от состояния сна к состоянию бодрствования, нужно включить любимую музыку,

обеспечить в помещении поступление свежего воздуха, выполнить комплекс утренней гимнастики и принять водные процедуры.

Материалы и методы исследования. Материалами для обзора темы являлись научные источники с сайта elibrary.ru (<https://www.elibrary.ru/>). Методы исследования: анкетирование студентов 1—3 курсов ЧелГУ, анализ полученных ответов, обобщение.

Организация исследования. Исследование проводилось на занятиях физической культурой студентов Челябинского государственного университета. Во всех группах давались научно-методические основы проведения утренней зарядки, разучивались разные комплексы утренней гимнастики. В анкетировании принимали участие студенты 1—3-х курсов института права (120+125+115), лингвистики и перевода (124+120+110), института образования и практической психологии (50+55+45). Анкетирование проводилось в сентябре (осенний семестр) и повторно в апреле (весенний семестр).

Анкетирование и обработка результатов проводилось с помощью Интернет-технологий. Анкета была размещена на сайте google.ru (<https://www.google.ru/forms/about/>). Ответы на вопросы не занимали много времени. Всего было предложено 10 вопросов о физической культуре и утренней гимнастике (зарядке). Большинство вопросов имело готовые ответы — нужно было выбрать подходящий ответ. Часть вопросов были открытыми — нужно было дописать 1—2 небольших предложения.

Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные с помощью анкетного опроса сгруппированы в табл. 1—3.

При ответе на вопрос: Делаете ли вы утреннюю зарядку гимнастику) большинство студентов ответили, что не делают. При этом следует отметить, что и после проведения специальных занятий, обучению различным комплексам утренней зарядки и просвещению о важности зарядки для поддержания здоровья, количество занимающихся возросло на 10 %. 72,3 % студентов так и не стали делать утреннюю гимнастику (табл. 1).

Должны быть веские причины того, что студенты не занимаются утренней гимнастикой, хотя для этого достаточно 10—20 минут. Для того чтобы понять причины, почему студенты не делают утреннюю зарядку был задан следующий вопрос: По какой причине вы не делаете утреннюю зарядку? Ответы представлены в табл. 2.

Основными причинами такого положения являются, по мнению студентов, нехватка времени

Таблица 1

Делаете ли вы утреннюю зарядку (гимнастику)?

Курс	Ежедневно		3 раза в неделю		Иногда		Нет	
	Осенний семестр	Весенний семестр						
1 n = 294	29	39	15	29	5	20	245	206
2 n = 300	21	31	21	29	6	12	232	228
3 n = 270	15	35	13	31	7	13	235	191
Всего n = 864	65 (7,5 %)	105 (12,15 %)	49 (5,67 %)	89 (10,3 %)	18 (2,1 %)	45 (5,2 %)	712 (82,4 %)	625 (72,3 %)

Таблица 2

Если вы не делаете утреннюю зарядку, то по каким причинам?

Курс	Не хватает времени		Не могу себя заставить		Сон важнее, чем физическая нагрузка утром		Мне это не нужно		Другое	
	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр
1 n = 294	150	120	100	135	29	25	10	7	5	7
2 n = 300	141	119	110	126	29	30	13	15	7	10
3 n = 270	135	95	105	109	20	22	6	23	4	21
Всего n = 864	426 (49,3 %)	334 (38,65 %)	315 (36,5 %)	370 (42,8 %)	78 (9,0 %)	77 (8,9 %)	29 (3,4 %)	45 (5,2 %)	16 (1,9 %)	38 (4,4 %)

Таблица 3

Занимаетесь ли вы физической культурой в течение недели?

Курс	Фитнес-клуб	Спортзал	Пробежка на свежем воздухе	Мне это не нужно	Другое
1 n = 294	130	129	15	10	10
2 n = 300	150	110	12	13	15
3 n = 270	135	95	13	15	12

и лень (не могу себя заставить). Некоторые студенты считают, что сон важнее, чем утренняя гимнастика. Мне это не нужно считают от 3 до 5%. После проведения специальных занятий мнение студентов практически не изменилось (табл. 2). Отличий между курсами почти нет.

У студентов есть возможность заниматься в различных спортивных залах, фитнес-центрах. Естественно, что это не исключает занятия утренней гимнастикой утром перед учебным днем. В спортивных залах, фитнес-центрах занятия проводятся во второй половине дня, вечером и это уже спортивная тренировка. Тем не менее, было интересно сопоставить, насколько студенты понимают важность не только тренировки, но и утренней зарядки.

Данные о том, сколько студентов занимается в спортивных залах, фитнес-центрах представлены в табл. 3.

По данным анкетирования, студенты являются активными участниками различного типа физических тренировок. Предпочтение отдают фитнес-клубам, затем спортзалам. Некоторые используют пробежку на свежем воздухе.

Знаете ли вы чем полезна зарядка по утрам? Так звучал следующий вопрос, который мы задали студентам. В сентябре: 46 % опрошенных знают о пользе зарядки, но больше половины студентов чем именно полезны утренние упражнения не знают. Именно в этом причина отрицательных ответов на предыдущие вопросы. Студенты,

не понимая, какую пользу приносит зарядка, придумывают различные отговорки, чтобы не выполнять упражнения по утрам.

Анкетный опрос в апреле: студенты хорошо ориентируются в вопросах значимости утренней гимнастики в здоровьесбережении — до 90 % студентов отмечают важность занятий гимнастикой утром. Отмечают благотворное влияние зарядки на настроение, отмечают о поднятии настроения, хорошее физическое состояние в течение всего дня, повышение работоспособности.

Таким образом, можно констатировать, что проведение специальных занятий, изучение комплексов утренней зарядки на занятиях физической культуры способствует формированию понимания важности занятий, но не приводит к существенному сдвигу. Основная причина — нехватка времени утром и лень (хочется 10—15 минут использовать на сон, а не на зарядку).

Выводы и заключение. Уровень общей физической активности человека напрямую зависит от способности человека переходить из состояния покоя к состоянию активного бодрствования, именно утренняя гимнастика способствует облегчению этого перехода. По доступности утренняя гимнастика является лидером среди городского населения, так как не требует больших временных затрат, а также отлично борется со стрессом. Польза утренней гимнастики распространяется на весь организм человека. Так, например, при помощи утренней гимнастики выстраивается хорошая осанка, также зарядка помогает в формировании мышц, благотворно влияет на сердечную и сосудистую системы, способствует восстановлению дыхательных органов. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях — лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Решение проблемы занятий утренней гимнастикой студентами остается важной, необходим поиск эффективных средств приобщения их к этому. Только просвещение, формирования знаний о важности утренней гимнастики является недостаточным для изменения положения. Утренняя зарядка должна стать необходимым элементом утра и лучшим другом здоровья каждого студента.

Список литературы

1. Бухало, Б. Ю. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека / Б. Ю. Бухало,

С. В. Парфенов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов IX Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 17 ноября 2017 года. — Белгород, 2017. — С. 81—85.

2. Воронкова, В. А. Роль утренней зарядки в жизни человека / В. А. Воронкова, Р. Г. Папулов // Модернизация и устойчивое развитие современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные тенденции : материалы международной научно-практической конференции : в 3 ч. — Новосибирск ; Тихорецк; Саратов; Краснодар, 2017. — С. 46—48.

3. Воронов, Н. А. Влияние зарядки на жизнь человека / Н. А. Воронов // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 02 апреля 2018 года. — Чебоксары, 2018. — С. 298—300.

4. Воронов, Н. А. Утренняя гимнастика в жизни человека / Н. А. Воронов, В. Н. Якунин // Современная образовательная среда: теория и практика : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 14 мая 2018 года. — Чебоксары, 2018. — С. 185—186.

5. Иванова, Д. Д. Значение утренней зарядки в повседневной жизни / Д. Д. Иванова, В. Н. Еременко // Сборник конференций : Сборник материалов международных научно-практических конференций, Москва, 31 мая 2018 года. — Москва, 2018. — С. 104—107.

6. Карелкин, Е. Н. Утренняя физическая зарядка как элемент распорядка дня / Е. Н. Карелкин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 24 апреля 2014 года. — Краснодар, 2014. — С. 76—79.

7. Кузнецова, Е. В. Польза физических упражнений при сидячем образе жизни / Е. В. Кузнецова, С. Ю. Махов // Наука-2020. — 2017. — № 2(13). — С. 167—170.

8. Солодовников, Д. С. Утренняя зарядка / Д. С. Солодовников // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2014. — № 30. — С. 112—114.

Поступила в редакцию 10 декабря 2021 г.

Для цитирования: Иванов, В.Д. Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 40—46.

Сведения об авторе

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

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 40—46.

Morning gymnastics as the basis of students' health

Ivanov V.D.

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

The article presents morning gymnastics (exercise) — a set of simple physical exercises that must be done after waking up, in order to warm up the joints and muscles. Morning exercises are useful when used correctly, taking into account the individual characteristics of a certain person's body and the distinctive qualities of the body after waking up. The author gives morning gymnastics complexes (exercises), gives advice on the proper use of morning exercises in health promotion, what breakfast should be after charging and how to use water procedures after morning exercises.

Keywords: morning gymnastics, gymnastics for health, physical culture.

References

1. Buhalo B.Yu., Parfenov S.V. Vliyanie utrenney zaryadki na rabotosposobnost cheloveka [The influence of morning exercise on human performance]. *Sodeystvie professionalnomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroystvu molodyih spetsialistov v sovremennyih usloviyah : Sbornik materialov IX Mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyaschennoy 165-letiyu V.G. Shuhova, Belgorod, 17 noyabrya 2017 goda* [Assistance to professional development of personality and employment of young specialists in modern conditions : A collection of materials of the IX International correspondence scientific and practical Conference dedicated to the 165th anniversary of V.G. Shukhov, Belgorod, November 17, 2017]. Belgorod, 2017. Pp. 81—85. (In Russ.).
2. Voronkova V.A., Papulov R.G. Rol utrenney zaryadki v zhizni cheloveka [The role of morning exercise in human life]. *Modernizatsiya i ustoychivoe razvitie sovremennogo obschestva: ekonomicheskie, sotsialnyie, filosofskie, politicheskie, pravovyye, obschenauchnyie tendentsii : Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 3-h chastyah* [Modernization and sustainable development of modern society: economic, social, philosophical, political, legal, general scientific trends : Materials of the international scientific and practical conference. In 3 pt.]. Novosibirsk-Tihoretsk-Saratov-Krasnodar, 2017. Pp. 46—48. (In Russ.).
3. Voronov N.A. Vliyanie zaryadki na zhizn cheloveka [The impact of charging on human life]. *Pedagogicheskoe masterstvo i sovremennyye pedagogicheskie tehnologii : Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksaryi, 02 aprelya 2018 goda* [Pedagogical skills and modern pedagogical technologies : A collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, April 02, 2018]. Cheboksaryi, 2018. — S. 298-300. (In Russ.).
4. Voronov N.A., Yakunin V.N. Utrennyaya gimnastika v zhizni cheloveka [Morning gymnastics in human life]. *Sovremennaya obrazovatel'naya sreda: teoriya i praktika* [Modern educational environment: theory and practice]. Cheboksaryi, 2018. Pp. 185—186. (In Russ.).
5. Ivanova D.D., Eremenko V.N. Znachenie utrenney zaryadki v povsednevnoy zhizni [The importance of morning exercise in everyday life]. *Sbornik konferentsiy* [Collection of conferences]. Moscow, 2018. Pp. 104—107. (In Russ.).
6. Karelkin E.N. Utrennyaya fizicheskaya zaryadka kak element rasporyadka dnya [Morning physical exercises as an element of the daily routine]. *Aktualnyie voprosyi sovershenstvovaniya spetsialnoy*

podgotovki kursantov i slushateley obrazovatelnykh uchrezhdeniy sistemy MVD Rossii : Materialyi Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Krasnodar, 24 aprelya 2014 goda [Topical issues of improving the special training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Krasnodar, April 24, 2014]. Krasnodar, 2014. Pp. 76—79. (In Russ.).

7. Kuznetsova E.V., Mahov S.Yu. Polza fizicheskikh uprazhneniy pri sidyachem obraze zhizni [Benefits of exercise in the sedentary way of life]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2017, no. 2(13), pp. 167—170. (In Russ.).

8. Solodovnikov D.S. Utrennyaya zaryadka [Morning exercise]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and prospects of education development in Russia], 2014, no. 30, pp. 112—114. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ONLINE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT THE HANOI UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY DURING THE COVID-19 EPIDEMIC TIME

Luong Anh Hung

Hanoi University of Mining and Geology, Hanoi, Vietnam

Covid-19 is a dangerous disease caused by a virus, which is highly contagious and quickly spreads around the world. The evolution of the Covid-19 acute respiratory infection is still very complicated, the number of infections and death tolls is constantly increasing every day. The outbreak and spread of the disease, it has upset the lives and activities of people all over the world. It is seriously affecting on life, economy, society... of all countries and all industries have been severely affected. The education sector is no exception. To adapt to the epidemic period, to the “new normal” life, thus, teaching and learning activities are not interrupted, the Ministry of Education and Training has launched many forms of teaching, online teaching (online), hybrid teaching (Hybrid), blended teaching (blended) online with face-to-face (face-to-face) are the solutions that are chosen by many countries and educational institutions during the Covid-19 period.

Keywords: *Online teaching, physical education, Hanoi University of Mining and Geology, Covid-19 epidemic.*

Question. Online teaching is an effective teaching method that teachers need to flexibly apply to transmit knowledge to students and help learners to follow the objectives of the lesson and subject...

Online teaching has been, is and will become a trend to be strengthened, consolidated, and gradually become an inevitable trend, the main task in the courses of deploying the school year to adapt to the new situation. Under the leadership and direction of the Government and the Prime Minister, the drastic, responsible and effective participation of the whole political system, the education and training sector in our country has made many innovations, promoting vigorously apply information technology, improve teaching facilities and equipment; changing and adjusting teaching activities, organizing online teaching, contributing to developing the capacity to use information and communication technology in teaching and learning, promoting digital transformation in education and training; expand educational access opportunities for learners, create conditions for children, pupils and students to study anywhere, anytime, and ensure epidemic prevention and control, and adaptation to the situation of the Covid-19 epidemic -19; at the same time, well implement the motto “stop going to school, don’t stop studying” to meet the program goals and work plans of the school year.

Online training is done through real-time online teaching software (Microsoft Teams, Zoom, Webex, Google Hangouts Meet, ...) or according to the professional online training system LMS (Learning Management System).

Problem solving. Right from the outbreak of the epidemic, Hanoi University of Mining and Geology has flexibly converted the teaching form, suitable for each actual stage of the epidemic, from offline teaching to online teaching via software. Microsoft Teams, both online and offline, and fully online, is flexible in transforming learning methods and assessing learning outcomes, assigning faculties and departments to develop online curricula.

Online teaching of physical education is a completely new and unfamiliar form for physical education teachers nationwide in general and physical education teachers at Hanoi University of Mining and Geology in particular, is a specific subject in the training program ... along with other subjects in the school, the physical education department has actively developed a detailed outline of 3 modules namely, Physical Education Quality 1 that teaches short running and long jump, Physical Education 2 that teaches volleyball content, Physical Education 3 that teaches basketball content. The subject has conducted trial lectures for teachers to see and contribute constructively to online lectures. Recently, in the complicated epidemic situation, students still cannot return to school, so as not to affect the study time of students, since the outbreak of the epidemic until now, the Department of Physical Education has maintained a form of online teaching with 11/11 lecturers in the department participating in teaching. We have completed many different online courses, completed subjects for thousands of students, in the first semester of the 2020-2021 school year, online

and face-to-face teaching, the second semester of 2020-2021 is face-to-face and online teaching, in the third semester of the 2020—2021 school year and the first semester of 2021—2022 is online for the whole class. During the teaching process, many lecturers are used to guiding practical exercises in class, while also cultivating technology knowledge to use the application in online teaching, the habit of teaching must change. Although there are still many surprises, our lecturers are still making constant efforts, trying to both do and adjust to suit the actual conditions. With the specificity of physical education, it requires lecturers to demonstrate for students to follow, so it is not possible to teach with just the teacher talking and students listening without the image of a model, the teacher must perform actions for students to observe and follow. Moreover, there are many reasons affecting an online class such as poor signal transmission, poor learning facilities, etc. The interaction in Physical Education subjects also has its own characteristics, students record practice videos, teachers supervise, check and guide students, especially those that require tools such as volleyball, basketball, which need interaction. The top goal with the subject content is still to help students maintain health, exercise to improve fitness.

The level of teaching and the use of technology and facilities (computers, phones, etc.) are also different. Although there are still many difficulties, all lecturers are constantly learning to improve their ability to adapt to new activities or performing movements with subjects such as volleyball and basketball in a narrow and low room will be affected on the learning efficiency of the subject, so the teaching of physical education should be flexible. In the teaching process, in addition to online instruction, teachers also record instructional videos to send to students to watch and learn subject techniques, doing it outside with a wide and open space will be more effective for students to watch sports competitions related to the subject... create a sense of excitement when learning the subject online.

The Department of Physical Education conducted the discussion in the meeting and agreed, trained to take multiple-choice tests, and assigned tests for all subjects that the lecturer directly taught, exchanged the technology part. There are still problems with information such as: How to do multiple-choice tests, assign assignments, collect results... Continue to share and exchange online teaching methods for high efficiency, methods, and procedures for mark-

ing the end of subjects. Unified in several subject groups on the scale and assessment content because many students who are still in epidemic areas have difficulty in training equipment. Information that students still have problems such as power failure, poor connection, or being pushed out of the study group, learning materials, costumes, tools, etc.

The best preparation for practice and end-of-school exam part. Because of the efforts of teachers and students, sports practice spaces such as study rooms, floors, corridors, terraces, yards, walls... are now open which become a regular place for students to practice, even at home, students are still very active and creatively participating in physical education lessons. Under the guidance of the teachers, students record their own exercises and upload them to the group to share with their friends or go to the chat section for the teacher to consult and edit. Therefore, students are very responsible, proactive, excited, and confident, which are initial positive signals.

Conclude. With the strong development of technology, online learning is becoming a new trend of education in the 4.0 era. Online teaching will be the orientation of the subject soon to urge students to practice non-stop. Thereby, students will change their mind about Physical Education is not only a subject that needs to be completed satisfactorily in university studies but will be an essential need in the future life, always being trained physical fitness, improve their own health to adapt to the extremely complicated situation of the Covid-19 epidemic, so that life is “the new normal” for everyone.

References

1. Minister of Education and Training (1993), Regulation on the work of physical education in schools at all levels (Promulgated together with Decision no. 93QD/RLTT dated April 29, 1993).
2. Nguyen Ky Anh, Vu Duc Thu (1994), “Implementation solutions to improve the quality of physical education in universities”, Anthology of scientific research on sports, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Circular 48/2020/TT-BGDĐT dated December 31, 2020 of the Ministry of Education and Training regulating sports activities in schools.
4. Circular no. 09/2021/TT-BGDĐT dated March 30, 2021 of the Ministry of Education and Training providing for the management and organization of online teaching in general education institutions and continuing education institutions.

Поступила в редакцию 30 декабря 2021 г.

Для цитирования: Luong Anh Hung Online teaching of Physical Education for students at the Hanoi University of Mining and Geology during the Covid 19 epidemic time / Luong Anh Hung // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 47—49.

Информация об авторе

Лынг Ань Хунг — Преподаватель-магистр кафедры физической культуры. Ханойский университет горного дела и геологии, Ханой, Вьетнам. **AuthorID:** 1133315. **E-mail:** huanhoangngu@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 47—49.

Онлайн-обучение физическому воспитанию студентов Ханойского горно-геологического университета во время эпидемии Covid-19

Лынг Ань Хунг

Ханойский университет горного дела и геологии, Ханой, Вьетнам. huanhoangngu@mail.ru

Covid-19 — опасное заболевание, вызываемое вирусом, который очень заразен и быстро распространяется по всему миру. Эволюция острой респираторной инфекции Covid-19 по-прежнему очень сложна, число инфекций и смертей постоянно растет с каждым днем. Вспышка и распространение этой болезни повлияли на жизнь и деятельность людей во всем мире. Это серьезно влияет на жизнь, экономику, общество... всех стран и все отрасли промышленности серьезно пострадали.

Сектор образования не является исключением. Чтобы адаптироваться к периоду эпидемии, к «новой нормальной» жизни, таким образом, преподавательская и учебная деятельность не прерывается, Министерство образования и профессиональной подготовки запустило множество форм обучения, онлайн-обучение (онлайн), гибридное обучение (гибридное), смешанное обучение (смешанное) онлайн с лицом к лицу (лицом к лицу) — это решения, которые выбирают многие страны и учебные заведения в период Covid-19.

Ключевые слова: *Онлайн-обучение, физическое воспитание, Ханойский горно-геологический университет, эпидемия Covid-19.*



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ 3—4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МАЛЫХ БАССЕЙНОВ

Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Рассмотрен вопрос обучения плаванию детей дошкольного возраста. Представлены результаты тестирования детей 3—4 лет по овладению плавательными движениями. Разработана и апробирована методика начального обучения плаванию дошкольников 3—4 лет в условиях малого бассейна. Реализация предложенной методики позволила улучшить результаты тестов детей 3—4 лет и тем самым повысить уровень плавательных навыков.

Ключевые слова: *плавание, малые бассейны, обучение, дошкольники, методика, контрольное тестирование.*

Актуальность. Дошкольный возраст является благоприятным для овладения различными базовыми, жизненно необходимыми двигательными действиями. Фундамент освоенных двигательных умений и навыков в данном возрасте позволит в дальнейшем формировать последующие двигательные действия.

Плавание является прикладным двигательным действием и в современных реалиях создаются условия для массового обучения детей данному виду движений. Малые бассейны функционируют при медицинских организациях, в дошкольных образовательных организациях, в различных аква-центрах. Преимуществом малых бассейнов является их шаговая доступность для населения. В этой связи возрастает потребность в педагогах, тренерах, инструкторах по плаванию, а также актуальным становится вопрос разработки эффективных методик обучения плаванию детей, в частности детей дошкольного возраста.

Польза занятий плаванием для детей неопределима, т. к., прежде всего происходит оздоровление и закаливание организма, а также реализуется начальное обучение плавательным движениям, закладываются основы для формирования двигательных умений и навыков данного двигательного действия у дошкольников.

Изучению вопроса раннего обучения плаванию посвящены исследования многих авторов. В частности К. К. Марков [3. С. 115] отмечает, что плавание — это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, что позволяет тренировать опорно-двигательный аппарат.

О. С. Трофимова в своей работе обращает внимание на то, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию дошкольников и положительно влияет на развитие всех систем организма [4. С. 74].

Е. А. Буданова и др. обращают внимание на тот факт, что дошкольники по своим двигательным возможностям в основном готовы к освоению первоначальных плавательных движений. Авторы отмечают роль игрового метода в обучении плаванию детей дошкольного возраста [1. С. 80].

Е. К. Гришук обращает внимание на значимость при обучении детей преодоления страха перед водой. Автор также признает роль родителя, через которого первое время проводится обучение детей [2. С. 59].

В основе процесса обучения должна быть хорошо структурированная программа, которая должна подходить для конкретной возрастной группы. Кроме того занятия должны быть безупречно организованы, чтобы исключить негативное отношение детей к обучению плаванию [5. С. 54].

В соответствии с вышеизложенным, выбранная тема исследования является актуальной и своевременной.

Цель и задачи

Цель исследования: выявить особенности обучения плаванию дошкольников 3-4 лет в условиях малых бассейнов.

Задачи исследования:

1. Разработать методику начального обучения плаванию дошкольников 3—4-х лет в условиях малого бассейна.

2. Проверить эффективность разработанной методики путем проведения педагогического эксперимента.

Материалы и методы исследования

Методы исследования: метод контрольного тестирования, педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе бассейна медицинского центра «Эльмед» г. Вологда. Исследование длилось в течение 7 месяцев с сентября 2020 года по март 2021 года. Была сформирована группа дошкольников от 3 до 4 лет ($n = 5$). Все дети занимались первый год плаванием.

Результаты исследования и их обсуждение

В первый месяц обучения основными задачами были привыкание к воде, знакомство со свойствами воды, привитие интереса детей к занятиям плаванием, закрепление правил техники безопасности на воде, обучение различным видам передвижений в воде, формирование углубленного дыхания. Первые занятия проводились длительностью 25 минут, время занятий увеличивалось постепенно.

Занятия на 1—2 неделе (сентябрь 2020 г.) проводились совместно с родителями. Основные задачи данного этапа: вызвать интерес детей к занятиям в бассейне; добиться соблюдения правил техники безопасности в бассейне; содействовать преодолению страха перед водой, безбоязненно-го вхождения в воду; обучить различным видам передвижений в воде. Детям рассказывалось как нужно себя вести в бассейне. Вход в воду осуществлялся с помощью родителей. Ходьба по дну бассейна выполнялась самостоятельно без их помощи, детям необходимо было держаться за поручни бассейна.

С первых занятий проводились подвижные игры, которые способствовали привыканию к воде. Например, игра «Шлёп-шлёп», где детям необходимо сидя в бассейне ударять ладонями по воде, чтобы были брызги. В начале такие игры проводились исключительно на мелкой воде, затем глубина постепенно увеличивалась. Применялись свободные игры с использованием резиновых игрушек. Детям предлагалось поливать игрушки водой. Для привыкания к воде дети уже на первых занятиях выполняли приседания в воду до уровня плеч.

Уже с третьей недели занятия по возможности проводились без участия родителей, хотя родители присутствовали в бассейне и при необходимости помогали ребенку. Те дети, которые не могли заниматься без родителей, занимались совместно. на этой неделе проводились в игровой форме. Применялись такие упражнения, как: передвижение по дну бассейна, держась за поручни (игра

«Змейка»); прыжки в воде, держась за поручни бассейна (игра «Мячики»); различные подвижные игры на привыкание к воде (например, «Кошечка умывается», «Солнышко и дождик», «Делай волну»).

На 4-й неделе сентября 2020 года ставились следующие задачи: обучение передвигаться в бассейне шагом, бегом; закреплять умения прыгать на двух ногах в воде, держась за поручни; научиться работать ногами вверх-вниз из положений лежа на груди и сидя, в упоре сзади.

В воду дети спускались с помощью инструктора, занятия проводились в игровой форме. Для закрепления навыков применялись такие игры, как «Морские змеи» (передвижение по бассейну шагом, бегом); «Мы зеленые лягушки» (бег и прыжки в воде); «Большие брызги» (сидя, упираясь руками сзади, дети выполняют движения ногами вверх-вниз, создавая брызги); «Мы на пляже» (лежа на груди, на согнутых в локтях руках необходимо выполнять движения ногами вверх-вниз). Задания на погружение в воду включали приседания детей до уровня плеч и подбородка.

В октябре 2020 года (5—8 неделя) ставились следующие задачи: обучить умению плескаться в воде и не бояться брызг, попадающих на лицо; обучить умению включать в работу руки, отталкиваясь ими от воды движением вперед-назад; содействовать формированию навыков выполнять глубокий вдох носом и выдох на воду. Время занятий постепенно увеличивалось до 45 минут. На данном этапе обучения применялись упражнения с различными видами передвижений в воде без опоры, игры с хлопками по воде ладонями, игры с надувными игрушками на поверхности воды. При выполнении упражнений с работой ног вверх-вниз добивались правильного исполнения. Для формирования правильного дыхания в воде применялись такие игры, как «Горячий чай», «Ветерок», детям необходимо было выполнить продолжительный выдох на игрушку. Для погружения в воду применялись упражнения с приседанием в воду до уровня подбородка, умывание лица.

В ноябре 2020 года (9—12 неделя) и декабре (13—16 неделя) основной задачей являлась подготовка к погружению в воду с головой. На данном этапе обучения ставились следующие частные задачи: обучение передвижению на различной глубине бассейна шагом, бегом, высоко поднимая колени, прыжками без опоры; обучение передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду; обучение доставанию предметов со дна бассейна; обучение гребковым движениям руками стоя в воде;

обучение опусканию лица в воду, погружения в воду с головой, держась за поручни с задержкой дыхания.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие средства: различные игровые приемы и подвижные игры с передвижениями в воде, например «Цапли», «Веселые шары», «Лягушки». Упражнения в ходьбе с различным положением рук (за спиной, в стороны, за головой); игры для совершенствования правильного дыхания, например «Сделаем воронку», подуть на игрушку; игра «Лодочка» для обучения гребковой работе рук в воде, игра «Мельница» с круговыми движениями рук.

Вводился соревновательный метод, где детям предлагалось принести игрушку (кто быстрее принесет); допрыгать на двух ногах до противоположного края бассейна; за определенное время достать больше предметов со дна. Проводилась игра «Найти сокровища». Предлагалось отпустить лицо в обруч, который лежал на поверхности воды, чтобы увидеть, какие именно игрушки лежат на дне. Задание выполнялось с постепенным увеличением глубины. В тех случаях, когда ребенок не мог открыть глаза в воде, осуществлялась индивидуальная форма организации работы. Дети держались за поручни бассейна, по команде необходимо было присесть сначала до уровня плеч, потом до подбородка, затем до носа, а после этого полностью с головой. Выполнялись упражнения на правильное дыхание, например, «Кошечка умывается», «Пузырьки в ладошках».

На 12 неделе (конец ноября) была поставлена следующая задача - обучение однократному выдоху в воду. Детям необходимо было погрузиться в воду и открыть глаза, сделать выдох в воду, чтобы на поверхности шли пузырьки. Кроме того, в заданиях, где необходимо было достать игрушки со дна бассейна, добивались, чтобы ребята также открывали глаза.

В декабре 2020 года на 13—14-й неделе переходили к обучению удержания на воде лежа на животе, а с 15-й недели учили лежать на спине. На данном этапе обучения ставились следующие частные задачи: совершенствование однократного выдоха в воду, открывания глаз в воде, погружения под воду с головой с задержкой дыхания, передвижение в бассейне без опоры; обучение удержанию своего тела на воде (на животе и на спине); обучение прыжкам в воде. Основной задачей данного этапа являлось освоение ребенком положения своего тела на воде. Детям объяснялось, что вода может нас удержать на поверхно-

сти, поэтому предлагалось сделать большой вдох и выполнить упражнение «Звезда» на животе, а затем на спине. При выполнении упражнения присутствовала обязательная подстраховка со стороны инструктора. Упражнения по удержанию себя на воде постепенно усложнялись различными положениями рук (вытянуты вперед, в стороны), с закрытыми и открытыми глазами. Для совершенствования передвижений в бассейне без опоры применялась различная ходьба (по кругу, змейкой, враспынную, по диагонали и т.д.). В целях совершенствования элементарных движений руками и ногами использовались такие упражнения, как попеременное движение прямыми ногами в упоре лежа на груди и на спине; движения руками из стороны в сторону, игра «Мельница», «Лодочка».

На закрепление погружения в воду, применялись такие упражнения, как опускание лица в воду, игра «Насос» (погрузиться в воду сначала до плеч, потом до подбородка и в конце с головой). Не забывали выполнять упражнения на тренировку навыка правильного дыхания (выдохи на воду, под воду с опорой и без опоры; задержка дыхания под водой; выдох на игрушку). Также выполнялись выпрыгивания вверх, стоя по пояс в воде.

В январе (17—19 неделя) основной задачей было обучение детей скольжению на груди, держась за плавательную доску. На данном этапе ставились следующие частные задачи: совершенствование плавательных движений ногами, различных видов передвижений с выдохом в воду, открываний глаз в воде; происходило освоение навыков ныряния через обруч, проныривания под «мостиком»; освоение умений держаться на воде без поддержки инструктора. Применялись различные упражнения и игры для совершенствования передвижений в воде (игры «Ледокол», «Цапли», «Лодочка» и др.). Во время выполнения заданий присутствовали упражнения с одновременной и попеременной работой рук. Осуществлялись погружения в воду без поддержки, погружения у опоры выполнялись несколько раз подряд, использовались игровые упражнения (например, «Насос»). Для отработки правильного дыхания, применялись выдохи в воду у опоры, задержка дыхания в воде, многократные выдохи в воду, игры «Больше пузырей», «Подуй на игрушку».

Для освоения навыка ныряния нами был положен обруч на поверхность воды, детям необходимо было выполнить ныряние в обруч, стоя в воде. Немного позднее предлагалось пронырнуть под «мостиком».

На данном этапе знакомили ребят с плавательной доской, объясняли и показывали, что, держась за нее и оттолкнувшись от дна бассейна, можно проплыть небольшое расстояние. Постепенно глубина увеличивалась. Применялись различные приемы, такие как буксировка, подталкивания инструктором.

Проводились упражнения у поручня, где детьми выполнялись движения ногами вверх-вниз (игра «Моторчики»). Так же ребятам очень нравилось выполнять движения ногами под музыку, в такт музыке упражнение выполнялось в медленном, среднем, быстром темпе. Особое внимание обращали на правильное исходное положение, при необходимости исправляли ошибки. Для освоения умений держаться на воде без поддержки инструктора, применялось упражнение «Покажи звезду». В конце занятий было введено свободное плавание с нарукавниками и кругами.

В феврале (20—23 неделя) основной задачей было скольжение на спине с движением ног. Были поставлены следующие задачи на данном этапе: обучение работе ног при плавании способом кроль на груди и на спине у опоры; освоение скольжения на спине с движением ног; освоение самостоятельного входа и выхода из воды; совершенствование многократных выдохов в воду. На данном этапе обучения были введены прыжки в воду. При помощи инструктора дети спрыгивали в воду с бортика, глубина воды при этом была не более, чем по грудь.

Особенностью данного этапа являлось сведение к минимуму поддержки в воде и постепенное увеличение времени самостоятельного плавания. Ребятам, у которых получалось хорошо держаться на воде, давались задания оттолкнуться от бортика ногами и скользить по воде на спине. Задание выполнялось как вдоль бассейна, так и поперек. Выполнялись погружения с головой в воду, детям необходимо было сделать максимальное количество выдохов под водой. В конце занятий также предлагалось свободное плавание с нарукавниками и кругами.

В марте (24—27 недели) проходило совершенствование всех плавательных движений. Особое внимание уделялось скольжению на спине и животу, погружениям с головой под воду, нырянию на небольшую глубину. Предлагались задания на осуществление одиночного и многократного выдоха в воду во время скольжения, задержки дыхания, т.е. отрабатывалось контролируемое дыхание, которое способствует уверенности у детей во время плавания.

На каждом последующем занятии повторялся пройденный материал предыдущего занятия, но задания немного усложнялись. Например, если на одном занятии ходьба в воде осуществлялась шагом, в колонне, лицом вперед, то на следующем — быстрым шагом, бегом и вводились новые задания, такие как ходьба приставным шагом, вперед спиной.

Для оценки уровня плавательных навыков детей применялись следующие контрольные упражнения:

Упражнение 1 — «Погружение с выдохом в воду» (кол-во раз). Описание теста: ребенок стоит в воде, руки на поясе; делает максимальный вдох и приседает, полностью погружается в воду, выдыхает. Измеряется количество выдохов в воде. Оценка: 3 балла — 7 и более раз; 2 балла — от 3 до 6 раз; 1 балл — 1—2 раза.

Упражнение 2 — «Умение лежать на воде на груди» (с). Описание теста: ребенок принимает исходное положение стоя, ноги врозь, руки в стороны-вверх. Сделав глубокий вдох и задержав его, ребенок ложится на воду лицом вниз (погружая лицо в воду). Секундомер включается как только ребенок принимает горизонтальное положение на воде, выключается, когда ребенок опускает ноги на дно бассейна. Временные показатели определялись с точностью до 0,1 сек. Оценка: 3 балла — 4,3 с и более; 2 балла — от 1,6 до 4,2 с; 1 балл — 1,5 с.

Упражнение 3 — «Скольжение на спине с движением ног» (м). Описание теста: ребенок встает лицом к бортику бассейна, руки прямые вытянуты вверх. Испытуемый приседает, толкается ногами и начинает скользить на спине, выполняя попеременные движения ногами (как в способе «кроль»). Дыхание во время выполнения упражнения произвольное. Измеряется расстояние от места толчка до места остановки (кончики пальцев рук). Оценка: 3 балла — 3,3 метра и более; 2 балла — от 2,3 метра до 3,2 метров; 1 балл — 2,2 метра и менее.

Для выявления общего уровня плавательной подготовленности, полученные за каждое упражнение баллы суммировались. Определение уровня осуществлялось в соответствии со шкалой оценки: до 4 баллов низкий уровень; от 5 до 7 баллов средний уровень; от 8 до 9 баллов высокий уровень.

В начале эксперимента группа показала низкий уровень плавательных движений, средний балл составлял 3,2. В конце эксперимента средний балл значительно улучшился и составил 7,4 балла, что соответствует среднему уровню.

Рассматривая каждый тест по отдельности, можно отметить, что результаты во всех трех тестах за период педагогического эксперимента значительно улучшились. Так, в тесте «Погружение с выдохом в воду» в начале эксперимента детям было сложно погрузиться в воду, они испытывали страх и выпускали сразу весь воздух, поэтому в среднем получался 1 выдох. После эксперимента ни один из участников исследования не боялся выполнять тест, дети с легкостью погружались под воду с головой и выполняли несколько выдохов в воду.

В тесте «Умение лежать на воде на груди» в начале эксперимента у детей не получалось выполнить упражнение, т.е. лежать на воде, они сильно напрягали мышцы, зажимались и удержаться на поверхности воды не могли. Средний результат составлял 0,2 с. В конце эксперимента дети хорошо справились с данным тестом, среднее время удержания на воде составило 4,2 с.

В начале эксперимента дети не могли выполнить скольжение на спине, т.к. не могли держаться на поверхности воды, средний результат составил 0,9 метра. В конце эксперимента средний результат значительно улучшился и составил 3,3 метра, ребята более уверенно чувствовали себя в воде, движения ногами были правильные.

Заключение. Таким образом, разработанная методика начального обучения плаванию дошкольников 3—4 лет в условиях малого бассейна была реализована. Особенности обучения плаванию дошкольников 3—4 лет в условиях малых бассейнов явились постепенные усложнения упражнений и заданий, сюжетная основа организации занятий, помощь родителей и инструктора, четкая структуризация задач и средств обучения. Анализ динамики средних результатов в тестах

показал улучшение результатов за период исследования. Дети научились погружаться в воду, лежать на воде на груди, выполнять скольжение на спине. Предложенная методика может быть рекомендована для обучения детей 3—4-х лет плаванию в условиях малых бассейнов.

Список литературы

1. Буданова, Е. А. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. М. Долгушин // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2014. — № 4. — С. 79—82.
2. Грищук, Е. К. Начальное обучение плаванию, принципы, методы обучения и методические рекомендации при работе с детьми младшего дошкольного возраста / Е. К. Грищук // Современные спортивные технологии. — 2015. — № 1. — С. 59—64.
3. Марков, К. К. Совершенствование методики коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста в водной среде / К. К. Марков, О. О. Николаева, Н. П. Куликова, Е. Н. Сидорова // Современные проблемы науки и образования. — 2017. — № 1. — С. 115.
4. Трофимова, О. С. Этапы освоения методики обучения плаванию дошкольников в условиях игровой деятельности / О. С. Трофимова, Е. В. Пекилова, А. В. Заплетина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубенского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2018. — № 1. — С. 74—76.
5. Pečaver, A. Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim / A. Pečaver, M. Pungertšek // The British Journal of Psychiatry. — 2012. — P. 52—59.

Поступила в редакцию 2 августа 2021

Для цитирования: Мелентьева, Н. Н. Обучение плаванию дошкольников 3—4-х лет в условиях малых бассейнов / Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 50—56.

Сведения об авторах

Мелентьева Наталия Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **E-mail:** nataliyamelenteva@mail.ru

Лопухина Александра Сергеевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4923-322X. **E-mail:** teach_las@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 50—56.

Swimming for preschoolers 3—4 years in small pool conditions

Melentyeva N.N.¹, Lopukhina A.S.²

Vologda State University, Vologda, Russia

¹nataliyamelenteva@mail.ru

²teach_las@mail.ru

In modern socio-cultural conditions, the importance of teaching children to swim is increasing. There are more and more small swimming pools within walking distance. This type of motor activity is of great importance for the health of children, allows them to master a vital applied skills.

There is an increasing need to find effective methods of teaching preschoolers swimming depending on age. The purpose of the study — to identify the features of teaching 3—4 years old preschoolers swimming in small swimming pools. Tasks the study — 1. To develop a methodology for primary education 3—4 years old preschoolers of swimming training in a small swimming pool. 2. To check the effectiveness of the developed methodology by conducting a pedagogical experiment.

Research methods: the method of control testing, pedagogical experiment. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the swimming pool of the medical center “Elmed” in Vologda. The study lasted for 7 months from September 2020 to March 2021. A group of preschoolers from 3 to 4 years old (n = 5) was formed.

At the beginning of the experiment, the group of students showed a low level of swimming training, the average score was 3.2. At the end of the experiment, the average score significantly improved and amounted to 7.4 points, which corresponds to the average level of swimming readiness. During the period of the pedagogical experiment, the methodology of basic swimming training for 3-4 years old preschoolers in a small pool was tested. A special feature of the methodology is structuring by tasks and means of teaching swimming. Exercises and game tasks available for this age, were offered.

Conclusions. The effectiveness of the offered method is proved. The level of swimming readiness of 3—4 years old children was improved. The children learned to dive into the water, learned to lie on the water on their chests, perform sliding on their backs.

Keywords: *swimming, small pools, training, preschoolers, methodology, control testing.*

References

1. Budanova E.A., Selivanov V.M., Dolgushin A.M. Igrovoj metod obucheniya v obuchenii plavaniyu detej doshkol'nogo vozrasta [Game method of teaching in teaching swimming for preschool children]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University], 2014, no. 4, pp. 79—82. (In Russ).
2. Grishhuk E.K. Nachal'noe obuchenie plavaniyu, principy, metody obucheniya i metodicheskie rekomendacii pri rabote s det'mi mladshogo doshkol'nogo vozrasta [Initial swimming training, principles, teaching methods and methodological recommendations when working with children of primary preschool age]. *Sovremennyye sportivnyye tekhnologii* [Modern sports technologies], 2015, no. 1, pp. 59—64. (in Russ).
3. Markov K.K. Sovershenstvovanie metodiki korrekcii oporno-dvigatel'nogo apparata detej doshkol'nogo vozrasta v vodnoj srede [Improvement of the method of correction of the musculoskeletal system of preschool children in the aquatic environment]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2017, no. 1, p. 115. (In Russ).
4. Trofimova O.S., Pekilova E.V., Zapletina A.V. Etapy osvoeniya metodiki obucheniya plavaniyu doshkol'nikov v usloviyax igrovoj deyatel'nosti [Stages of mastering the methodology of teaching swimming for preschoolers in the conditions of play activity]. *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubenskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kubensk State University of Physical Culture, Sports and Tourism]. 2018. № 1. p.74-76. (In Russ).
5. Pečaver A., Pungershek M. Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim. *The British Journal of Psychiatr.*, 2012, pp. 52—59.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СФЕРЕ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Н. И. Павлов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В статье рассмотрен процесс формирования лидерских качеств профессиональных спортсменов в сфере ударных единоборств. Актуализирован комплексный подход к формированию целостного отношения к социокультурному развитию спортсмена-единоборца. Особое внимание уделено разработке модели целостного отношения профессиональных спортсменов к формированию лидерских качеств.

Ключевые слова: целостность, личность профессионального спортсмена, ударные единоборства, формирование лидерских качеств.

Введение. Человек, как живой организм, является функционально-интегрированным субъектом и, в то же время, процессом развития, в его возрастающей способности адаптироваться к воздействиям и требованиям окружающей среды на всех уровнях ее жизнедеятельности (К. С. Хруцкий) [1].

Именно такой подход мы рассматриваем в нашем исследовании относительно любого профессионального спортсмена, стремящегося к единоличному лидерству в избранном им виде ударных единоборств. Процесс его развития в данном направлении мы рассматриваем в «многоуровневой фронтальной целостности», в рамках которой каждодневно высококвалифицированный спортсмен находится в постоянном взаимодействии и взаимосвязи с эмоционально-познавательной и сознательной сферой проявления не только интегральных, но и социокультурных — личностных — качеств. Вот эти (последние из названных) качества нас и интересуют в их развитии и влиянии на общий результат профессиональной деятельности в сфере ударных единоборств [2; 3].

Лидерство (как свойство личности) включает в себя общее, особенное и единичное (индивидуальное). В совокупности речь идет о взаимосвязи свойств личности со стремлением к лидерству посредством развития (приобретения новых качеств и совершенствования уже приобретенных ранее в процессе образования). Последнее представляет собой специально организованный процесс, имеющий цель, осуществляемый подготовленными людьми и опирающийся на определенные теоретические разработки. Примером здесь является тензитивность (наличие периодов развития, когда наиболее интенсивно развивается, то или иное качество личности) [4].

Развитие личности профессионального спортсмена по пути достижения единоличного лидерства, как показывают наши исследования, выступает как процессуальная система «тренер-спортсмен», результатом функционирования которой является появление новых лидерских качеств. Для оптимизации процесса их развития необходимо наличие всех составляющих данной системы (факторов взаимодействия, обеспечивающих условий, средств образовательного процесса, отбор содержания конкретных методов организации с позиций функционального позиционирования) [5].

Факторы влияющие на развитие лидерских качеств носят название движущих сил и необходимых условий, обеспечивающих данное развитие, органически связанных с наличием противоречий — социокультурных (внешних и внутренних, объективных и субъективных). К внешним факторам социокультурного развития лидерских качеств личности следует отнести макро- и микросоциум, деятельность, воспитание, общение, информационно-технические средства, общественные институты. К внутренним можно отнести [6]:

- социализацию, как взаимодействие личности с социальной средой;
- общение как средство передачи опыта, информации, посредством диалога индивидуальных культур;
- ценностные ориентации как деятельность, связанная с выбором и присвоением социокультурных ценностей;
- активность личности, связанная с познавательной, творческой деятельностью;
- развитие мотивационно-потребностной сферы личности. Особую роль при этом играют соответствующие установки.

Степень исследованности. Исследования лидерских качеств спортивных менеджеров уже проводилось нами. Объектом исследования выступило лидерское видение. Лидерское видение представляет временную перспективу человека. Спортивный менеджер может иметь ориентацию на настоящее, будущее и прошлое, должен уметь учитывать свою временную ориентацию при осуществлении профессиональной деятельности. Для спортивных менеджеров высшего звена важно быть способным видеть будущий облик своей организации. Спортивному менеджеру нового типа необходимо развить в себе лидерское видение [7].

Исследование лидерского видения среди спортивных менеджеров показало, что оно развито лучше у менеджеров высшего звена. Это объясняется тем, что руководитель спортивной организации должен представлять временную перспективу организации и иметь ориентацию на будущее, основанную на своем прошлом опыте. Развитое лидерское видение позволяет спортивному менеджеру быть ориентированным на построение долгосрочных деловых отношений, установление широкого круга деловых связей с другими спортивными тренерами [8; 16].

Также стоит отметить исследование произвольного и избирательного внимания, студентов спортивного вуза, по методике Тулуз-Пьерона — простой и быстрый способ косвенной диагностики малых мозговых дисфункций, к которым относится синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Основным диагностическим показателем является точность (К) выполнения теста, характеризующая произвольную концентрацию. Показано, что внимание важно для спортсменов,

специализирующихся в сфере единоборств, «внимание» является одной из доминантных функций в сфере формирования лидерских качеств. Результаты исследования показывают, что у спортсменов дефицит внимания встречается реже, чем у не спортсменов [9].

Результаты исследования. На рис. 1 показана последовательность развития качеств спортсмена-единоборца. В раннем возрасте будущий профессиональный кикбоксер под руководством тренера изучает различные составляющие, определяющие профессионализм. Затем — во временном аспекте — следует интеграция этих качеств. Это довольно сложный процесс, который никогда не заканчивается для действующего спортсмена (как, впрочем, и совершенствование профессиональных качеств).

В общественных науках есть понятие «делового общения». Так вот, интеграция — это есть своеобразное «общение» отдельных профессиональных качеств, причем — действительно — деловое, определяющее квалификацию единоборца (в нашем исследовании — кикбоксера) [10; 11].

Теперь обратимся к позиции «3» на рис. 1. Она носит название — социокультурное развитие высококвалифицированного спортсмена-единоборца. Многие из профессиональных спортсменов не доходят — в своем сознании — до важности данных качеств (исключением может быть их интуиция). Но именно они способны (в совокупности с качествами «1» и «2») сделать из спортсмена единоличного лидера в кикбоксинге. Речь идет о его целостности, охватывающей те свойства личности, которые заставляют — нередко — менять

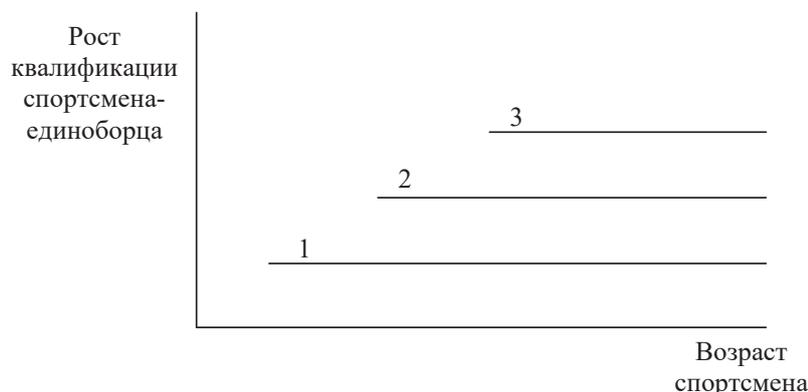


Рис. 1. Последовательность развития качеств:
 1 — профессиональные (тактика, техника, психология, физические и технические качества спортсмена);
 2 — интегративные качества; 3 — социокультурное развитие высококвалифицированного спортсмена-единоборца

тренера (в рамках собственного развития).

Исходя из целостности подхода педагогики спорта, единоборец рассматривается в качестве целевой установки в рамках поведенческой педагогики профессионального спорта. Целостность в этих рамках есть синтетическое качество спортивно-педагогического процесса, характеризующее высший уровень его развития, результат стимулирующих сознательных действий и деятельности субъектов, функционирующих в нем. И в этом плане мы согласны с мнением о том, что профессиональный спорт — это мир целостного человека. Продолжая эту мысль, укажем на то, что в жизни важно научиться видеть то общее, что характеризует каждого отдельного человека, дающее активность всем звеньям его системы ценностей (Н. Д. Самоделкина, О. А. Сиротин и др.) [12; 13].

Можно согласиться и с тем, что ориентация на целостность спортивно-педагогического процесса обеспечивается целью в применении опыта, накопленного человечеством в сфере физического воспитания во взаимосвязи его четырех элементов: знаний о способах выполнения действий; умений и навыков; опыта творческой деятельности и опыта эмоционально-целостного и волевого отношения к себе и окружающему миру.

Нас, кроме того, интересует такая аналогия в отношении достижения делового успеха. Последний, как это следует из ряда работ экономической и педагогической направленности развития менеджмента, определяется тремя факторами: профессионализмом, умением общаться и уверенностью в себе. Третий фактор аналогичен, по нашему мнению, целостности профессионального спортсмена как личности.

Об уверенности в себе (как определенной целостности) следует поговорить особо. Прежде всего, укажем на то, что уверенный в себе человек, исполненный спокойного сознания своей силы, своих возможностей, способен к решительным действиям (П. Чисхольм). Этот же автор указывает направления, по которым вырабатывается уверенность в себе, а именно: освоение и совершенствование профессионального мастерства; адекватное поведение в различных ситуациях человеческого общения; поддержание и укрепление здоровья и работоспособности. И это все с полным основанием можно отнести и к целостному отношению профессиональных спортсменов к формированию лидерских качеств [14].

Говоря иначе, профессионализм в спорте, достижение лидерства в нем — это мир целостной

личности, уверенной в себе. Формирование такого рода целостности — проблема, подлежащая исследованию с позиций актуальности в сфере развития ударных единоборств на самом высоком (мировом) уровне [15].

В процессе исследования нами разработана модель целостного отношения профессиональных спортсменов к формированию лидерских качеств в сфере ударных единоборств (рис. 2). Она состоит из ряда блоков. Кроме целевой установки, это: базовые понятия и средства формирования лидерских качеств (целостный педагогический подход, компетентностные технологии развития спортсмена, системный психологический подход); методологический аспект исследования (теории лидерства, функциональных систем, физической культуры личности и технологии ее формирования, деятельности в обучении); методы реализации (семинары, психологическое тестирование, мотивация, рефлексия, адаптация); условия обеспечения целостного отношения к данному формированию; критерии оценки сформированности целостного отношения профессиональных спортсменов к достижению единоличного лидерства в сфере ударных единоборств.

В самом общем виде целостность трактуется как завершенность, тотальность, цельность чего-либо. В научной трактовке речь идет о целостно интегрированном функциональном субъекте (личности спортсмена-единоборца, стремящегося к единоличному лидерству в кикбоксинге). Особое внимание в работе уделяется тому, как он развивается посредством возрастающей способности адаптироваться к внешним воздействиям и своей интеграции в «восходящие уровни» (будущего опыта). Речь также идет о «фрактальности» (многократном повторении удачных приемов).

Назовем педагогические условия, необходимые для эффективной реализации разработанной модели:

- индивидуальный подход в организации и применении технологии формирования целостного отношения к своему — личностному — росту в сфере ударных единоборств;
- направленное использование предпочитаемых спортсменом, эффективных и доступных для него средств формирования лидерских качеств;
- целостное отношение к своему профессиональному росту обеспечивается в процессе использования на практике комплексной методики формирования лидерских качеств, специфических для сферы ударных едино-

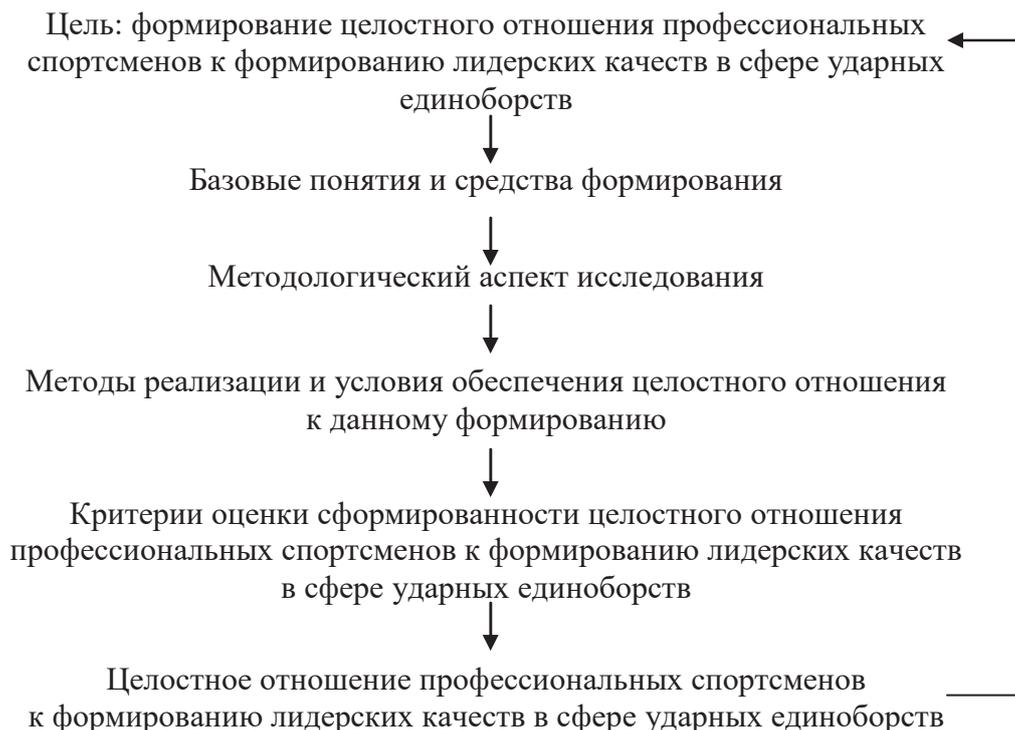


Рис. 2. Модель целостного отношения профессиональных спортсменов к формированию лидерских качеств в сфере ударных единоборств

борств.

Заключение

1. Результаты исследования, представленные в виде апробированной модели, педагогических условий ее реализации, программы личностно-ориентированной методики формирования целостного отношения профессиональных спортсменов к формированию лидерских качеств в сфере ударных единоборств содействовали существенному повышению эффективности рассматриваемого нами спортивно-педагогического процесса.

2. Теоретическая значимость исследования заключается в: формировании целостного отношения к развитию лидерских качеств спортсмена-единоборца; дидактическом обеспечении тренировочных занятий (в соответствии с данным подходом).

3. Практическая значимость связана с появлением реальной возможности для управления спортивно-педагогическим формированием целостного отношения к подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в сфере ударных единоборств.

Список литературы

1. Хруцкий, К. С. Биокосмология — универсальная наука индивидуального здоровья человека / К. С. Хруцкий. — Великий Новгород : НовГУ

им. Ярослава Мудрого, 2006. — 259 с.

2. Лазурский, А. Ф. Программа исследования личности в ее отношениях к среде / А. Ф. Лазурский // Избранные труды по общей психологии. — СПб. : Алетейя. — 2001. — С. 124—160.

3. Фомин, Н. А. Психофизиология самопознания / Н. А. Фомин. — М.: Теория и практика физической культуры. — 2001. — 388 с.

4. Lombardo, M. P. On the Evolution of Sport / M. P. Lombardo // Evolutionary Psychology. — 2012. — Vol. 10. — pp. 1—28.

5. Попова, А. Ф. Формирование культуры личностно-ориентированного лидерства средствами самопознания в сфере единоборств / А. Ф. Попова, Т. В. Борисова, Н. И. Павлов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — № 2. — С. 98—107.

6. Сластенин, В. А. Психология и педагогика / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. — М.: Академия. — 2001. — 480 с.

7. Нестик, Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дис. ... д-ра психол. наук / Т. А. Нестик. — М. ВШЭ., 2015. — 479 с.

8. Мальцев, Ю. Г. Эмпирическое исследование лидерского видения у спортивных менеджеров / Ю. Г. Мальцев, Н. И. Павлов, Г. В. Ванян

// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — Вып 8. — С. 115—120.

9. Рици, Д., Харина И. Ф., Павлов Н. И., Мальцев Ю. Г. Внимание как средство социальной адаптации студентов спортивного вуза / Д. Рици, И. Ф. Харина, Н. И. Павлов, Ю. Г. Мальцев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6. — № 3. — С. 112—117.

10. Пряхин, Г. Н. Формирование эффективного лидерства / Г. Н. Пряхин, А. Н. Попов, Н. И. Павлов. — Челябинск : ЧелГУ, 2019. — 196 с.

11. Пряхин, Г. Н. Формирование лидерских качеств студентов в вузе : науч. изд. / Г. Н. Пряхин, Н. И. Павлов. — Челябинск : ЧелГУ, 2015. — 64 с.

12. Попов, А. Н. Дидактика и философия спортивного менеджмента / А. Н. Попов. — Челябинск: УралГУФК, 2018. — 197 с.

бинск: УралГУФК, 2018. — 197 с.

13. Самodelкина, Н. Д. Формирование целостного отношения к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий : дисс. ... канд. пед. наук / Н. Д. Самodelкина. — Челябинск : УралГУФК, 2009. — 211 с.

14. Чисхольм, П. Уверенность в себе: путь к деловому успеху / П. Чисхольм. — М. : Культура и спорт, 1994. — 288 с.

15. Попов, А. Н. Формирование лидерства в спорте / А. Н. Попов, Н. И. Павлов. — Челябинск: УралГУФК, 2019. — 140 с.

16. Ярушин, С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодежи / С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3. — № 4. — С. 7—11.

Поступила в редакцию 10 января 2022 г.

Для цитирования: Павлов, Н. И. Комплексный подход к формированию лидерских качеств профессиональных спортсменов в сфере ударных единоборств / Н. И. Павлов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 56—61.

Сведения об авторе

Павлов Никита Игоревич — преподаватель кафедры физического воспитания. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3933-377X. **Elibrary ID:** 1020983. **E-mail:** nikitazlat@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 56—61.

Integrated approach to the formation of leadership qualities of professional athletes in the field of impact martial arts

Pavlov N.I.

Chelybinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nikitazlat@mail.ru

The article considers the process of formation of leadership qualities of professional athletes in the field of percussion martial arts. An integrated approach to the formation of a holistic attitude to the socio-cultural development of a combatant athlete has been updated. Particular attention is paid to the development of a model of a holistic attitude of professional athletes to the formation of leadership qualities.

The relevance of the study lies in the study of the formation of leadership qualities of martial arts athletes in the process of their professional development.

The purpose of the study is to develop a model of a holistic attitude of professional athletes to the formation of leadership qualities in the field of percussion martial arts.

Materials and research methods. They consist of new ideas for approaches to the formation of leadership qualities in qualified athletes. Particular attention was paid to materials on the culture of professional activity in the field of martial arts. Various aspects of the problem are reflected in the fundamental provisions of specialists in the field of physical culture and sports in three areas: didactics of cognitive activity, problem-oriented analysis of personality education, organizational and pedagogical conditions for an effective training process and competitive activity.

Research results. We have developed a model of a holistic attitude of professional athletes to the formation of leader-

ship qualities in the field of percussion martial arts

Conclusion. The main conclusion of the study is to substantiate the possibility of managing the sports and pedagogical formation of a holistic attitude to the training of highly qualified athletes specializing in the field of shock martial arts.

Keywords: integrity, personality of a professional athlete, percussion martial arts, formation of leadership qualities.

References

1. Hrutskiy K.S. *BioKosmologiya — universalnaya nauka individualnogo zdorovya cheloveka* [Biocosmology — the universal science of individual human health]. Velikiy Novgorod, 2006. 259 p. (In Russ.).

2. Lazurskiy A.F. Programma issledovaniya lichnosti v ee otnosheniyah k srede [The program of personality research in its relations to the environment]. *Izbrannyye trudy po obshchey psichologii* [Selected works on general psychology]. St. Petersburg, 2001. Pp. 124—160. (In Russ.).

3. Fomin N.A. *Psihofiziologiya samopoznaniya* [Psychophysiology of self-knowledge]. Moscow, 2001. 388 p. (In Russ.).

4. Lombardo M.P. On the Evolution of Sport [On the Evolution of Sport]. *Evolutionary Psychology* [Evolutionary Psychology], 2012. Vol. 10, pp. 1—28. (In Russ.).

5. Popova A.F., Borisova T.V., Pavlov N.I. Formirovanie kulturyi lichnostno-orientirovannogo liderstva sredstvami samopoznaniya v sfere edinoborstv [Formation of a culture of personality-oriented leadership by means of self-knowledge in the field of martial arts]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport], 2020, no. 2, pp. 98—107. (In Russ.).

6. Slastenin V.A., Kashirin V.P. *Psichologiya i pedagogika* [Psychology and Pedagogy]. Moscow, 2001. 480 p. (In Russ.).

7. Nestik T.A. *Sotsialno-psichologicheskaya determinatsiya gruppovogo otnosheniya k vremeni: dis. ... d-ra psichol. nauk* [Socio-psychological determination of group attitude to time. Thesis]. Moscow, 2015. 479 p. (In Russ.).

8. Maltsev Yu.G., Pavlov N.I., Vanyan G.V.

Empiricheskoe issledovanie lidereskogo videniya u sportivnykh menedzherov [Empirical research of leadership vision in sports managers]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2020, iss. 8, pp. 115—120. (In Russ.).

9. Ritstsi, D., Harina I. F., Pavlov N. I., Maltsev Yu. G. Vnimanie kak sredstvo sotsialnoy adaptatsii studentov sportivnogo vuza [Attention as a means of social adaptation of students of a sports university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, Vol. 6, no. 3, pp. 112—117. (In Russ.).

10. Pryahin G.N., Popov A.N., Pavlov N.I. *Formirovanie effektivnogo liderstva* [Formation of effective leadership]. Chelyabinsk, 2019. 196 p. (In Russ.).

11. Pryahin G.N., Pavlov N.I. *Formirovanie lidereskikh kachestv studentov v vuze : nauchnoe izdanie* [Formation of leadership qualities of students at the university : scientific publication]. Chelyabinsk, 2015. 64 p. (In Russ.).

12. Popov A.N. *Didaktika i filosofiya sportivnogo menedzhmenta* [Didactics and philosophy of sports management]. Chelyabinsk, 2018. 197 p. (In Russ.).

13. Samodelkina N.D. *Formirovanie tselostnogo otnosheniya k svoemu zdorov'yu sredstvami kompleksnykh ozdorovitelnykh tekhnologiy : diss. ... kand. ped. nauk* [Formation of a holistic attitude to one's health by means of complex wellness technologies. Thesis] Chelyabinsk, 2009. 211 p. (In Russ.).

14. Chisholm P. *Uverenost v sebe: put k delovomu uspehu* [Self-confidence: the path to business success]. Moscow, 1994. 288 p. (In Russ.).

15. Popov A.N., Pavlov N.I. *Formirovanie liderstva v sporte* [Formation of leadership in sports]. Chelyabinsk, 2019. 140 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

Т. Н. Петрова¹, А. И. Пьянзин², Н. Н. Пьянзина³, О. В. Шиленко¹

¹ Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары, Россия

² Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

³ Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

Проведен анализ становления и развития физической культуры и спорта во Владимирской области с до-революционного периода до начала Великой Отечественной войны. Физкультурно-спортивное движение во Владимирской губернии берет свое начало с 1900-х гг. и продолжает активно развиваться в 20—30-е гг. XX века. В этот период в регионе создаются значительные материально-технические и организационные предпосылки для эффективного развития физической культуры и спорта, вовлечения большого количества населения различных возрастов и социальных слоев в физкультурно-спортивное движение.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, история, Владимирская область.*

Актуальность. В настоящее время пристальное внимание со стороны государства уделяется физической культуре и спорту. Эта социальная сфера играет важнейшую роль в обеспечении полноценной, активной жизнедеятельности всех категорий населения. Крепкое, здоровое население, ведущий активный образ жизни, систематически посещающий организованные формы занятий физическими упражнениями, или самостоятельно восполняющий дефицит движения — это залог экономического благополучия любого государства. При этом создание доступных благоприятных условий для самосовершенствования населения, независимо от пола, возраста и социального статуса — это задача самого государства.

Решение организационных вопросов в области физкультурного движения зачастую требует изучения прошлого опыта, т.к. любая сфера жизнедеятельности человечества претерпевала как положительные, так и отрицательные моменты в своем развитии, возникающие и на современном этапе.

В связи с этим мы считаем **актуальным** изучение исторического развития физкультурного движения и спортивных достижений Владимирской области. Аналитическое исследование имеющихся в открытом доступе источников информации показало, что физическая культура и спорт, проблемы и перспективы их развития в регионе не были востребованной сферой научных изысканий.

Даже имеющиеся сведения из различных печатных и электронных источников об истории физкультурного движения во Владимирской области разрозненны — многие архивные материалы рас-

крывают особенности развития физической культуры и спорта отдельных городских и сельских поселений. Поэтому системный анализ истории становления и развития данной социальной сферы во Владимирской области в указанный период в целом мы определили **целью** нашего исследования.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели применялись анализ и систематизация педагогической литературы, историко-архивных документов и материалов периодической печати.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ архивных материалов показал, что физическая культура и спорт во Владимирской области свою историю начинают с первых любительских спортивных кружков, появившихся в 1900-ые годы. Организованные спортивные кружки культивировали такие виды спорта, как футбол, гимнастика, велогонки и т.д. К примеру, сохранились данные, что первые футбольные команды на территории области появились в 1911 году. Они функционировали в Александрове, Коврове, Муроме и Струнино. Их появление оказало огромное влияние на развитие физкультурного движения. К регулярным занятиям футболом было привлечено большое количество молодежи. А в 1913 году во Владимире было создано первое спортивное общество «Сокол». Работа спортивного общества была нацелена на улучшение физической подготовленности и морально-волевого воспитания занимающихся путем совершенствования нравственных качеств, развития двигательных способностей, выработки отзывчивости и готовно-

сти помочь [2]. Кроме этого общество вооружало своих членов теоретико-методическими знаниями об особенностях физического развития человека [3]. Членами этого общества могли быть и несовершеннолетние, учащиеся средних и низших учебных заведений, юнкера, низшие чины, состоящие на действительной военной службе. Членский взнос для действительных членов общества составлял 4 рубля в год, кроме уплаты взноса они обязательно должны были участвовать в «телесных» упражнениях [3].

В данном обществе в 1914 году числилось около 200 человек, и только 25—30 членов из этого количества регулярно посещали гимнастические занятия. Для популяризации гимнастики руководством общества было решено вступить в союз Сокольских (т.е. гимнастических) обществ России. Из физкультурной активности особой популярностью среди членов общества пользовались занятия гимнастикой, спортивными играми, спортивные вечера, на которых они выполняли упражнения на снарядах, с флажками, вольные упражнения, велосипедные прогулки, походы за город [7].

К 1920 году во Владимирской области уже было множество спортивных обществ, которые находились в районных центрах и именовались в зависимости от названия местности. Так, очень известен Юрьев-Польский клуб спорта. В клубе велись занятия «с группами пластикой, гимнастикой на аппаратах и других гимнастических приборах; уделялось внимание обучению боксу, фехтовальному искусству и борьбе» [3]. Члены клуба также осваивали технику лыжного спорта. Спортивная работа велась постоянно — и зимой, и летом. За зимний период для летнего сезона силами клуба оборудовались поля для футбола, лаунтенниса, прыжков, метания диска и т.п. Однако клуб имел денежные трудности, и работа шла не так быстро и эффективно, как хотелось бы. Клуб не имел материальной поддержки со стороны Советских органов, чувствовался недостаток в инструкторах.

Еще один спортивный клуб был открыт в Гусю. В 1921 году на 1-е майское празднество члены клуба выступали на манифестации и с большим успехом провели спортивный вечер» [4].

Очень динамично работал Суздальский Спортивный Клуб. 22 мая 1921 года в день праздника Всевобуча клубом традиционно были устроены спортивные игры. Перед их началом был парад и митинг на тему о пользе спорта и милиционной системе. Допризывниками и женской группой были исполнены под музыку вольные движения.

Затем было проведено состязание вбеге, метании диска и пр.

Состязания и спортивные праздники во Владимирской области проводились постоянно. Например, 16 и 17 сентября 1922 года в день «Юношеского движения» проводилась Олимпиада, организованная губернским всевобучем. «Несмотря на пасмурную погоду и сильный ветер Олимпиада прошла удачно и привлекла массу публики» [7].

Отрадно, что физическая культура и спорт развивались не только в городах, но и в сельской местности. Органы Советской власти старались вовлечь в физкультурные мероприятия всех членов молодого государства [1]. В связи с этим 25 января 1926 года Владимирский губернский совет по физической культуре (губсовфизкульт) разослал письмо всем уездным физкультурным советам, в котором четко прописывались пути продвижения физической культуры и спорта в сельской местности. Согласно принятому решению необходимо было организовать силами городских спортивных кружков шефскую помощь деревенским спортивным кружкам. Основная нагрузка возлагалась на комсомольские ячейки [6; 7]. При поддержке активистов из Владимира в 1926 году в Боголюбове в физкультурное движение было вовлечено 54 человека, а в селе Красном — 67.

В том же году при Владимирском губсовфизкульте открылась деревенская секция во главе с Александром Авериным. Считается, что он был одним из первых губернских спортивных руководителей, который участвовал в создании физкружков для сельской молодежи.

Тем временем в деревне большевикам все еще не удавалось окончательно искоренить кулачные бои. Этот вид борьбы присутствовал на всех массовых народных гуляниях и пользовался особой популярностью у мужского населения. Много кулачных бойцов традиционно выставляло село Красное, вошедшее потом в границы Владимира. Постепенно традиция народного мордобоя шла на убыль. Во многом это было связано с изданием Губернским исполнительным комитетом от 14 февраля 1927 года обязательного постановления, согласно которому накладывался полный запрет на организацию и проведение кулачных боев на всей территории Владимирской области (в то время губернии). На этом фоне росла популярность традиционных видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, лыжных гонок и т.д.

Рассматривая историю физической культуры и спорта во Владимирской области с дореволюционного периода по настоящее время, можно

сказать, что наиболее интенсивное их развитие началось после Октябрьской революции. С первых дней своего образования молодое советское государство рассматривало физическую культуру и спорт в качестве эффективного средства гармонично развитого человека. Образованные в 1918 году трудовые школы использовали физическую культуру и спорт как основное средство физического воспитания трудовой молодежи [1; 6].

В 1923 году в регионе проводился I праздник физической культуры СССР, в честь которого в г. Коврове были организованы соревнования по волейболу, футболу, легкой атлетике, баскетболу, тяжелой атлетике. Все соревнования проводились под руководством учебно-военного центра [3]. Начиная с 1923 года соревнования по различным видам спорта стали регулярными с участием команд гг. Иваново, Муром, Коврова, Гороховца, Вязники.

Значительным толчком для развития физической культуры и спорта стало введение в вузах городов Владимирской области в 1927 г. занятий по физическому воспитанию, а в 1930 г. — и во всех учебных заведениях. Благодаря этому к систематическим занятиям физическими упражнениями был привлечен большой отряд учащейся молодежи.

Важное значение для развития спорта имело введение в стране в 1930 году комплекса ГТО, где легкая атлетика занимала ведущее место [5]. С целью агитации и сдачи норм ГТО по улицам городов проводились кроссы, в частности в г. Ковров в кроссах обычно участвовали 120—130 человек.

Развитие промышленности и производства привело к тому, что возникла необходимость привлечения к массовым регулярным занятиям физической культурой и спортом рабочих про-

мышленных организаций. К примеру, на заводах им. Дегтярева, им. Киркиж, инструментальном заводе были организованы легкоатлетические кружки для трудовых коллективов и проводились соревнования в беге на 1000 м (мужчины) и 500 м (женщины). Лучшие рабочие-спортсмены принимали участие в областных соревнованиях (см. рисунок) [3].

Однако на качество физкультурного движения отрицательно сказывалась нехватка физкультурных кадров. В связи с этим в 1929 году Ивановский облисполком принял историческое решение — постановил открыть областной техникум физической культуры. В 1931 году данное учебное заведение было переведено из Иванова во Владимир. Здесь получали профессиональную подготовку будущие преподаватели физической культуры учебных заведений всех уровней и инструкторы для коллективов физической культуры.

Большим событием для физкультурников Владимирской области стало открытие в г. Ковров 13 мая 1937 года большого многофункционального стадиона с полем, беговой дорожкой, спортивными площадками и т.д. В день открытия были проведены соревнования в беге на 100 м, организована шведская эстафета.

Началось проектирование стадионов в других городах области. В это же время в области начали проводить легкоатлетические соревнования среди школьников.

Во второй половине 1930-х гг. часть легкоатлетов переходит к регулярным тренировкам. Правда, большинство из них занимались лыжным спортом, а летом, наряду с легкой атлетикой, и спортивными играми.

В довоенные годы открытие летнего спортивного сезона в г. Владимир проводилось в конце



Команда легкоатлетов-экскаваторщиков на областных соревнованиях (г. Иваново, 1934 г.)

мая на ежегодном кроссе, который предварял и другие массовые соревнования.

Приведенные выше факты указывают на поступательное развитие физической культуры и спорта в регионе, начиная с первых лет XX столетия, получившее значительный толчок в годы Советской власти.

Заключение. Таким образом, физкультурное и спортивное движения во Владимирской области берут свое начало с 1900-х гг. и продолжают активно развиваться в 1920—1930-х гг. В этот период в регионе создаются значительные материально-технические и организационные предпосылки для эффективного развития физической культуры и спорта, вовлечения большого количества населения различных возрастов и социальных слоев в физкультурно-спортивное движение.

Список литературы

1. Исмагилова, К. Р. История развития физической культуры и спорта в России и Республике Башкортостан / К. Р. Исмагилова, Э. Г. Усманов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22—24 марта 2018 года. — Уфа, 2018. — С. 22—26.
2. Петрова, Т. Н. История развития волейбола в Чувашской Республике в 1941-1991 гг. / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Современные

проблемы науки и образования. — 2015. — № 3. — URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=18635>.

3. Спорт во Владимирской губернии // Спорт во Владимирской губернии — Владимир — История — Каталог статей — Любовь безусловная. — URL: <http://lubovbezusl.ru/publ/istorija/vladimir/p/37-1-0-2141#:~:text=Областной%20техникум%20физической%20культуры%20во,спорта%20организует%20очередную%20выставку%20собак>.

4. Хромов, И. И. Три четверти века: (физическая культура и спорт Владимирской области: взгляд участника событий), 1944-2019 гг. / И. И. Хромов. — Владимир, 2019. — 227 с.

5. Шинкарьюк, Л. А. Проблемы и перспективы физической культуры и спорта в России / Л. А. Шинкарьюк, Н. М. Каримов, Л. Ф. Грошева, А. С. Мишин // Молодежь и наука. — 2019. — № 12. — С. 28.

6. Merzlyakova, G. V. Physical education and sports in Imperial Udmurtia of the late XIX to early XX centuri / G. V. Merzlyakova, N. V. Kazakova, L. V. Batalova // Theory and Practice of Physical Culture. — 2018. — № 12. — С. 1.

7. Gadalog, A. V. 50th anniversary of higher physical education in Vladimir region: past and present / A. V. Gadalog, L. V. Loginov, T. E. Batotsyrenova // Theory and Practice of Physical Culture. — 2021. — № 8. — С. 3—4.

Поступила в редакцию 05 октября 2021 г.

Для цитирования: Петрова, Т. Н. Развитие физической культуры и спорта во Владимирской области в первой половине XX века / Т. Н. Петрова, А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 62—67.

Сведения об авторах

Петрова Татьяна Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания, Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары, Россия. **Orcid ID:** 0000-0001-9039-117X. **Author ID:** 317524. **E-mail:** tanushapetr@mail.ru

Пьянзин Андрей Иванович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия. **Orcid ID:** 0000-0002-9606-7714. **Author ID:** 417472. **E-mail:** pyanzin@gmail.com

Пьянзина Надежда Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия. **Orcid ID:** 0000-0001-9849-3840. **Author ID:** 417476. **E-mail:** npianzina@mail.ru

Шиленко Ольга Витальевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания, Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары, Россия. **Orcid ID:** 0000-0002-8721-9878. **Author ID:** 852571. **E-mail:** mailotrof77@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 62—67.

Development of physical culture and sports in the Vladimir region in the first half of the 20th century

Petrova T.N.¹, Pyanzin A.I.², Pyanzina N.N.³, Shilenko O.V.⁴

¹ Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia. tanushapetr@mail.ru

² Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev, Cheboksary, Russia. pyanzin@gmail.com

³ Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia. npianzina@mail.ru

⁴ Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia.. mailotrof77@mail.ru

The analysis of the formation and development of physical culture and sports in the Vladimir region from the pre-revolutionary period to the beginning of the Great Patriotic War is carried out. The physical culture and sports movement in the Vladimir province dates back to the 1900s and continues to develop actively in the 20-30s of the twentieth century. During this period, significant material, technical and organizational prerequisites are created in the region for the effective development of physical culture and sports, the involvement of a large number of people of different ages and social strata in the physical culture and sports movement.

Relevance. An analytical study of publicly available sources of information showed that physical culture and sports, problems and prospects for their development in the region were not in demand in the field of scientific research.

Problem, goal, tasks. The available information about the history of the physical culture movement in the Vladimir region is scattered. Archival materials reveal the peculiarities of the development of physical culture and sports in individual urban and rural settlements. A systematic analysis of the history of the formation and development of this social sphere in the Vladimir region in the specified period as a whole, we determined the goal of our study.

Research materials and Methods. To achieve this goal, the analysis and systematization of pedagogical literature, historical and archival documents and materials of periodicals were used.

Results and discussion. The physical culture and sports movement in the Vladimir province dates back to the 1900s and continues to develop actively in the 20-30s of the XXth century. Physical culture and sports developed not only in cities, but also in rural areas. A significant impetus for the development of physical culture and sports was the introduction of physical education classes in the universities of the cities of the Vladimir region in 1927, and in 1930 — in all educational institutions. The development of industry and production has led to the need to attract workers of industrial organizations to mass regular physical education and sports. During this period, significant material, technical and organizational prerequisites are created in the region for the effective development of physical culture and sports, the involvement of a large number of people of different ages and social strata in the physical culture and sports movement.

Conclusions and conclusion. The above facts indicate the progressive development of physical culture and sports in the region, starting from the first years of the twentieth century, which received a significant impetus during the years of Soviet period.

Keywords: *physical culture, sports, history, Vladimir region.*

References

1. Ismagilova K.R., Usmanov E.G. Istoriya razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v Rossii i Respublike Bashkortostan [The history of the development of physical culture and sports in Russia and the Republic of Bashkortostan]. *Aktualnye problemy fizicheskoy kultury, sporta i turizma : materialy XII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Ufa, 22—24 marta 2018 goda* [Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XII International scientific and practical conference, Ufa, March 22-24, 2018]. Ufa, 2018. Pp. 22—26. (In Russ.).

2. Petrova T.N., Pyanzina N.N. Istoriya razvitiya volejbola v Chuvashskoy Respublike v 1941—1991 gg. [The history of the development of volleyball in the Chuvash Republic in 1941—1991]. *Sovremennye*

problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]. 2015. no. 3. Available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=18635>. (In Russ.).

3. Sport vo Vladimirskoj gubernii [Sports in the Vladimir province.] // Sport vo Vladimirskoj gubernii — Vladimir — Istoriya — Katalog statej — Lyubov bezuslovnaya [Sports in the Vladimir province — Vladimir — History — Catalog of articles Unconditional love]. Available at: <http://lubovbezusl.ru/publ/istorija/vladimir/p/37-1-0-2141#:~:text=Oblastnoj%20tekhnikum%20fizicheskoy%20kul'tury%20vo,sport%20organizuet%20ocherednuyu%20vystavku%20sobak>. (In Russ.).

4. Kromov I.I. *Tri chetverti veka: (fizicheskaya kultura i sport Vladimirskoy oblasti: vzglyad uchast-*

nika sobytij), 1944—2019 gg. [Three quarters of a century: (physical culture and sports of the Vladimir region: the view of a participant in the events), 1944-2019]. Vladimir, 2019. 227 p. (In Russ.).

5. Shinkaryuk L.A., Karimov N.M., Grosheva L.F., Mishin A.S. Problemy i perspektivy fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossii [Problems and prospects of physical culture and sports in Russia]. *Molodezh i nauka* [Youth and Science], 2019, no. 12, p. 28. (In Russ.).

6. Merzlyakova G.V., Kazakova N.V., Batalova L.V. Physikal education and sports in Imperial

Udmurtia of the late XIX to early XX centuri [Physical education and sports in Imperial Udmurtia of the late XIX to early XX centuri]. *Theory and Practice of Physical Culture* [Theory and Practice of Physical Culture], 2018, no. 12, p. 1. (In Russ.).

7. Gadalov A.V., Loginov L.V., Batotsyrenova T.E. 50th anniversary of higher physical education in Vladimir region: past and present [50th anniversary of higher physical education in Vladimir region: past and present]. *Theory and Practice of Physical Culture* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2021., no. 8, pp. 3—4. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

FACTORS INDUCING ADULTS TO HIT “READY FOR LABOUR AND DEFENSE” QUALIFYING STANDARD

O. M. Shelemetyeva, E. L. Prokopjeva, N. V. Chezybaeva

Khakass Technical Institute — branch of Siberian Federal University, Abakan, Russia

Objective of study is to identify factors determining the abilities and willingness of adults to pass the “Ready for Labour and Defense” tests successfully as well as to propose recommendations aimed at promoting cooperation with this category of citizens within the “Ready for Labour and Defense” movement.

Methods and structure of study. Theoretical methods — systematization and generalization; experiment — study of physical development parameters and verification of body composition.

Results and conclusion. Adults’ training for taking the “Ready for Labour and Defense” tests should take into account the influence of both external factors and personal (individual) ones: awareness of the organizational process of going through the “Ready for Labour and Defense” tests standards; marital status; free time availability; presence or absence of experience and specific knowledge for individual sporting activities; formation of motivation for sports in general; health status.

Extramural technical university students aged 20 to 45 took part in the experiment. The students were asked to undergo a physical development study; therefore, the indices of their body composition have been analyzed. To verify the abilities of the test subjects, their age characteristics have been compared with their physical development. It has been found out that 50% of students fewer than 30 years of age have a body type favorable to start training for “Ready for Labour and Defense” tests (in case of correlation of fat and muscle bulk indices). But only 31% of students in the test group over 30 years of age have the same type of physique, i.e. an individual approach and various strategies of physical training are to be required.

When collaborating with adults, it is necessary to take into account the general state of health, the body mass index and body type when choosing appropriate “Ready for Labour and Defense” tests (from amongst the list of choice). To support and to train people for taking the “Ready for Labour and Defense” tests, there is a need to create centers at the premises of universities and sporting facilities, as well as to involve employers in order to maintain the “Ready for Labour and Defense” movement.

Keywords: “Ready for Labour and Defense” tests, age characteristics, external factors, personal factors, physical development, body composition.

Background. Currently, a number of scientists justify the importance of attracting the civilian population of the Russian Federation to a healthy lifestyle to improve their physical fitness. Thus, for the state it is important to revive the “Ready for Labour and Defense” movement for health promotion of the nation and to ensure readiness for civil defense [1]. It is the students who are considered to be the basis of the country’s human potential; they will make it possible to revive the “Ready for Labour and Defense” sports complex [4]. The conducted research has shown that 58.9% of men and 62.2 % of women consider the “Ready for Labour and Defense” complex as a means motivating to be systematically engaged in physical training and sports [2]. Meanwhile, many scientists and specialists in the field of sports believe that there are no obvious incentives to attract people to join the ranks of this recreational and sports movement [7]. Currently, many scientific papers have been devoted to the study of factors affecting the abilities and desire

of students to participate in the “Ready for Labour and Defense” movement [3; 5].

A significant potential in the development of the “Ready for Labour and Defense” movement and increasing the number of participants in this very project belongs to a higher educational institution as a link between students and the state, which seeks to increase the health of the nation and to promote patriotism. However, when working with the adult population, much more factors need considering within the “Ready for Labour and Defense” system than those compared to the people of younger age. In addition to personal characteristics and accumulated worldview, it is also necessary to have regard to the age — appropriate physiological characteristics.

Within the framework of the entire research “adults” are the subjects to be between the ages of 20 and 45; they are the basic cohesive group of extramural students under study.

The practical significance of the study is that the quantity of students of correspondence training in the

system of higher education is great. Thus, in 2020 the number of extramural students getting higher education amounted to 1,414 thousand people, and the percent of the ones as opposed to the rest modes of study is quite high — about 40 % [6]; but this index varies by regions (figure 1).

Objective of study is to identify factors determining the abilities and willingness of adults to pass the “Ready for Labour and Defense” tests successfully as well as to propose recommendations aimed at promoting cooperation with this category of citizens within the “Ready for Labour and Defense” movement.

The scientific novelty of the research is that the revival of the “Ready for Labour and Defense” complex system in modern world requires having respect to the actual and priority factors that motivate the adult population to fulfill the requirements of the “Ready for Labour and Defense” at the present time. Within the framework of the format of this study, not only external and internal factors are taken into account, but the functional abilities of the body as well.

Materials and methods of research. The paper deals with the following theoretical research methods: a systematic approach and generalization in case of the study of factors determining abilities of adults to take the “Ready for Labour and Defense” tests; and experiment, concerning examination of physical development parameters of extramural students (height, weight in upright position, sitting height, chest circumference, hand strength) and verification of body composition by bioimpedance method (‘the Tanita’ scales).

The variety of factors affecting the abilities and capabilities of adult citizens to take the “Ready for Labour and Defense” tests can be classified as follows (figure 2).

External environmental factors create favorable conditions that encourage people to join the “Ready for Labour and Defense” movement, as well as negative ones, i.e. acting as sports demotivators in general and in getting ready for the “Ready for Labour and Defense” tests in particular.

The key problem is that individual factors influence the involvement of people into the “Ready for Labour and Defense” complex participation: awareness of the organizational procedure of taking sports standard tests; marital status; free time availability depending on employment and family fare; experience background and knowledge required for individual training; motivation maturity for going in for sports in general; health status.

Meanwhile, individual factors have either positive or negative impact on person’s motivation. On the one hand, it is impossible to influence the objective factors; on the other hand, subjective factors are exposed to be managed, both from within and without.

The experimental surveillance has been carried out at the premises of the Khakass Technical Institute — branch of Siberian Federal University; sixty-six extramural students pursuing engineering degree took part in it. The students were offered to go through the study of their physical development and body composition as well. The students themselves were involved in filling in the study protocols. They worked in pairs: they took each other’s anthropomet-

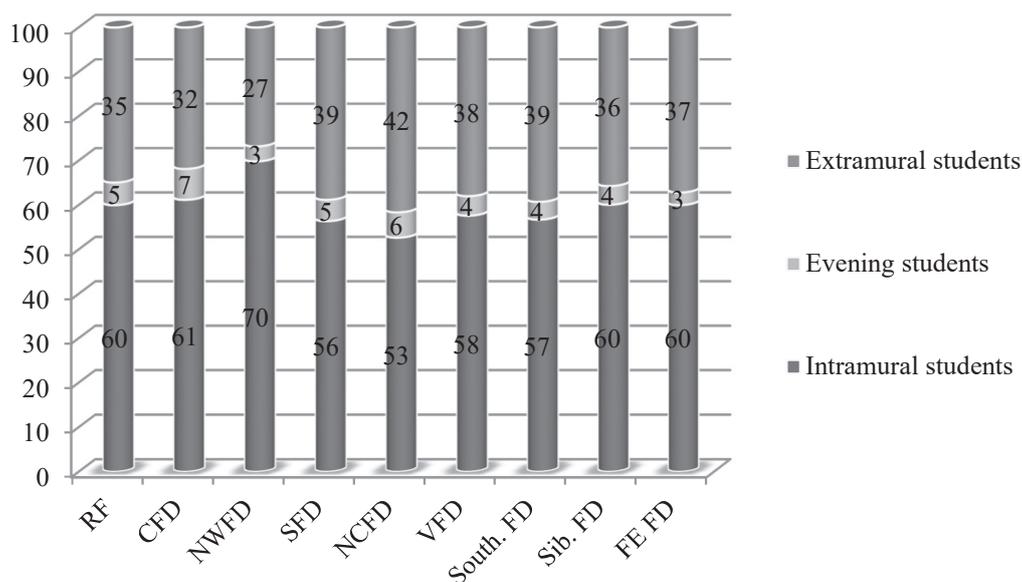


Fig. 1. Ratio of students in Russian Federation in 2020 by mode of study, %

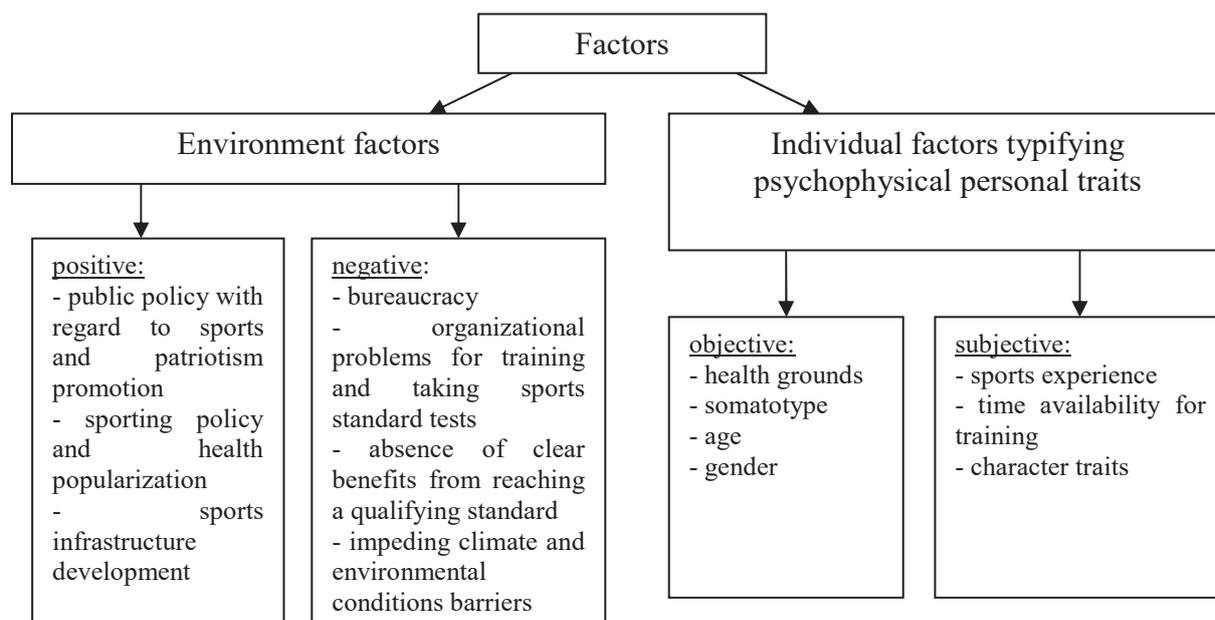


Fig. 2. Factors determining abilities of adults to take “Ready for Labour and Defense” tests

ric measurements and recorded the results. In this way we tried to attract attention and interest to the procedure itself.

Results and discussion. The results of theoretical study have revealed that the formation of human’s personality is subjected to various factors that determine the opportunities for the adult population to be engaged in physical culture and sports. This is a person whose worldview is practically formed under the influence of many factors.

The individual factors presented in figure 2 were being studied during the experiment phase. Since the “Ready for Labour and Defense” test standards are divided into several stages, it was of special interest to study the ratio of distribution of extramural students by age category correlated to this very criterion (fig. 3).

The age of the subjects varies from 20 to 44 years old, but the principle bulk of students are of 22 years old (thus, the average index is 22.4 years old). But in the context of this investigation specifically it is quite important to reveal how the examinees are grouped out to reflect the “Ready for Labour and Defense” stages (fig. 4).

Each stage comprises two age-subcategories. The bulk of the examinees belongs to the first age-subcategory of stage 6 and includes those up to 24 years old.

It should be noted that starting from the stage 6, there is an age gradation with a gradual decrease in the test score requirements for both men and women.

To assess the testees’ abilities, it is of interest to compare their age characteristics with their physical development (table 1 and table 2).

Table 1

Indicators of physical development of the subjects

Indicators	Age Group ($X \pm \sigma$)	
	Stage 6 (n = 44)	Stages 7—8 (n = 22)
Height (length of body), cm	178,5 ± 6,5	175,7 ± 4,7
Weight (body mass), kg	81,6 ± 18,5	84,6 ± 19,4
BMI (body mass index)	25,5 ± 5,1	27,3 ± 5,9
Chest circumference, cm	101,8 ± 10,6	105,6 ± 12,0

Table 2

Body composition indices of the subjects

Indicators	Age Group ($X \pm \sigma$)	
	Stage 6 (n = 44)	Stages 7—8 (n = 22)
Percent of fat, %	18,8 ± 8,1	20,4 ± 7,1
Percent of water, %	57,9 ± 6,1	56,7 ± 5,4
Muscle bulk	62,0 ± 10	62,7 ± 9,1
Bone mass	3,2 ± 0,5	3,3 ± 0,4
Visceral fat	4,2 ± 3,5	7,7 ± 4,6

It has been found out that 50 % of students fewer than 30 years of age have a “Standard” body type (average ratio of fat and muscle bulk). Such a combination of fat and muscle bulk ratios is favorable for starting to train for taking the “Ready for Labour and Defense” tests. But only 31% of students have

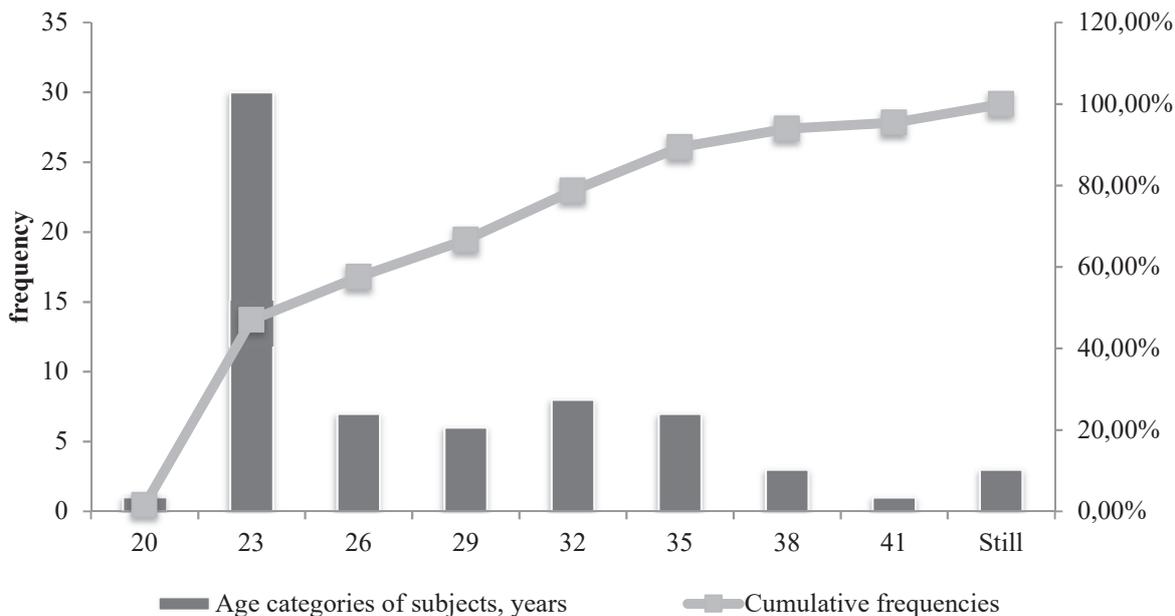


Fig. 3. Distribution of test subjects by age category

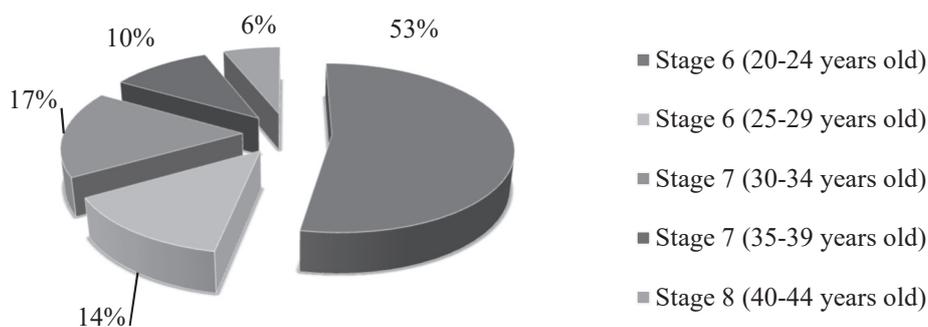


Fig. 4. Correlation of test subjects' age ratio to the “Ready for Labour and Defense” stages, the All-Russian Physical Culture and Sports Complex

this type of physique in the age-group over 30 years old. The obtained data should be considered to select the optimal forms of training for going through the “Ready for Labour and Defense” tests standards, regarding the individual characteristics of the subjects.

As a follow-up to the present research, it is planned to conduct a questionnaire on the issues of maintaining a healthy lifestyle and motivating extramural students to take the “Ready for Labour and Defense” tests. The questionnaire consists of 4 item blocks: sports experience in the past, occupation and marital status, the level of sports culture and desire to participate in the “Ready for Labour and Defense” testing procedure.

Conclusion. Thus, in the course of the study, it has been revealed that when working with adult citizens in the framework of popularization of the “Ready for Labour and Defense” movement, it is necessary to take into account both external factors and internal (personal) factors.

Government bodies and government agencies along with the participation of enterprises and organizations should work on *external factors*.

It is necessary to create centers at the premises of universities and sporting arenas where contenders could not only receive information support, but also get training and assistance in taking the “Ready for Labour and Defense” tests.

Employers are recommended to develop a system of incentives for employees who have passed the “Ready for Labour and Defense” tests; there could be both material and morale-boosting incentives. In accordance with the statutory documents of the Russian Federation, there is a set of measures to encourage different age groups of the population to hit the qualifying “Ready for Labour and Defense” tests; this concerns working citizens as well [8]. But the actual pursuance to these directions depends on the resources of a particular employer.

Currently, incentives for passing the “Ready for Labour and Defense” tests are not so popular among employers; therefore, it is necessary to form the public opinion on the prestige of this achievement, as well as to pay attention to the internal motivation of a person to the training process itself.

Individual (personal) factors depend on the person directly, but they could be influenced by the citizen’s surroundings as well: people who make up a social network, organizations, the mass media and others.

Individual approach and appropriate methods of work will ensure an increase in the number of people willing to take the “Ready for Labour and Defense” tests. First of all, it is necessary to take into account the state of human health; in this case a medical examination is to be carried out. Meanwhile, selecting appropriate “Ready for Labour and Defense” test standards to take (from among the list of choice), it is necessary to consider the body mass index and body type.

When dealing with the adult population, such factors as marital status, sports experience, literacy in the field of sports and a healthy lifestyle, and a positive image of participation in the “Ready for Labour and Defense” movement should be regarded.

References

1. Asaturov L.M. Neobhodimost’ sdachi kompleksa “Ready for Labour and Defense”. Innovacii v organizacii kompleksa “Ready for Labour and Defense” [Necessity of taking the “Ready for Labour and Defense” complex tests. Innovations in the “Ready for Labour and Defense” complex organization]. *Aktualnye voprosy sovremennoj nauki i obrazovaniya v sfere fizicheskoy kul’tury. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Actual Issues of Modern Science and Education in the Sphere of Physical Culture. Materials of the International Research-to-Practice Conference]. 2018, pp. 385—386. (In Russ.).
2. Kabachkov V.A., Zyurin E.A., Osminin M.D. Sravnitelnyj analiz sovetskogo kompleksa “Ready for Labour and Defense”, VFSK “Ready for Labour and Defense” i fizkulturno-sportivnyh kompleksov zarubezhnyh stran [Comparative analysis of Soviet “Ready for Labour and Defense” complex, reinstated modern “Ready for Labour and Defense” system and relevant foreign physical culture and sports systems]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta* [Theory and Practice of Physical Culture], 2017, no. 2, pp. 52—55. (In Russ.).
3. Korolev G.N., Salmova A.I. Motivacionno-cenostnye aspekty vnedreniya kompleksa GTO v tekhnicheskoy universitete [Motivation and value aspects of the implementation of the Ready for Work and Defense complex at the technical university]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2017, no. 56 (4), pp. 169—177. (In Russ.).
4. Svedeniya o chislennosti studentov obrazovatelnykh organizatsiy, osuschestvlyayuschih obrazovatelnyuyu deyatelnost po obrazovatelnyim programmam vysshego obrazovaniya [Information on the number of students of educational organizations engaged in educational activities under educational programs of higher education]. *Ministerstvo obrazovaniya i nauki RF* [Ministry of Education and Science of the Russian Federation]. Available at: <https://minobrnauki.gov.ru/opendata/9710062939-svedeniya-o-chislennosti-studentov-obrazovatelnykh-organizatsiy-osuschestvlyayushchikh-obrazovatelnykh>. (In Russ.).
5. Osik V.I., Trofimova O.S., Gulyaeva V.A. Otnoshenie uchitelej fizicheskoy kultury Krasnodarskogo kraya k vserossijskomu fizkulturno-sportivnomu kompleksu “Ready for Labour and Defense” [Attitude of physical education teachers of Krasnodar region toward the all-Russian physical and sports complex “READY FOR LABOR AND DEFENSE”. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical Education, Sport — Science and Practice], 2019, no 2, pp. 9—14. (In Russ.).
6. Pavlova I.V., Herman E.V., Turbina E.Yu. Faktory privlecheniya studentov k vypolneniyu norm fizkulturno-sportivnogo kompleksa “Ready for Labour and Defense” [Factors for attracting students to the execution of the “Ready for Labour and Defense” (“Ready for Labour and Defense”) Sports Complex Standards]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical culture and health], 2019, no. 1 (69), pp. 53—56. (In Russ.).
7. Ryzhkova L.G., Bobkov V.V., Kuzmin M.A., Ignatenko T.S. Faktory, prepyatatstvuyushchie podgotovke i vypolneniyu normativov “Ready for Labour and Defense” studentami vuzov [Obstacles for success in “Ready for Labour and Defense” Complex Tests in academic educational system]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 5, pp. 39—41. (In Russ.).
8. Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172 «O Vserossijskom fizkulturno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [On the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense”. Decree of the President of the Russian Federation no. 172 dated March 24, 2014]. (In Russ.).

Поступила в редакцию 10 июля 2021 г.

Для цитирования: Shelemetyeva, O. M. Factors inducing adults to hit "Ready for labour and defense" qualifying standard / O. M. Shelemetyeva, E. L. Prokopjeva, N. V. Chezybaeva // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 68—74.

Сведения об авторах

Шелеметьева Ольга Михайловна — старший преподаватель кафедры экономики и гуманитарных дисциплин. Хакасский технический институт — филиал Сибирского федерального университета. Абакан, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2856-1670. **Author ID:** 1118566 **E-mail:** Shmel_region24@mail.ru

Прокопьева Евгения Леонидовна — доктор экономических наук, доцент, доцент кафедры экономики и гуманитарных дисциплин. Хакасский технический институт — филиал Сибирского федерального университета. Абакан, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-6818-5780. **Scopus ID:** 57190415466. **Author ID:** 612529. **E-mail:** evgenia-prokopjeva@yandex.ru

Чезыбаева Наталья Владимировна — кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры экономики и гуманитарных дисциплин. Хакасский технический институт — филиал Сибирского федерального университета. Абакан, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4997-3204. **Author ID:** 989662 **E-mail:** Natti81@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 68—74.

Факторы, побуждающие взрослых соответствовать квалификационному стандарту «Готов к труду и обороне»

О. М. Шелеметьева, Е. Л. Прокопьева, Н. В. Чезыбаева

Хакасский технический институт — филиал Сибирского Федерального Университета, Абакан

Работа со взрослыми людьми в области подготовки к сдаче норм «Готов к труду и обороне» должна учитывать влияние факторов как внешнего характера, так и личностные (индивидуальные) факторы: осведомленность об организационном процессе сдачи норм; семейное положение; количество свободного времени; наличие или отсутствие опыта и необходимых знаний для самостоятельных занятий; сформированность мотивации для занятий спортом вообще; состояние здоровья.

Выявлено, что 50 % студентов до 30 лет имеют тип телосложения, благоприятный для начала подготовки к сдаче норм «Готов к труду и обороне» (соотношение уровня жира и мышечной массы). В группе старше 30 лет всего 31 % обладают таким типом телосложения, т.е. требуется индивидуальный подход и различные методы физической подготовки.

Ключевые слова: нормы «Готов к труду и обороне», возрастные характеристики, факторы внешней среды, личностные факторы, физическое развитие, состав тела.

Список литературы

1. Асатуров, Л. М. Необходимость сдачи комплекса ГТО. Инновации в организации комплекса ГТО. / Л. М. Асатуров // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры. Материалы международной научно-практической конференции. — 2018. — С. 385—386.

2. Кабачков, В. А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В. А. Кабачков, Э. А. Зюрин, М. Д. Осминин // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 2. — С. 52—55.

3. Королев, Г. Н. Мотивационно-ценностные аспекты внедрения комплекса ГТО в техническом

университете / Г. Н. Королев, А. И. Салмова // Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 56-4. — С. 169—177.

4. Сведения о численности студентов образовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования // Министерство образования и науки РФ. — URL: <https://minobrnauki.gov.ru/opendata/9710062939-svedeniya-o-chislennosti-studentov-obrazovatelnykh-organizatsiy-osushchestvlyayushchikh-obrazovatelnykh>.

5. Осик, В. И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) / В. И. Осик, О. С. Трофимова,

В. А. Гуляева // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2019. — № 2. — С. 9—14.

6. Павлова, И. В. Факторы привлечения студентов к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО / И. В. Павлова, Е. В. Герман, Е. Ю. Турбина // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 1 (69). — С. 53—56.

7. Рыжкова, Л. Г. Факторы, препятствующие подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО

студентами вузов / Л. Г. Рыжкова, В. В. Бобков, М. Н. Кузьмин, Т. С. Игнатенко // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 39—41.

8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БОЕВОЙ АЭРОБИКИ

Ю. А. Гусев, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер

Тамбовский государственный университет имени Г. И. Державина, Тамбов, Россия

Координационные способности имеют важное значение в тренировочном процессе в футболе, так как, с одной стороны, являются базой для эффективного становления кондиционных способностей, а с другой — в значительной степени определяют возможности совершенствования тактической подготовленности спортсменов. Экспериментальная методика, представленная в настоящей статье, вносит вклад в решение проблемы эффективного поиска путей развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: юные футболисты, координационные способности, тай-бо, координационная подготовка, этап начальной подготовки.

Введение. Координационная подготовка является одним из важных аспектов физической подготовки в спортивных играх, так как в условиях ситуативной деятельности спортсмен должен реализовать значительный спектр двигательных навыков, варьируя параметры пространства, времени и силы с учетом внешней обстановки, внутренних ощущений, игровой ситуации и дефицита времени. При этом высокоразвитые координационные способности являются качественной основой для эффективного совершенствования как технической, так и тактической составляющей тренировочного процесса.

Актуальность. Современный футбол относится к той категории видов олимпийского спорта, предъявляющих повышенные требования к уровню координационных способностей футболистов независимо от этапа их спортивной подготовки. Это обстоятельство обуславливает тот факт, что исследуемые способности являются значимым качественным аспектом тренировочного процесса в футболе. Кроме того, координационные способности являются своего рода фундаментом, на базе которого происходит более успешное развитие и

других видов способностей: скоростных, скоростно-силовых и т. д.

В настоящее время в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировке имеется обширный научно-методический опыт и методики развития координационных способностей, но, тем не менее, исследования по данной проблематике не исчерпываются имеющимися данными [1—3]. Постоянно осуществляется поиск новых средств, а также осуществляется конкретизация методик под конкретную возрастную группу, вид спорта и его задачи и т. д.

Авторы исследования предлагают рассматривать боевую аэробику (тай-бо) как средство, расширяющее инструментальный спектр развития координационных способностей. Следует отметить, что средства современных фитнес-технологий все чаще находят свое место в содержании тренировочного процесса в различных видах спорта [1—4; 6]. Несмотря на это, как в научной сфере, так и в практической деятельности тренеров детско-юношеского футбола существует недостаток конкретных методик развития координационных способностей для определенной

возрастной группы спортсменов и этапа спортивной подготовки.

Помимо координационных способностей средства боевой аэробики оказывают позитивное воздействие на развитие и других физических качеств, таких как сила, быстрота, общая выносливость и др. Занятия тай-бо под музыку обеспечивают развитие способности к согласованию движений рук и ног при выполнении связок и комплексов, темпоритмовой способности, динамического равновесия, быстроты реакции и др. Таким образом, основной идеей нашего исследования является методика развития координационных способностей средствами боевой аэробики у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

При этом соответствующее научно-методическое обеспечение эффективного включения средств тай-бо в тренировочный процесс юных футболистов в литературе отсутствует. При этом, обнаружены исследования о включении других физкультурно-оздоровительных систем в тренировочный процесс футболистов более старшего возраста [2; 4].

В связи с этим, целью настоящего исследования стала разработка методики развития координационных способностей юных футболистов младшего школьного возраста на начальном этапе.

Цель и задачи исследования. Цель исследования определена как теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей юных футболистов младшего школьного возраста на начальном этапе. Для достижения цели мы сформулировали ряд задач: 1) сформировать диагностический инструментарий для оценки развития координационных способностей юных футболистов; 2) конкретизировать средства боевой аэробики и сконструировать методику развития координационных способностей на их основе; 3) оценить эффективность разработанной методики.

Материалы и методы исследования. Для реализации цели исследования в настоящем исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогический эксперимент, тестирование координационных способностей, методы математической статистики, анализ и обобщение. Педагогический эксперимент проводился с целью определения средств боевой аэробики в координационной подготовке юных футболистов 7—9 лет на этапе начальной подготовки. Для реализации педагогического эксперимента сформированы

контрольная и экспериментальная группы: 15 человек экспериментальной группы, в содержании физической подготовки которой было определено место координационной подготовки на базе средств боевой аэробики, и 12 юных спортсменов контрольной группы, тренировочный процесс в которой остался без изменений.

Экспериментальная часть реализовывалась на базе детского футбольного клуба «Колизей», г. Тамбов.

Тестирование координационных способностей осуществлялось по следующим контрольным упражнениям:

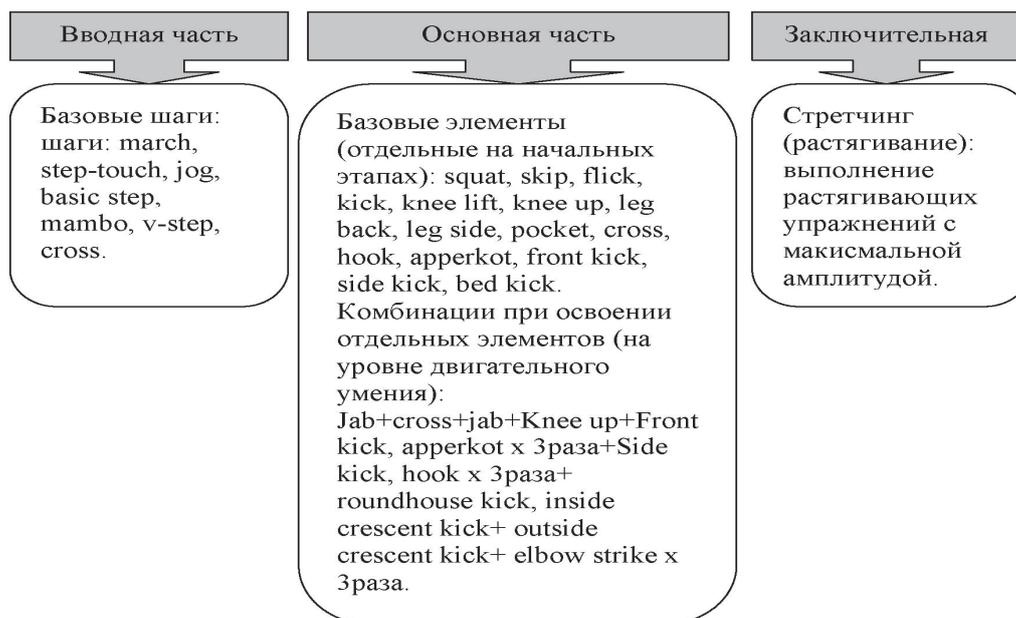
- челночный бег 3×10 м (с);
- три кувырка вперед (с);
- способность к статическому равновесию по результатам пробы Ромберга в положении «Аист» (стоя на одной ноге, другая согнута в колене, при этом ступня одной ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрыты) (с);
- способность к освоению и проявлению темпа и ритма оценивалась по разнице времени между тестами «бег по обручам без ведения мяча» и «бег по обручам с ведением мяча» (с);
- ведение футбольного мяча ведущей ногой в беге с изменением направления движения (с).

Результаты исследования и их обсуждение.

Координационная подготовка юных футболистов 7—9 лет экспериментальной группы осуществлялась в рамках общей физической подготовки в соответствии с нормативами времени, отведенным на данный вид спортивной подготовки Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол [4].

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю на основных тренировочных занятиях во вводной или начале основной части. Детская программа тай-бо включает в себя элементы таких единоборств, как карате, тхэквондо, бокс, кикбоксинг. Упражнения выполняются в нулевой (компенсаторной) зоне интенсивности (до 130 уд/мин). Во вводной части применяются базовые шаги аэробики со сменой положения и направления. В базовой части втягивающего периода осуществляется обучение прямым ударам ногами/руками одновременно, удары коленями, удары ногами назад/в стороны, апперкот (слева и справа), хук (слева и справа) и др. Структура и содержание занятия представлены на рисунке.

На втягивающих занятиях с целью внесения элементов новизны и разнообразия занятий, ре-



Структура и содержание занятия по координационной подготовке с применением средств боевой аэробики

комендуется ряд упражнений, выполняемых в игровой форме:

«Незаметные движения», движения, целью которых является увернуться от воображаемого противника, который намерен ударить в голову;

«Баланс», стоя на одной ноге выполнить второй ногой серию коротких ударов, можно с изменением направления;

«Атака», резкий выпад в сторону воображаемого противника, туловище отклоняют назад, ногу сгибают и резко выбрасывают вперед, по сигналу тренера выполняют атаки в разные стороны и др.

Применение средств боевой аэробики в контексте координационной подготовки юных футболистов 7—9 лет показало свою целесообразность,

что выразилось в более выраженных приростах показателей координационных способностей по итогам эксперимента в группе, где апробировалась разработанная методика (см. таблицу).

Результаты тестирования координационных способностей юных футболистов по итогам реализации методики отражают ее эффективность по всем тестируемым показателям. Так в тесте «Челночный бег 3×10 м (с)» прирост в экспериментальной группе выявлен в количестве 10,4 %, что на 6,9 % больше чем в контрольной группе; в тесте «Три кувырка вперед (с)» прирост в экспериментальной группе выявлен в количестве 21,1 %, что на 14,2 % больше чем в контрольной группе; в тесте «Проба Ромберга (с)» прирост в экспериментальной группе выявлен в количестве

Динамика показателей координационной подготовленности юных футболистов 7—9 лет в ходе реализации методики, основанной на средствах боевой аэробики

Наименование контрольного упражнения	Группа	Исходные результаты	Итоговые результаты	Изменение, %	Достоверность, P
Челночный бег 3×10 м (с)	ЭГ	9,37 ± 0,3	8,39 ± 0,12	10,4	> 0,05
	КГ	9,34 ± 0,2	9,01 ± 0,2	3,5	> 0,05
Три кувырка вперед (с)	ЭГ	7,1 ± 1,02	5,6 ± 0,84	21,1	> 0,05
	КГ	7,2 ± 1,4	6,7 ± 0,96	6,9	> 0,05
Проба Ромберга (с)	ЭГ	22,13 ± 1,54	27,33 ± 2,14	23,5	> 0,05
	КГ	21,53 ± 1,67	23,19 ± 1,81	7,7	> 0,05
Темпоритмовая способность (с)	ЭГ	3,62 ± 0,11	3,1 ± 0,09	14,3	> 0,05
	КГ	3,63 ± 0,08	3,47 ± 0,12	4,4	> 0,05
Ведение футбольного мяча (с)	ЭГ	22,12 ± 2,12	19,2 ± 1,56	13,2	> 0,05
	КГ	22,05 ± 3,02	21,6 ± 2,02	2,01	> 0,05

23,5 %, что на 15,8 % больше чем в контрольной группе; в тесте на оценку темпоритмовой способности прирост в экспериментальной группе выявлен в количестве 14,3 %, что на 9,9 % больше чем в контрольной группе; в тесте «Ведение футбольного мяча (с)» прирост в экспериментальной группе выявлен в количестве 13,2 %, что на 11,19 % больше чем в контрольной группе;

Выводы и заключение. Таким образом, применение методики развития координационных способностей, основанной на средствах боевой аэробики у юных футболистов 7—9 лет на начальном этапе тренировочного процесса, оценивается в целом как эффективное. Результаты исследования показывают более выраженные положительные приросты практически во всех видах исследуемых координационных способностей, причем наибольшие в пробе Ромберга и тесте «Три кувырка вперед». Этот факт свидетельствует об эффективности воздействия средств тай-бо на показатель способности к статическому равновесию и согласованию движений в составе двигательного действия.

Перспектива исследования. Продолжение настоящего исследования предполагается в экстраполяции разработанных средств и методов на тренировочный процесс в других игровых видах спорта с одной стороны, и с другой, в разработке содержания координационной подготовки на основе средств тай-бо для более высоких этапов спортивной подготовки.

Поступила в редакцию 13 декабря 2021 г.

Для цитирования: Гусев, Ю. А. Развитие координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста средствами боевой аэробики / Ю. А. Гусев Г. И. Дерябина, В. И. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т.7, № 1. — С. 75—80.

Сведения об авторах

Гусев Юрий Александрович — аспирант 3-го года обучения. Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2546-3891. **E-mail:** yuriy_gusev_95@mail.ru

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия, **ORCID ID:** 0000-0003-2231-1603. **Author ID:** 45838811. **E-mail:** dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия, **ORCID ID:** 0000-0002-0012-3487. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vikun69@yandex.ru

Список литературы

1. Бандаков, М. П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов / М. П. Бандаков, Г. Г. Полевой // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2014. — № 8. — С. 138—145.
2. Гайворонская, А. А. Подготовка юных баскетболистов на основе использования средств прикладной аэробики : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Гайворонская. — Волгоград, 2009.
3. Максимова, А. В. Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7—9 лет на стадии начальной подготовки путем внедрения в тренировочный процесс элементов фитнесаэробики / А. В. Максимова, Г. В. Наполова // Наука-2020. — 2017. — № 2(13). — С. 97—103.
4. Пармузина, Ю. В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами : дис. ...канд. пед. наук / Ю. В. Пармузина. — Волгоград, 2006.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 34) // Garant.ru. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71775910/>
6. Шамонин, А. В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовке / А. В. Шамонин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 6. — С. 37—39.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 75—80.

Development of coordination abilities in football players of young school age by means of combat aerobics

Gusev Yu.A¹, Deryabina G.I.², Lerner V.L.³

Tambov State University named after G.I. Derzhavin, Tambov, Russia.

¹ yuriy_gusev_95@mail.ru

² dergal@yandex.ru

³ vikun69@yandex.ru

Coordination abilities are important in the training process in football, since, on the one hand, they are the basis for the effective formation of conditioning abilities, and on the other hand, they largely predetermine the possibilities of improving the tactical readiness of athletes. The experimental technique presented in this article contributes to the solution of the problem of an effective search for ways to develop coordination abilities in children of primary school age.

Relevance. A theoretical analysis of scientific and methodological literature has shown that for the effective development of coordination abilities, it is necessary to constantly master new movements. Tai-bo, as a relatively new physical culture and health-improving system, has an arsenal of means of effective influence on coordination abilities, on the one hand, and is of interest to students of different ages. At the same time, there is no corresponding scientific and methodological support for the effective inclusion of tai-bo means in the training process of young football players in the literature. At the same time, studies were found on the inclusion of other physical culture and health systems in the training process of older football players.

In this regard, the purpose of this study was to develop a methodology for the development of coordination abilities of young football players of primary school age at the initial stage.

Materials and methods: analysis of literary sources on the research problem, pedagogical experiment, testing of coordination abilities, methods of mathematical statistics (determination of the arithmetic mean, standard deviation, Student's t-test), analysis and generalization.

Results: The article presents the means of tai-bo (both basic and auxiliary), the structure and content of a training lesson for coordination training of young football players of 7—9 years old. The results of experimental substantiation of the effectiveness of the developed technique are shown.

Conclusion. Summing up the results of this study, we summarize that the use of the methodology for the development of coordination abilities based on the means of combat aerobics among young football players of 7—9 years old at the initial stage of the training process is generally assessed as effective.

Keywords: young football players, coordination abilities, tai-bo, coordination training, the stage of initial training.

References

1. Bandakov M. P. Razvitie specificheskikh koordinatsionnykh sposobnostej u yunyh futbolistov [Development of specific coordination abilities in young footballers]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta* [Bulletin of the Vyatka State Humanitarian University], 2014, no. 8, pp. 138—145. (In Russ.).

2. Gaivoronskaya A.A. *Podgotovka yunyh basketbolistov na osnove ispol'zovaniya sredstv prikladnoj aerobiki* [Training of young basketball players based on the use of applied aerobics]. Thesis. Volgograd, 2009. (In Russ.).

3. Maksimova A.V. Sovershenstvovanie koordinatsionnykh sposobnostej u yunyh futbolistov 7—9 let na stadii nachal'noj podgotovki putem vnedreniya v trenirovochnyj process elementov fitnesaerobiki [Improvement of coordination abilities among

young football players 7—9 years old at the stage of initial training by introducing elements of fitness aerobics into the training process]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2017, no. 2 (13), pp. 97—103. (In Russ.).

4. Parmuzina Yu.V. *Metodika zanyatij prikladnoj aerobikoj s yunymi futbolistami: diss. ... kand. ped. nauk* [Methodology for practicing applied aerobics with young football players. Thesis]. Volgograd, 2006. (In Russ.).

5. Federalnyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta futbol (utv. Prikazom Ministerstva sporta RF ot 19.01.2018 g. no. 34) [Federal standard of sports training in the sport of football (approved by the Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of January 19, 2018 no. 34)]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71775910/> (In Russ.).

6. Shamonin A.V. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej yunyh futbolistov na nachal'nom etape podgotovke [Development of coordination abilities of young footballers at the initial stage of training].

Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical culture: upbringing, education, training], 2009, no. 6, pp. 37—39. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КРОССФИТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Ю. А. Постольник¹, Е. С. Куманцова², Н. С. Купцова¹, Т. С. Корженевская¹

¹ *Московский городской педагогический университет. Москва, Россия*

² *Московский государственный технический университет гражданской авиации. Москва, Россия*

В статье рассматривается технология применения системы упражнений «кроссфит» в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» по курсу «Волейбол». Для экспериментальной программы было разработано особое содержание занятий, которое распределилось на недельное выполнение конкретной нагрузки с использованием различных вариаций упражнений кроссфита. Благодаря полученным результатам подтвердилась эффективность использования системы упражнений кроссфита в рамках учебной элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» в показателях физической подготовленности экспериментальной группы в сравнении с классической системой общей физической подготовки, используемой контрольной группе.

Ключевые слова: студентки, система упражнений Кроссфит, дисциплина «Физическая культура и спорт», физическая подготовленность.

Введение. В настоящее время в практику физического воспитания, фитнес-индустрии и массового спорта внедрены различные средства, как с нестандартным инвентарем (пластмассовые бутылки наполненные водой, сэндбэги, волболы, скоростные скакалки и др.), так и со стандартным инвентарём (фит-болы, мед-болы, эспандеры, степ-платформы, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, диски, скакалки разной длины, резинки и др.) [1. С. 223; 4. С. 174].

Авторы данных исследований отмечали, что физические нагрузки с различными видами инвентаря позволяют добиваться более высоких показателей физической, функциональной подготовленности и улучшения общего состояния [7. С. 128; 9. С. 125]. Глобальный прогресс в данной сфере достигается путём создания новых нетрадиционных средств двигательной активности и систем оздоровления [5. С. 90; 8. С. 5]. К одной из которых можно отнести стремительно набирающую популярность дисциплину, называемую «CrossFit» (функциональное многоборье). Её определяют, как систему подготовки, направленную на развитие всех физических качеств — выносливости, силы, скорости, гибкости и координации [6. С. 55].

В основу кроссфита положен интервальный и круговой методы тренировки, средствами легкая атлетика, тяжелая атлетика, гимнастика пауэрлифтинг и бодибилдинг. Программа кроссфита классифицируются на три группы: упражнения с отя-

гощением; упражнения по работе с собственным весом (гимнастика); упражнения для развития выносливости сердечной мышцы (плавание, бег на короткие и длинные дистанции, упражнения на гребном тренажере и др.) [10. С. 477].

Главная особенность упражнений предлагаемых кроссфита заключается в задействовании максимально возможного количества групп мышц одновременно. Тренировки в структуре этой системы улучшают работу костно-мышечного аппарата, сердца, сосудов, дыхательной и других систем организма [3. С. 350].

Актуальность. Одним из важнейших направлений в системе образования является физическая культура. Вопрос о развитии этой сферы стоит крайне остро, т. к. новое время диктует новые условия. Многие средства и методы считавшиеся базовыми, на сегодняшний день, стали неактуальными, а инновации в области физического воспитания по причине недостаточной разработанности содержательного компонента и эффективности подходов дисциплины «Физическая культура и спорт» не представляются возможным.

Проблема. В результате обучающиеся высшей школы постепенно теряют интерес к дисциплине «Физическая культура и спорт», что приводит к снижению уровня физической подготовленности и ухудшению общих показателей состояния здоровья

Целью данного исследования явилась эффективность система упражнений кроссфита,

которая внедрена в процесс физического воспитания у студенток первого курса.

В рабочей гипотезе нами сделано предположение о том, что внедрение в элективную дисциплину «Физическая культура и спорт» для студенток систему упражнений кроссфита, позволит оптимизировать процесс физического воспитания, который повысит интерес к новому направлению, улучшит физическую, функциональную подготовленность, а также проявится осознанная и обоснованная мотивация к предмету.

Материалы и методы исследования. В качестве методов исследования были применены: анализ литературных источников, соответствующих теме исследования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие студентки первого курса Московского городского педагогического университета, различных факультетов: социологии, психологии, английского и немецкого языка, начальных классов, истории; $n = 40$ человек, и разделенные на две подгруппы, $n = 20$. Идентичность групп, была подтверждена медицинским заключением о наличии основной медицинской группы здоровья у всех участниц эксперимента и показателями физической подготовленности, которые были проведены до начала эксперимента $p > 0,05$.

Эксперимент проходил в 2018—2019 учебном году, в течение 8 месяцев, в рамках рабочей программы элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» по курсу «Волейбол», которая составлена с требованиями ФГОС ВО. В обеих группах занятия проходили согласно учебному расписанию 1 раз в неделю по два академических часа.

Экспериментальная программа предполагала выполнение системы упражнений кроссфита в заключение основной части занятия. Подготовительная часть была направлена на разогревание: общеразвивающий и подводящий комплекс упражнений, который подводил к решению задач в основной части занятия. Основная часть занятий была посвящена освоению содержания занятий, согласно рабочей программе «Элективная Физическая культура и спорт» по курсу «Волейбол». В заключительную часть урока входили упражнения на: подвижность суставов, гибкость, расслабление, а также входили средства нейробики [2. С. 101].

Экспериментальная программа была представлена на основе фитнес-направления «кроссфит»,

но не отклонялась от общепринятой рабочей программы, в нее входило разнообразие физических упражнений с новейшими приемами и вариациями. Для занятий этой группы было разработано особое содержание, которое распределилось на недельное выполнение конкретной нагрузки, а именно:

Первое занятие в месяце предлагало группу многоструктурных упражнений (M), куда входили только кардио нагрузки;

Второе занятие в месяце — было комбинированное и состояло из группы гимнастических упражнений (G) и упражнений с отягощением (W) — «куплеты»;

Третье и четвертое месячное занятие — содержало вариации «триплет» и «чиппер» включающие комбинирование 3-х и более различных движений, соблюдая структуру (MGW), а именно, длительный бег, упражнения, включающие различные движения с собственным весом и двигательные действия, к которым относятся все виды становых тяг. Ввиду огромного количества упражнений каждого типа, предлагалось комбинировать (MM, WW, GG) (табл. 1).

В процесс занятий был положен метод строгой регламентации упражнений, предусматривающий предписанную программу, точное дозирование нагрузок и их динамическое варьирование по ходу выполнения, четкое нормирование места и длительность интервалов отдыха, а также управление воздействиями нагрузок. Вся экспериментальная программа Кроссфит соответствовала уровню подготовленности обучающихся и была сосредоточена на формировании двигательных умений и навыков; развитие физических качеств, которое отразилось на повышении функциональных возможностей организма девушек первокурсниц и обеспечило высокий уровень работоспособности (табл. 2).

Из сравнительного анализа полученных результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп можно установить, что во всех проведенных тестах на физическую подготовленность участницы экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем девушки из контрольной группы ($p < 0,05$), особенно отрыв в средних показателях экспериментальной группы замечен в упражнениях на силовую выносливость — сгибание и разгибание рук в упоре; скоростно-силовых упражнениях — поднимании туловища из исходного положения, лежа на спине; прыжок в длину с места.

Благодаря инновационной технологии данной системы упражнений, ожидание повышения

Таблица 1

Упражнения и комплексы системы Кроссфит

План на месяц		Вариации упражнений и комплексы
Понедельный план	Упражнения и комплексы	
Занятия 1. Кардио (М):	Double-Unders (М) — двойные прыжки на скоростной скакалке / Shuttle Run(М) — челночный бег	Running (М) — равномерный бег, спринтерские дистанции (200 м, 400 м, 800 м); Jumping Jack (М) — прыжки, ноги шире плеч и одновременно, хлопок руками над головой; High Knees Running (М) — бег с высоким подниманием бедра
Занятия 2. «Куплеты» — комбинированы гимнастические упражнения с собственным весом / силовые упражнения с отягощением (GW):	Комплекс (GW) Box jump(G) — запрыгивание на гимнастическую скамейку или другую возвышенность / Wall ball(W) — броски мяча на высоту 2,5—3м. в стену (из положения присед мяч перед грудью с последующим выпрямлением ног и броском мяча вверх в стену)	Комплекс (GW) Air Squat(G) — воздушные приседания/приседания без отягощения / Kettlebell swing(W) — махи гирей; Push-ups(G) — сгибание и разгибание рук в упоре лежа / Ball slams (W) — броски медицинского мяча в пол; Burpee(G) — упор присев — упор лежа — положение лежа — подъем на бедра — перенос веса тела на колени — упор присев — прыжок вверх с хлопком руками за головой / Dumbbell Box Step Over (W) — степ-шаг на гимнастическую скамейку или другую возвышенность с гантелями; Push-up(G) — подтягивание из виса лежа / Overhead Dumbbell Squat(W) — приседания с гантелей над головой; Комплекс (WW) Dumbbell Dead Lift (W) — становая тяга с гантелями; Dumbbell Clean(W) — взятие гантели на грудь; Dumbbell Snatch(W) — рывок гантели; Dumbbell Jerk(W) — толчок гантелей
Занятия 3, 4. «Триплеты» — комбинировано три движения (MGW):	Комплекс (MGW) Running(М) —спринтерский бег 200 м. / Burpee Medicine Ball Over (G) — берпи через медицинский мяч / Goblet squat (W) —приседания с отягощением перед собой / Dumbbell lunges forward (W) — глубокие выпады с отягощением	Комплекс (MGW) Running(М) — спринтерский бег 400 м. /Over Head Plate Lunges (W) — выпады с блином над головой / Sit up(G) — подъемы корпуса из положения лежа на спине с согнутыми ногами с последующим поднятием корпуса и касанием пола или пальцев ног перед собой / Planka(G) — статическое удержание.

Таблица 2

Сравнение средних показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели физической подготовленности	Группа		P
	Экспериментальная n = 20	Контрольная n = 20	
	X ± σ	X ± σ	
Челночный бег 3×10, с	7,9 ± 0,37	8,2 ± 0,61	< 0,05
Бег 2000 м., м	10,4 ± 16,24	11,0 ± 0,83	< 0,05
Бег 100 м., с	16,4 ± 0,65	17 ± 0,63	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	185,6 ± 5,93	171,5 ± 11,67	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	16,9 ± 2,69	12,2 ± 2,86	< 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз / 1 мин	46,2 ± 2,5	40,4 ± 3,73	< 0,05
Наклон вперед, из положения стоя, см	17,6 ± 2,28	15,7 ± 12,72	< 0,05

интереса к дисциплине «Физическая культура и спорт» у первокурсниц явилось оправданным, помимо этого система предполагала развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, улучшение психоэмоционального состояния и в целом укрепление здоровья учащихся. При систематических занятиях упражнениями программы «кроссфит» у студенток наблюдалось увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, что, однозначно, способствует повышению уровня знаний о современных подходах к организации физической подготовленности и укреплению навыков самостоятельной физической тренировки.

Заключение. Совершенствование процесса физического воспитания на основе кроссфита не только мотивируют личность развивать свои физические качества, двигательные умения и навыки, но и подталкивают её на удовлетворение совокупности важнейших общественно и социально важных потребностей человека, а именно: стремление к развитию, познанию и общению; накопление положительных эмоций, качественно влияющих как на общее физическое состояние в целом, так и на мотивацию к дальнейшему развитию; достижение конкретных целей, в процессе которого немаловажными факторами выступают развитые волевые, нравственные и эстетические черты личности. Одним из положительных последствий всего вышеперечисленного можно выделить существенное повышение уровня физической подготовленности; вовлечение к развитию массового, студенческого спорта в стране.

Модель физических упражнений программы кроссфит может быть рекомендована к занятиям физической культуры, не только девушкам в высших учебных заведениях, но и юношам, и всем обучающимся в средних профессиональных учреждениях.

Список литературы

1. Бубенцова, Ю. А. Изучение мотивации студентов к дисциплине «физическая культура и спорт» / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник, Н. А. Белоножкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием, Москва, 14—15 мая 2020 года. — М., 2020. — С. 223—226.

2. Бубенцова, Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник. — М., 2021. — 112 с.

3. Галимова, А. Г. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в образовательных организациях / А. Г. Галимова, М. Д. Иванова // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. — 2019. — № 2(2). — С. 350—356.

4. Мальцев, Д. В. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавания» в вузе / Д. В. Мальцев, Ю. А. Бубенцова // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. — М., 2020. — С. 174—178.

5. Новикова, И. В. Кроссфит — система общей физической подготовки студентов / И. В. Новикова // News of Science and Education. — 2017. — Vol. 4, no. 6. — Pp. 089—092.

6. Постольник, Ю. А. Кроссфит как способ эффективности повышения физической подготовленности студенток вуза / Ю. А. Постольник, Д. М. Мальцев, Е. В. Голова, Ю. Б. Кашенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 15, № 4. — С. 55-60.

7. Постольник, Ю. А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой / Ю. А. Постольник, Е. А. Распопова // Известия Сочинского государственного университета. — 2013. — № 1-1(23). — С. 114—117.

8. Постольник, Ю. А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Постольник. — М., 2015. — 22 с.

9. Распопова, Е. А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13, № 1. — С. 125—132.

10. Чесно, А. В. Влияние кроссфита на показатели физического состояния студентов / А. В. Чесно, Л. А. Кекова, О. П. Ватраль // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 3(181). — С. 477—480.

Поступила в редакцию 07 ноября 2021 г.

Для цитирования: Постольник, Ю. А. Технология применения средств Кроссфита для повышения уровня физической подготовленности обучающихся в вузе / Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, Н. С. Купцова, Т. С. Корженевская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 81—87.

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:** 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:** 776142. **E-mail:** Zavtt@mail.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:** 1060577. **E-mail:** KupcovaNS1@mgpu.ru

Корженевская Татьяна Сергеевна — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-0085-4201. **E-mail:** postolnik.julia@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 81—87.

Technology of using crossfit tools to increase the level of physical fitness of students at the university

Postolnik Yu.A.¹, Kumancova E.S.², Kuptsova N.S.³, Korzhenevskaya T.S.⁴

^{1, 3, 4} *Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia*

¹ *postolnik.julia@yandex.ru*

³ *KupcovaNS1@mgpu.ru*

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

The article discusses the technology of using the Crossfit exercise system in the elective discipline “Physical Culture and Sports” in the course “Volleyball”. For the experimental program, a special content of classes was developed, which was distributed over a week’s performance of a specific load using various variations of Crossfit exercises. Thanks to the results obtained, the effectiveness of using the Crossfit exercise system within the framework of the elective discipline “Physical Culture and Sports” in terms of physical fitness of the experimental group was confirmed in comparison with the classical system of general physical training used by the control group.

Relevance. Currently, one of the most important areas in the education system is physical culture. The question of the development of this sphere is extremely acute, because the new time dictates new conditions. Many tools and methods that were considered basic, today, have become irrelevant, and innovations in the field of physical education due to insufficient development of the content component and the effectiveness of approaches of the discipline “Physical Culture and Sport” are not possible.

Problem. As a result, students of higher education gradually lose interest in the discipline “Physical Culture and sports”, which leads to a decrease in the level of physical fitness and deterioration of overall health indicators

The purpose of this study was the effectiveness of the Crossfit exercise system, which is introduced into the process of physical education in first-year students.

Materials methods. The following research methods were used: analysis of literary sources corresponding to the research topic; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Results and discussions. From a comparative analysis of the results of the physical fitness of the control and experimental groups, it can be established that in all the tests conducted for physical fitness, the participants of the experimental group showed higher results than the girls from the control group ($p < 0.05$). Thanks to the innovative technology of this exercise system, the expectation of increasing interest in the discipline “Physical Culture and Sports” among first-year

students was justified, in addition, the system assumed the development of physical qualities, increasing the level of functional readiness and, in general, strengthening the health of students.

Conclusions. The improvement of the process of physical education based on the introduction of modern means of Crossfit, allowed us to highlight a significant increase in the level of physical fitness; involvement in the development of mass sports, as well as student sports in the country.

Keywords: *female students; Crossfit exercise system; discipline “Physical culture and sports”; physical fitness.*

References

1. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A., Belonozhkina N.A. Izuchenie motivatsii studentov k distsipline «fizicheskaya kultura i sport» [Studying students' motivation for the discipline “physical culture and sport”]. *Innovatsionnyie tehnologii v sporte i fizicheskoy vospitanii podrastayushchego pokoleniya : sbornik statey po materialam X nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnyim uchastiem, Moskva, 14—15 maya 2020 goda* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: a collection of articles based on the materials of the X scientific and practical conference with international participation, Moscow, May 14—15, 2020]. Moscow, 2020. Pp. 223—226. (In Russ.).
2. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A. *Fitness-yoga v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov* [Fitness yoga in the system of physical education of university students]. Moscow, 2021. 112 p. (In Russ.).
3. Galimova A.G., Ivanova M.D. Krossfit kak napravlenie sovershenstvovaniya protsessa fizicheskogo vospitaniya v obrazovatelnykh organizatsiyakh [Crossfit as a direction for improving the process of physical education in educational organizations]. *Nauchnyy daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii* [Scientific Digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2019, no. 2(2) pp. 350—356. (In Russ.).
4. Maltsev D.V., Bubentsova Yu.A. Innovatsionnaya tehnologiya v protsesse zanyatiy elektivnoy fizicheskoy kulturoy po kursu «plavaniya» v vuzе [Innovative technology in the process of elective physical education classes on the course of “swimming” at the university]. *Shag v nauku : Materialy IV nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh (II vserossiyskoy), Moskva, 18 dekabrya 2020 goda* [Step into science : Materials of the IV Scientific and Practical Conference of Young Scientists (II All-Russian), Moscow, December 18, 2020]. Moscow, 2020. Pp. 174—178. (In Russ.).
5. Novikova I.V. Krossfit — sistema obschey fizicheskoy podgotovki studentov [Crossfit — a system of General physical training of students]. *News of Science and Education* [News of Science and Education], 2017, vol. 4, no. 6, pp. 89—92. (In Russ.).
6. Postolnik Yu.A., Maltsev D.M., Golova E.V., Kashenkov Yu.B. Krossfit kak sposob effektivnosti povysheniya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuzа [Crossfit as a way of increasing the efficiency of physical fitness of students of the University]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2020, vol. 15, no. 4, pp. 55—60. (In Russ.).
7. Postolnik Yu.A., Raspopova E.A. Motivatsionno-tsennostnyie orientiryi, opredelyayushchie otnosheniye studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [Motivational and value orientations that determine the attitude of students to physical education]. *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta* [News of Sochi State University], 2013, no. 1-1 (23), pp. 114—117. (In Russ.).
8. Postolnik Yu.A. *Formirovaniye professionalnykh kompetentsiy studentok na zanyatiyakh plavaniem sredstvami vodnykh vidov sporta* [Formation of professional competencies of female students in swimming classes by means of water sports]. Abstract of thesis. Moscow, 2015. 22 p. (In Russ.).
9. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Sravnitel'naya harakteristika dominiruyushchikh motivov, pobuzhdayushchikh studentov razlichnykh vuzov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [Comparative characteristics of the dominant motives that encourage students of various universities to engage in physical culture]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2018, vol. 13, no. 1, pp. 125—132. (In Russ.).
10. Chesno A.V., Kekova L.A., Vatrал O.P. Vliyaniye krossfita na pokazateli fizicheskogo sostoyaniya studentov [The influence of crossfit on the indicators of the physical condition of students]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 3(181), pp. 477—480. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГАНДБОЛИСТОК 12—13 ЛЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Е. В. Лунькова, Н. Б. Савинова, Я. В. Давыдова

Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

В статье авторами представлены результаты исследования, целью которого является анализ технической подготовленности гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе.

В исследованиях использовались методы: анализ литературных источников по проблеме исследования, тестирование технической подготовленности гандболисток, методы математической статистике по Стьюденту. Исследование проходило на базе СШОР № 10 г. о. Тольятти. В исследовании принимали участие две группы гандболисток 12—13 лет, занимающиеся в группах УТ-1. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 12 человек в каждой группе.

Результаты исследования показали, что увеличение часов технической подготовки в подготовительном периоде гандболисток 12—13 лет приводит к повышению успешности выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: *подготовительный период, гандболистки, техническая подготовка.*

Актуальность. На современном этапе развития спорта мировая арена с каждым годом выставляет более жесткие требования к мастерству спортсменов, что вынуждает тренеров искать новые средства и методы для совершенствования тренировочного процесса спортсменов.

Обучение технике осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств. Обучение движениям и воспитание физических качеств имеют общие истоки, так как лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Воспитывая физические способности, ускоряют процесс освоения двигательных навыков. Выполняя приемы техники, проявляют физические качества, ускоряют их развитие [8].

Проблема исследования заключается в том, что при организации тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в подготовительном периоде не уделяется должного внимания технической подготовке спортсмена [1].

Цель исследования

Целью исследования является изучение динамики технической подготовленности гандболисток 12—13 лет в условиях совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Определить уровень технической подготовленности гандболисток в начале исследования.
2. Разработать упражнения для повышения уровня технической подготовленности и

включить их в учебно-тренировочных процесс гандболисток 12—13 лет.

3. Оценить эффективность предложенных упражнений и сделать выводы.

Материалы и методы исследования

В данном исследовании приняли участие спортсменки 12—13 лет, занимающиеся гандболом на базе СШОР № 10 г. о. Тольятти спортивной команды «Лада». Участвующие в исследовании спортсменки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой группе.

Методы, применяемые в исследовании: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование технической подготовленности; математическая статистика.

Метод тестирования технической подготовленности включал в себя следующую батарею тестов:

1. Ведение мяча 30 м (с).
2. Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с).
3. Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во).
4. Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6м (кол-во передач).

Организация исследования

Исследование проходило в подготовительном периоде годового цикла подготовки и включало в себя несколько этапов:

На первом этапе в августе проходил анализ литературных источников по проблеме исследования. Были сформированы цель и задачи исследования. На данном этапе были отобраны спортсменки, которые в дальнейшем участвовали в педагогическом эксперименте.

На втором этапе в сентябре-декабре проводился непосредственно педагогический эксперимент, целью которого было совершенствование технической подготовленности гандболисток 12—13 лет. На данном этапе в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения, для совершенствования технической подготовленности. контрольная группа спортсменок продолжали занятия по программе тренера-преподавателя.

На третьем этапе в январе проводилась математическая обработка данных, оформлялись результаты и формировались выводы.

Результаты и их обсуждение

Показатели входного тестирования уровня развития технической подготовки юных гандболисток контрольной и экспериментальной группы не показали достоверных различий, а, следовательно, гандболистки имеют один уровень технической подготовленности (табл. 1).

После входного тестирования в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы изменилось соотношение часов технической и физической подготовки. В данной группе спортсменок увеличилось количество тренировок направленные на развитие технической подготовленности. Контрольная группа спортсменок продолжила заниматься по общей программе, утвержденной школой.

В тренировочные занятия экспериментальной группы были включены следующие специально разработанные нами упражнения, направленные на повышение уровня технической подготовленности спортсменок:

1. Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40×40 м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Таблица 1

Результаты технической подготовленности в начале исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	М	m	М	m		
Ведение мяча 30 м (с)	6,5	0,15	6,3	0,11	0,03	> 0,05
Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с)	12,2	0,32	11,5	0,28	0,24	> 0,05
Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во)	6,5	0,09	7,1	0,11	0,16	> 0,05
Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач)	26,1	2,1	25,6	2,02	0,13	> 0,05

2. Передачи мяча в цель (стену)

В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

3. Упражнения на развитие техники:

Для ведения: ведение двух мячей одновременно и попеременно; ведение одного мяча рукой об пол, а второй ведем ногами; один мяч ведем рукой об пол, второй мяч подбрасываем свободной рукой; одним мячом, удерживая хватом сверху, ведем второй мяч.

Передачи мяча: передачи в парах трех мячей, в тройках четырех мячей различными способами (с отскоком от пола, по воздуху).

Броски мяча на точность: броски по цели с увеличением дистанции, со сменой дистанций броска (ближе-дальше-ближе); броски в цель из различных положений (стоя, с шага, сидя, с разворота и т. д.)

Обводка стоек: на прямой 30 м, с дистанцией 4—5 м располагаются защитники. Нападающий выполняет обводку между игроками, ведя мяч мимо игрока дальней рукой и закрывая туловищем. Защитники стараются выбить мяч у нападающего на ведении используя один шаг.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса были проведены изменения в учебно-тренировочном плане, за счет урезания 1 часа из общей физической подготовки и 1 часа специальной физической подготовки.

После проведения повторного тестирования было установлено, что результаты экспериментальной группы гандболисток превосходят показатели контрольной по всем тестам, при этом полученные результаты являются статистически достоверными при $p < 0,05$ (табл. 2.)

В тесте ведение мяча 30 м (с) экспериментальная группа в начале исследования показала результат 6,5 сек, а при повторном тестировании

Таблица 2

Результаты технической подготовленности в конце исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	М	m	М	m		
Ведение мяча 30 м (с)	5,3	0,09	6,2	0,11	2,01	< 0,05
Обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с)	10,2	0,25	11,4	0,27	2,18	< 0,05
Бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во)	9,8	0,19	7,3	0,13	2,43	< 0,05
Передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач)	31,7	2,45	27,1	2,38	2,13	< 0,05

5,3 сек, улучшив свой показатель на 1,2 сек, что является 11,5 % прироста результатов. За этот же период контрольная группа гандболисток увеличила результат всего на 0,1 с, всего 1,6 %, результат изменился с 6,3 сек до 6,2 сек. Результаты являются статистически достоверными, так как $p < 0,05$ (рис. 1).

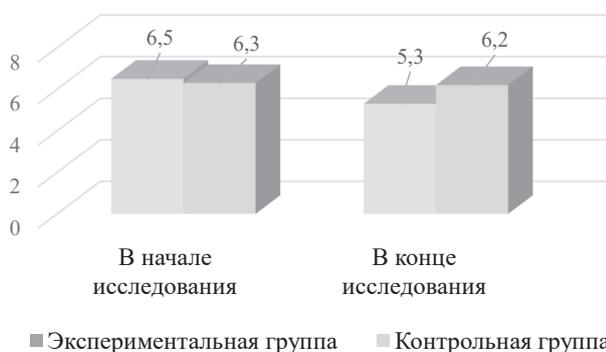


Рис. 1. Показатели по тесту ведение мяча 30 м (с) в процессе исследования

Анализ данных по тесту обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с) показал, что результаты экспериментальной группы оказались намного выше, нежели результаты контрольной группы. В процессе исследования показатели экспериментальной группы изменились с 12,2 сек до 10,2 с, улучшив свой показатель на 16,4 %, в контрольной группе спортсменки улучшили показатель с 11,5 до 11,4 с, прирост составил 0,9 %. Результаты являются статистически достоверными при $p < 0,05$, подтверждая тем самым эффективность увеличения часов технической подготовки (рис. 2).

В тесте бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во) экспериментальная группа за период исследования изменила свой результат на 3,3 раза, улучшив результат на 33,7 % от первичного, а контрольная группа спортсменок всего на 0,2 раза за весь период исследования, что является 2,7 %. Математический анализ показал достоверность результатов при $p < 0,05$. Столь значительная раз-

ница в приросте показателей связана с занятиями по разным программам (рис. 3).

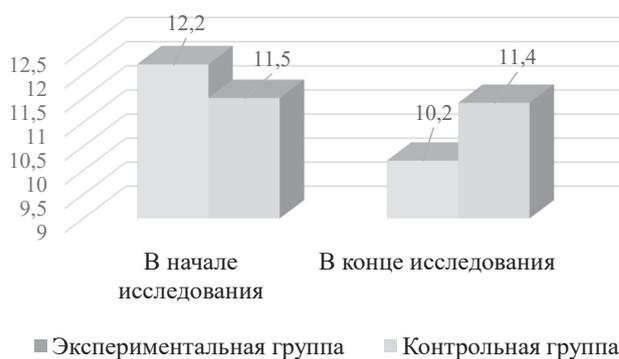


Рис. 2. Показатели по тесту обводка стоек 30 метров — 6 стоек (с) в процессе исследования

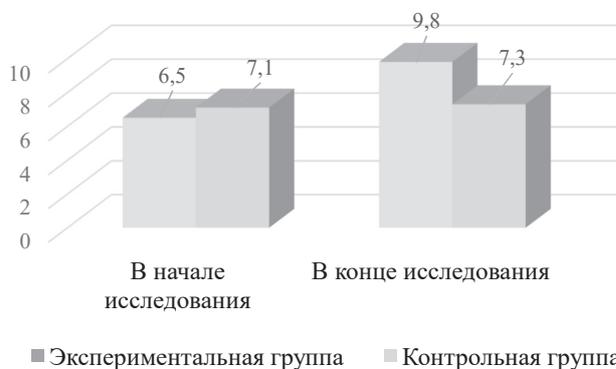


Рис. 3. Показатели по тесту бросок на точность квадрат (50×50) (кол-во) в процессе исследования

В последнем тесте передачи в парах за 30 сек на расстоянии 6м (кол-во передач) в экспериментальной группе показатель улучшился с 26,1 раз до 31,7 раз, прирост составил 4,4 раза, что является 16,7 %, а в контрольной всего с 25,6 раз до 27,1 раз, улучшив всего в 1,5 раза, прирост в данной группе всего 5,2 %. Полученные данные являются достоверными при $p < 0,05$ (рис. 4).

В процессе исследования, предложенные нами упражнения, способствовали повышению уровня технической подготовленности. Статистическая обработка результатов показала достоверные

различия между контрольной и экспериментальной группой.

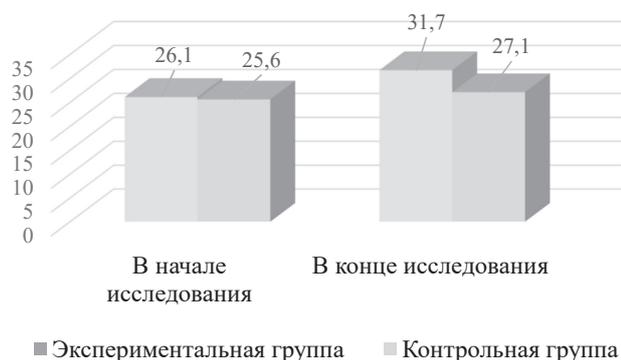


Рис. 4. Показатели по тесту передачи в парах за 30 с на расстоянии 6 м (кол-во передач) в процессе исследования

Таким образом, за счет увеличения количества часов специальной физической подготовки и технической подготовки гандболисток, произошли существенные изменения в уровне технического мастерства, при этом количество часов, выделяемых на общую физическую подготовку не уменьшилось. Увеличение количества часов технической подготовки происходило за счет повышения тренировочных занятий в неделю.

Выводы и заключение

Анализ литературных источников показал, что для успешного овладения техник в гандболе тренер-преподаватель должен обладать высоким уровнем теоретических знаний и практического игрового опыта, а также прибегать к творческому подходу, для поиска наиболее эффективных путей к решению разных задач подготовки гандболисток.

Полученные результаты показали, что при увеличении в подготовительном периоде часов технической подготовки приводит к повышению успешности выступления на соревнованиях. После проведения исследования экспериментальная группа спортсменок участвовала в чемпионате России по гандболу и заняла 5-е место. Анализ результатов соревновательной деятельности показывает, что при систематическом применении предложенных нами средств повышается успешность выступления на соревнованиях. Разработанные упражнения доказали свою эффективность на практике, в дальнейшем были включены программу подготовки гандболисток на подготовительном этапе подготовки на систематической основе.

Список литературы

1. Амплеева, В. В. Анализ соревновательной деятельности юных гандболисток на различных

возрастных этапах / В. В. Амплеева, О. В. Роменская, И. Ю. Близнова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 61-2. — С. 16-21.

2. Бурчуладзе, К. В. Классификация ошибок в технике выполнения юными гандболистами бросков мяча по воротам на этапе начальной подготовки / К. В. Бурчуладзе, М. М. Шестаков // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. — Кубань, 2018. — С. 114—115.

3. Бурчуладзе, К. В. Состав и типологизация ошибок в технике выполнения юными гандболистками 9—11 лет бросков мяча по воротам / К. В. Бурчуладзе, М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года. — Санкт-Петербург, 2020. — С. 130—134.

4. Виленский, М. Я. Социокультурный потенциал образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М. Я. Виленский, А. Н. Пиянзин // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов. — 2015. — С. 51—58.

5. Горелик, В. В. Состояние регуляторных систем школьников в условиях применения разных режимов двигательной активности на занятии физической культурой / В. В. Горелик // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. — 2013. — № 1. — С. 31—35.

6. Тхорев, В. И. Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Е. К. Кашкаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 248—253.

7. Фатех, З. Совершенствование координационных способностей юных гандболисток на этапе спортивной специализации / З. Фатех, М. В. Жийяр, О. В. Роменская, Т. Сули // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 6. — С. 97—98.

8. Шестаков, М. М. Классификация ошибок в технике выполнения бросков мяча в ворота юными гандболистками 9—11 лет по длительности устранения / М. М. Шестаков, К. В. Бурчуладзе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2020. — № 1. — С. 65—66.

Поступила в редакцию 22 августа 2021 г.

Для цитирования: Лунькова, Е. В. Физическая подготовленность гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе / Е. В. Лунькова, Н. Б. Савинова, Я. В. Давыдова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 88—93.

Сведения об авторах

Лунькова Елизавета Валентиновна — преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1615-6515. **AuthorID:** 1083917. **E-mail:** Liz.lunkova@yandex.ru

Савинова Нина Борисовна — ассистент кафедры «Физическое воспитание». Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1412-9548. **AuthorID:** 1034916. **E-mail:** Nina-savinova73@yandex.ru

Давыдова Яна Владимировна — магистрант группы ФТХм — 2007а, Тольяттинский государственный университет. Тольятти, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4087-0222. **AuthorID:** 1118293. **E-mail:** Ip2022@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 88—93.

Physical preparation of handball players 12—13 years old for the training process

Lunkova E.V.¹, Savinova N.B.², Davydova Ya.V.³

Tolyatti State University, Togliatti, Russia

¹Liz.lunkova@yandex.ru,

²Nina-savinova73@yandex.ru,

³Ip2022@yandex.ru

In the article, the authors present the results of the study, the purpose of which is to analyze the technical readiness of handball players of 12-13 years old in the educational and training process.

In the research, the following methods were used: analysis of literary sources on the research problem, testing the technical readiness of handball players, methods of mathematical statistics according to Student's t. The study took place on the basis of the school № 10 g. Tolyatti. The study involved two groups of handball players 12-13 years old, engaged in groups UT-1. Two groups were formed: control and experimental, 12 people in each group.

The results of the research showed that with an increase in the hours of technical training in the preparatory period for handball players of 12-13 years old, it leads to an increase in the success of their performance in competitions.

Keywords: preparatory period, handball players, technical training.

References

1. Ampleeva V.V., Romenskaya O.V., Bliznova I. Yu. Analiz sorevnovatelnoy deyatelnosti yunyh gandbolistok na razlichnykh vozrastnykh etapakh [Analysis of competitive activity of young handball players at various age stages]. *Problemyi sovremennoy pedagogicheskoy obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2018, no. 61-2 pp. 16—21. (In Russ.).

2. Burchuladze K.V., Shestakov M.M. Klassifikatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya yunyimi gandbolistami broskov myacha po vorotam na etape nachalnoy podgotovki [Classification of errors in the technique of young handball players throwing the ball at the goal at the stage of initial preparation]. *Tezisyi dokladov XLV nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov Yuzhnogo feder-*

alnogo okruga [Abstracts of the XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District]. Kuban, 2018, Pp. 114—115. (In Russ.).

3. Burchuladze K.V., Shestakov M.M. Sostav i tipologizatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya yunyimi gandbolistkami 9—11 let broskov myacha po vorotam [Composition and typologization of errors in the technique of young handball players 9—11 years old throwing the ball at the goal]. *Fizicheskaya kultura i sport v obrazovatelnom prostranstve: innovatsii i perspektivy razvitiya* [Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects: Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, April 22, 2020]. 2020. Pp. 130—134. (In Russ.).

4. Vilenskiy M.Ya., Piyanzin A.N. Sotsiokulturnyy potentsial obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskoy kulture v vysshey shkole [Socio-cultural potential of the educational process in physical education in high school]. *Professionalno-lichnostnoe razvitie studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kulturyi IV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya: sbornik materialov* [Personal and Professional development of students in educational space of physical culture of the IV all-Russian scientific-practical conference proceedings]. 2015. Pp. 51—58. (In Russ.).

5. Gorelik V.V. Sostoyanie regulatorynykh sistem shkolnikov v usloviyakh primeneniya raznykh rezhimov dvigatel'noy aktivnosti na zanyatii fizicheskoy kulturoy [Vladimir State regulatory systems students in the use of different modes of motor activity on the physical culture]. *Vektor nauki Tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vector of science of Togliatti state University], 2013, no. 1, pp. 31—35. (In Russ.).

6. Thorev V.I., Arshinnik S.P., Kashkarov E.K. Zhenskiy gandbol: nekotorye aspektyi sovremen'nogo sostoyaniya [Women's handball: some aspects of the current state]. *Uchenye zapiski universiteta*

im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 2 (156), pp. 248—253. (In Russ.).

7. Fateh Z., Zhiyyar M.V., Romenskaya O.V., Suli T. Sovershenstvovanie koordinatsionnykh sposobnostey yunyh gandbolistok na etape sportivnoy spetsializatsii [Improving the coordination abilities of young handball players at the stage of sports specialization]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2021. no. 6. pp. 97—98. (In Russ.).

8. Shestakov M.M., Burchuladze K.V. Klassifikatsiya oshibok v tehnike vyipolneniya broskov myacha v vorota yunyimi gandbolistkami 9—11 let po dlitelnosti ustraneniya [Classification of errors in the technique of throwing the ball into the goal by young handball players 9-11 years old by the duration of elimination]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma* [Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2020, no. 1, pp. 65—66. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЕВУШЕК 16—18 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

Н. Ю. Мищенко

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Представлена и обоснована эффективность экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса в условиях тренажерного и фитнес-зала.

Ключевые слова: коррекция, телосложение, силовой фитнес, средства силового фитнеса, девушки 16—18 лет.

Актуальность. Известный физиолог, профессор И. В. Муравов, еще в 1973 году отмечал, что «... наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый же благоприятный период ее влияния на организм — детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями... тем больше выражен преобразующий эффект этих занятий» [7].

Учитывая, что для девушек 16—18 лет с пониженной двигательной активностью характерны функциональные изменения жирового обмена и дыхательной системы, «коррекция отклонений в состоянии здоровья может быть реализована с помощью фитнес-программ». В этой связи, как подчеркивает Т. К. Соха (2002), «популярность силовых видов спорта среди девушек, таких как силовой фитнес, атлетическая гимнастика, бодифитнес, бодибилдинг, различные виды и направленности силовой подготовки с целью укрепления физического здоровья, воспитания силовых качеств или коррекции телосложения (лишний вес, неправильная осанка и др.) очень высока» [9].

На необходимость научно обоснованного подхода к коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами фитнеса в условиях образовательных учреждений и дополнительного образования указывают многие исследователи [1—5; 6; 8; 9—11]. Вместе с тем, как считают А. В. Козлов, А. А. Ялыгина (2017) «занятия девушек в тренажерном зале требуют особого внимания, грамотного планирования физической нагрузки, обоснованный подбор физических упражнений. Многие же физические упражнения в большинстве случаев недооцениваются девушками, что снижает эффективность силовых видов спорта в воспитании силовых качеств и коррекции телосложения» [4].

В связи со сказанным, актуальность исследования обусловлена существующим **противоречием**

между низким уровнем двигательной активности и необходимостью привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями, наличием проблемы избыточного веса тела у девушек 16—18 лет и недостаточной разработанностью теоретических и организационно-методических аспектов занятий по силовому фитнесу в условиях тренажерного зала.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса в условиях тренажерного и фитнес-зала.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проведена на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа, с участием девушек 16—18 лет, в количестве 20 человек. Из количества всех участников эксперимента было сформировано две опытные группы, по десять человек в каждой. Занятия в опытных группах девушек 16—18 лет были организованы во внеурочное время три раза в неделю в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. Продолжительность одного занятия составляла 60 минут. Девушки экспериментальной группы занимались по экспериментальной программе: первая и третья тренировки проводились в тренажерном зале, вторая — в фитнес-зале. Контрольная группа девушек 16—18 лет занималась на основе традиционной программы дополнительного образования «Занятия в тренажерном зале» и фитнес-зале.

Результаты исследования. В результате социального опроса, проведенного перед началом эксперимента, в котором приняли участие девушки 16—18 лет экспериментальной группы в количестве 10 человек мы установили следующее.

На вопрос анкеты: «Цель прихода в тренажерный зал?» большинство девушек 16—17 лет — 8 человек, или 80 % ответили: «Снижение веса» и лишь 2 девушки, или 20 % выбрали ответ «Коррекция телосложения». На вопрос анкеты: «Хотели ли бы Вы скорректировать свое телосложение», все 10 девушек 16—18 лет ответили однозначно, что «Да». На вопрос: «Назовите, по Вашему мнению, наиболее важные составляющие программы по коррекции телосложения?» 8 девушек, или 80 % ответили «питание» и 8 девушек, или 80 % — «занятия на тренажерах»; 2 девушки, или 20 % — выбрали ответ «различные виды аэробики». На следующий вопрос: «Какие, на Ваш взгляд, физические упражнения наиболее эффективно способствуют коррекции телосложения?» большая часть респондентов — 7 девушек, или 70 % выбрали ответ «упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц», 3 девушки, или 30 % — «упражнения на укрепления мышц живота». На вопрос: «Какие фитнес-программы тренировки Вы предпочитаете для коррекции телосложения?», большинство (8 девушек, или 80 %) выбрали «занятия в тренажерном зале». На вопрос: «Назовите, наиболее проблемные зоны» («жировые ловушки») Вашей фигуры»: 10 девушек, или 100 % выбрали ответ «бедра» и 10 девушек, или 100 % — «жировая складка в области живота». На вопрос: «Доволь-

ны ли Вы своей фигурой?» — все девушки — 10 человек, или 100 % ответили, что «нет». На следующий вопрос: «Хотели бы Вы попробовать позаниматься по программе Hot Iron?» все девушки — 8 человек, или 100 % ответили, что «да».

Таким образом, основанием для разработки экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса явилось:

- желание девушек (100 %) снизить жировую массу и увеличить мышечный компонент (100 %);
- обнаруженная «избыточная масса тела» по индексу Кетле у большинства девушек (60 %);
- выявленный «средний» (50%) и «ниже среднего» (40 %) уровни работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы у большинства испытуемых;
- определенный «средний» уровень физической и силовой подготовленности у значительного количества девушек 16—18 лет (60 %).

Разработанная экспериментальная программа для девушек 16—18 лет предусматривала проведение теоретических и практических занятий, а также выполнение контрольных нормативов. Учебный план для девушек 16—18 лет первого года представлен в табл. 1.

Таблица 1

Примерный учебный план первого года обучения девушек 16—18 лет

Название раздела	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2	—	Опрос, тест
Основы теоретических знаний	20	20	—	
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития мышц спины и пресса	26	—	26	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	26	—	26	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Упражнения на кардио-тренажерах	16	—	16	Анализ правильного выполнения упражнений
Итоговое занятие	2	—	2	Анализ правильного выполнения упражнений
Всего часов:	180	20	150	

Недельный план специализированных тренировок по силовому фитнесу, направленных на коррекцию телосложения девушек 16—18 лет, представлен в табл. 2. Длительность проведения экспериментальных комплексов составляла 1—2 месяца, затем менялись физические упражнения и методы тренировки.

После внедрения экспериментальной программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса было проведено повторное тестирование антропометрических показателей и проведена оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет. Было определено, что в полученных результатах, произошли статистически достоверные отличия между результатами девушек 16—18 лет контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых контрольных упражнениях, кроме роста (см), массы тела (кг), индекса Кетле (ИМТ) (табл. 3).

После проведения эксперимента была проведена повторная оценка индекса массы тела (индекса Кетле) девушек контрольной группы. Было выявлено, что в процессе занятий у девушек контрольной группы из 5 имеющих избыточную массу (50 %) нормализовалась масса тела лишь у двух (20 %), т.е. количество девушек с нормальной массой тела стало в конце исследования 70 %, имеющих избыточную массу тела — 30% (рис. 1).

Также, была проведена после эксперимента повторная оценка индекса массы тела (индекса Кетле) девушек экспериментальной группы, которая выявила, что девушек с избыточной массой тела не было обнаружено (рис. 1).

Значительно уменьшились объем запястья (см), увеличился объем левого плеча (бицепс) и правого плеча (бицепс), снизились объем груди (см), объем талии (см), объем бедер (см) у девушек экспериментальной группы (рисунок 2). Наибольший прирост результатов составил в следующих показателях объемных размеров: объем левого плеча (см) — 11,9 %; объем правого плеча (см) — 17,5 %; объем талии (см) — 10,2 % (рис. 2). У девушек контрольной группы, также произошли положительные изменения в перечисленных выше объемных размерах, но в меньшей степени (рис. 2).

Оценка работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет опытных групп, проведенная в конце исследования показала, что в экспериментальной группе снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с 1 человека, или 10 % до 0 человек, или 0 % и «ниже среднего» с 5 человек, или 50 % до 0 человек, или 0 %, со «средним» уровнем количество девушек осталось как и в начале эксперимента и составило 4 девушки,

Таблица 2

Планирование тренировочных программ для коррекции телосложения девушек 16—18 лет в недельном цикле подготовки средствами силового фитнеса

Название фитнес-программы / место проведения	Недельный цикл подготовки/Направленность тренировки		
	1 тренировка (понедельник)	2 тренировка (среда)	3 тренировка (пятница)
«Силовой фитнес» (тренажерный зал)	Улучшение общих показателей Основные методы: раздельный метод		
Система упражнений Hot Iron (фитнес-зал)		Проработка различных мышечных групп, наращивание мышечной массы, придание рельефа мышцам	
«Силовой фитнес» (тренажерный зал)			Развитие силовых способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. Основные методы: круговой, комбинированный, интервальный, суперсеты, метод с чередующимися суперсетами и трисетами

Таблица 3

Сравнительный анализ антропометрических показателей и работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16–18 лет опытных групп после проведения эксперимента

Показатели физического развития	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	t	Достоверность различий
<i>Антропометрические показатели</i>				
«Рост» (см)	165,3 ± 5,31	166,3 ± 5,39	0,39	P > 0,05
«Масса тела» (кг)	64,5 ± 2,39	64,3 ± 2,31	0,39	P > 0,05
«Объем запястья», см	13,6 ± 0,73	12,6 ± 0,87	3,31	P < 0,05
«Объем левого плеча (бицепс)», см	20,2 ± 3,62	22,2 ± 4,14	3,15	P < 0,05
«Объем правого плеча (бицепс)», см	21,0 ± 3,28	23,6 ± 3,29	3,36	P < 0,05
«Объем груди», см	84,6 ± 4,43	81,0 ± 4,49	2,24	P < 0,05
«Объем талии», см	72,0 ± 3,25	69,0 ± 3,96	2,67	P < 0,05
«Объем бедер», см	97,2 ± 5,21	95,0 ± 5,49	2,51	P < 0,05
«Индекс Кетле» (ИМТ)	23,5 ± 2,41	23,2 ± 2,16	0,67	P > 0,05
<i>Оценка работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС)</i>				
«Индекс Руфье»	6,0 ± 2,85	4,0 ± 1,75	3,28	P < 0,05

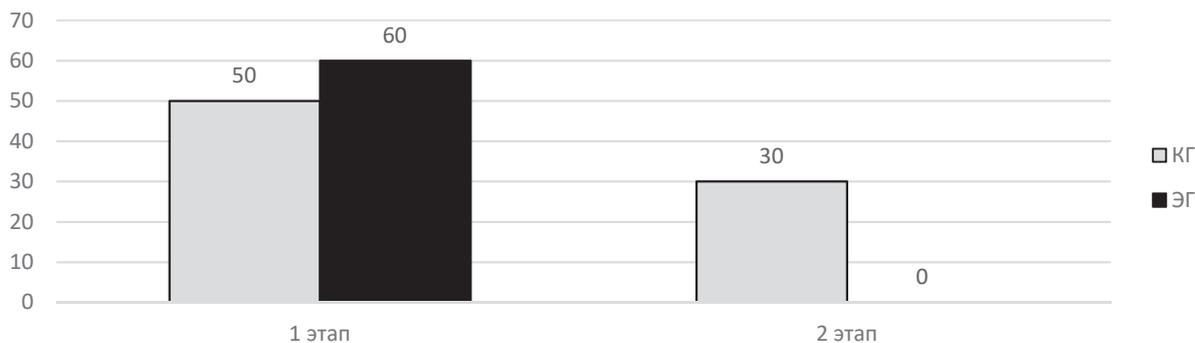


Рис. 1. Изменение количества девушек, имеющих избыточную массу тела в процессе эксперимента (оценка ИМТ по индексу Кетле)

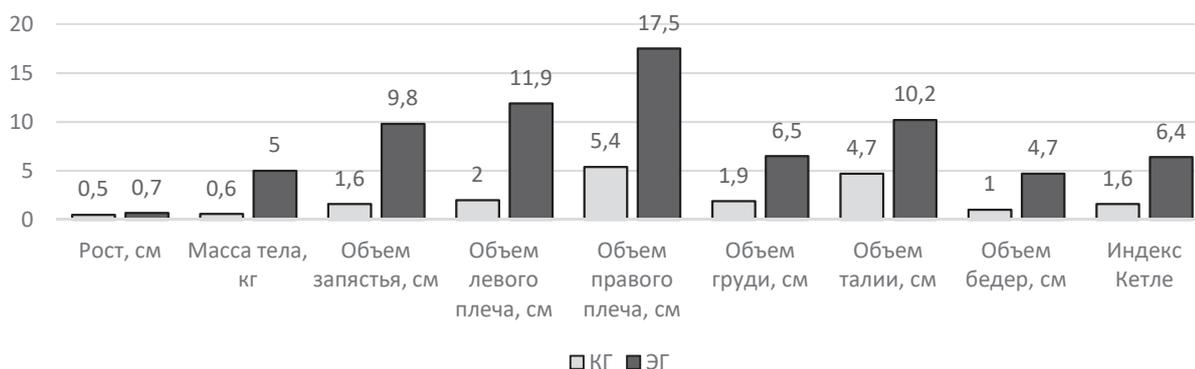


Рис. 2. Изменение антропометрических показателей и работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16–18 лет опытных групп в процессе проведения эксперимента (в %)

или 40 % и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 4 человек, или 40 % и «высоким» уровнем с 0 человек, или 0 % до 2 человек, или 20 % (рис. 3).

В контрольной группе снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с уровнем «ниже среднего» до 2 человек, или 20 %, увеличилось со «средним» уровнем с 5 девушек, или 50 % до 7, или 70 % и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 1 человека, или 10 %, с «высоким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек обнаружено не было — 0 % (рис. 3).

Произошли статистически достоверные отличия между полученными результатами физи-

ческой подготовленности девушек 16—18 лет контрольной и экспериментальной групп во всех контрольных тестах (табл. 4).

Выявлены в конце эксперимента более значительные темпы прироста показателей физической подготовленности у девушек 16—18 лет экспериментальной группы, по сравнению с темпами прироста девушек контрольной групп. Наибольший прирост результатов физической подготовленности был отмечен у девушек 16—18 лет экспериментальной группы в тестах — «Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» — 80,0 %, «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)» — 72,0 %, «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз) — 54,5 % (рис. 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность девушек 16—18 лет опытных групп после проведения исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	t	Достоверность различий
1. «Бег на 100 м» (с)	18,0 ± 5,12	17,4 ± 4,31	2,39	P < 0,05
2. «Бег на 2 км» (м, с)	11,42 ± 5,25	10,21 ± 5,19	2,48	P < 0,05
3. «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз)	11,0 ± 4,56	14,0 ± 4,79	3,17	P < 0,05
4. «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)»	27,0 ± 5,51	34,0 ± 6,19	3,47	P < 0,05
5. «Наклон вперед из и.п. стоя на скамье» (см)	12,0 ± 5,54	16,0 ± 5,68	3,72	P < 0,05
6. «Прыжок в длину с места» (см)	312,6 ± 13,21	323,7 ± 13,59	4,25	P < 0,05

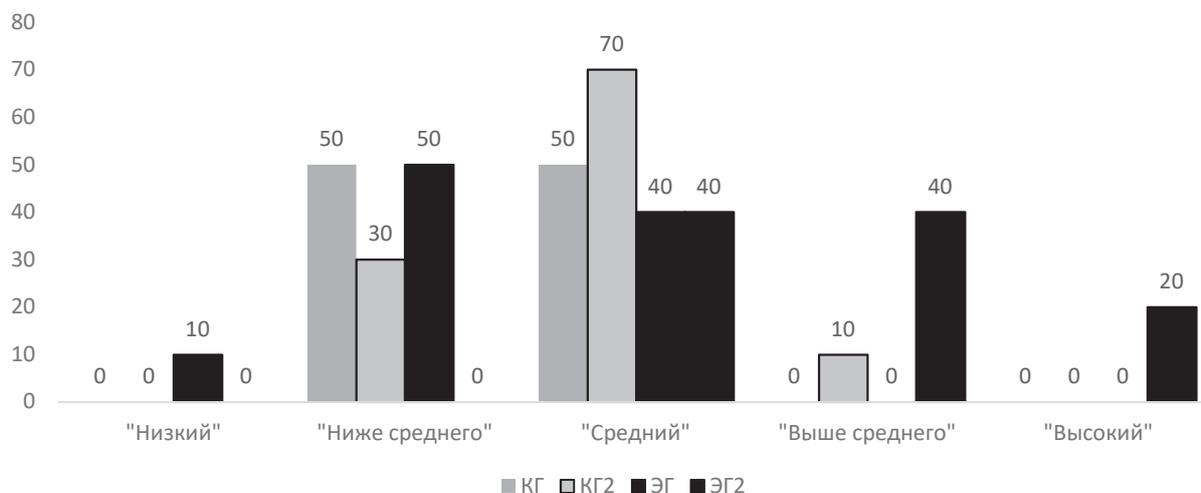


Рис. 3. Изменение уровня работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет в процессе эксперимента (по индексу Руфье)

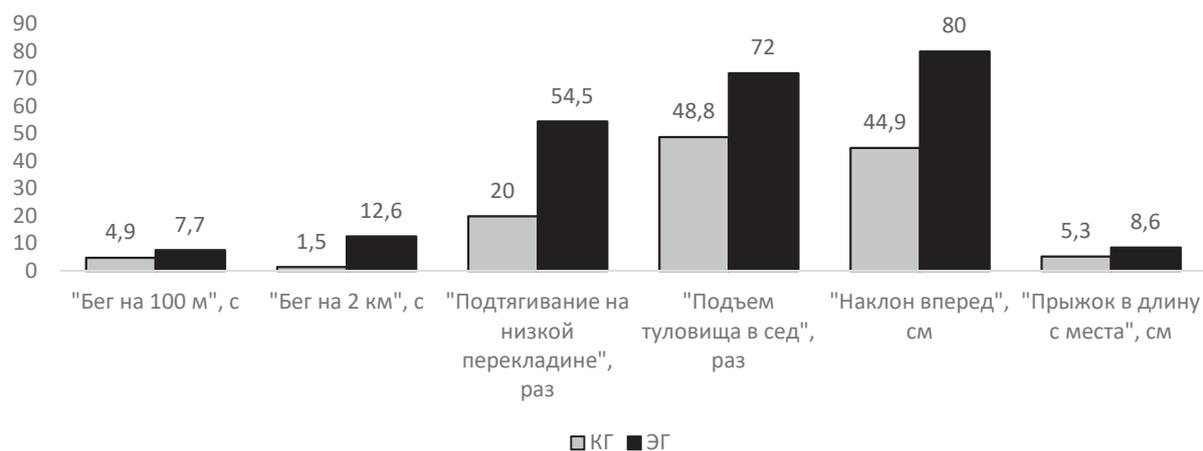


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности девушек 16—18 лет опытных групп в процессе эксперимента, в %

Оценка полученных результатов силовой подготовки, проведенная в конце исследования, позволила определить, что между полученными результатами девушек 16—18 лет произошли статистически достоверные отличия во всех контрольных упражнениях (табл. 5). Лучшие изменения в темпах прироста показателей силовой подготовленности произошли у девушек экспериментальной группы (рис. 5). Наибольший прирост показателей силовой подготовленности девушек 16—18 лет экспериментальной группы отмечен в контрольном упражнении «Планка», сек — 92,7 %; «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз — 80,0 %; «Вис на перекладине на прямых руках», сек. — 76,3 %; «Приседание с бодибаром 10 раз», балл — 63,7 % (рис. 5).

Выводы

1. В результате социального опроса, проведенного перед началом эксперимента, в котором

приняли участие девушки 16—18 лет экспериментальной группы в количестве 10 человек мы выявили имеющуюся мотивацию у всех участниц эксперимента — 10 девушек, или 100 % на коррекцию своего телосложения и снижение веса — 10 девушек, или 100 %. Из наиболее важных составляющих программы по коррекции телосложения большинство девушек назвали (8 девушек, или 80 %) «питание» и 8 девушек, или 80 % — «занятия на тренажерах». По мнению большинства респонденток (7 девушек, или 70 %) наиболее эффективно способствуют коррекции телосложения «упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц», а также «упражнения на укрепления мышц живота» (3 девушки, или 30 %). Наибольшее количество человек (8 девушек, или 80 %) для коррекции телосложения предпочитают «занятия в тренажерном зале», а также было выявлено огромное желание у всех участниц (10 девушек, или 100 %)

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей, характеризующих силовую подготовленность девушек 16—18 лет опытных групп после проведения исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
1. «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз	19,0 ± 4,23	28,0 ± 6,31	3,92	P < 0,05
2. Упражнение «планка», сек	45,8 ± 4,58	64,9 ± 3,27	4,21	P < 0,05
3. «Вис на перекладине на прямых руках», сек	26,9 ± 3,54	38,4 ± 3,89	4,27	P < 0,05
4. «Прыжки на скакалке за 1 мин», раз	57,2 ± 4,61	78,2 ± 5,11	5,12	P < 0,05
5. «Базовое упражнение кроссфита «берпи», раз	6,2 ± 2,23	7,8 ± 3,25	3,31	P < 0,05
6. «Приседание с бодибаром 10 раз», балл	5,6 ± 2,28	8,9 ± 3,41	3,28	P < 0,05
7. «Подъем бодибара над головой 1 мин» (7 кг), раз	26,8 ± 4,74	35,6 ± 4,29	3,25	P < 0,05
8. «Становая тяга 10 раз», балл	5,6 ± 3,14	7,8 ± 4,51	3,14	P < 0,05
9. «Стульчик у стенки», сек	58,6 ± 6,62	79,9 ± 6,79	4,34	P < 0,05

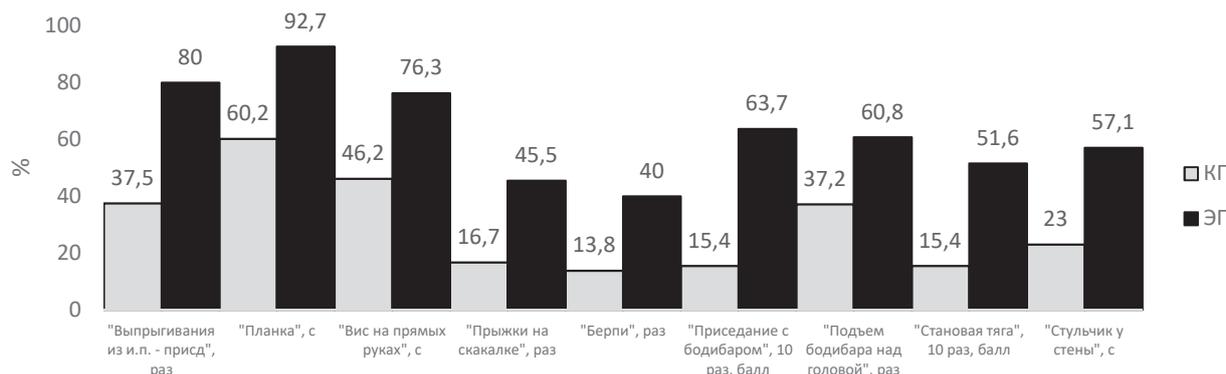


Рис. 5. Прирост показателей, характеризующих силовую подготовленность девушек 16—18 лет опытных групп в процессе эксперимента (в %)

позаниматься по инновационной программе Hot Iron?». Наиболее «проблемными зонами» («жировыми ловушками») в фигуре девушек являются «бедра» (у 10 девушек, или 100 %) и «жировая складка в области живота» (10 девушек, или 100 %). Все опрошенные девушки (10 человек, или 100 %) «не довольны своей фигурой». Полученные данные проведенного анкетного опроса учитывались при разработке программы занятий, а также разработки экспериментальных комплексов с применением средств силового фитнеса.

2. Разработана экспериментальная фитнес-программа, направленная на коррекцию телосложения девушек 16—18 лет, построенная на использовании силовых и аэробных нагрузок с учетом интересов занимающихся и индивидуальных особенностей организма, и предусматривающая их чередование в течение недели: первая тренировка — занятия в тренажерном зале (направленность — улучшение общих показателей организма); вторая тренировка — занятия в фитнес-зале (направленность — проработка различных мышечных групп, наращивание мышечной массы, придание рельефа мышцам), третья тренировка — занятия в тренажерном зале (направленность — развитие физических способностей).

3. Разработаны специализированные комплексы упражнений силового фитнеса для коррекции телосложения девушек 16—18 лет, предусматривающие их смену (чередование) один раз в два месяца с использованием тренажеров и различного оборудования (степ-платформа, набивные мячи, гантели, гири, фитбол-мячи и др.). При разработке специализированных комплексов учитывалось ряд факторов, такие как пол, возраст, антропометрические показатели, уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы, физической, силовой подготовленности, желаемый результат.

4. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность экспериментальной фитнес-программы коррекции телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса, что выражено в следующем:

- масса тела девушек 16—18 лет в начале эксперимента составила $67,6 \pm 2,65$ кг, в конце эксперимента — $64,3 \pm 2,31$ кг ($p < 0,05$);
- индекс Кетле в начале эксперимента составил $24,73 \pm 1,58$ усл. ед., в конце эксперимента $23,2 \pm 2,16$ усл. ед. ($p < 0,05$), при этом девушек с избыточной массой тела обнаружено не было (0%); прирост изменения индекса Кетле за период эксперимента составил 6,4 %;
- произошли положительные изменения в обхватных размерах девушек 16—18 лет: значительно уменьшились объем запястья (см) на 9,8 %, увеличился объем левого плеча (бицепс) на 11,9 % и правого плеча (бицепс) на 17,5 %, снизились объем груди (см) на 6,5 %, объем талии (см) на 10,2 %, объем бедер (см) на 4,7 %;
- индекс Руфье (ИР) в начале эксперимента составил $8,0 \pm 4,56$ усл. ед., в конце $4,0 \pm 1,75$ усл. ед.; прирост изменения в сторону его улучшения индекса Руфье (ИР) за период эксперимента составил 66,6 %;
- изменился уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы девушек 16—18 лет, оцененный по индексу Руфье (ИР): снизилось количество девушек с «низким» уровнем работоспособности деятельности сердечно-сосудистой системы с 1 человека, или 10 % до 0 человек, или 0 % и «ниже среднего» с 5 человек, или 50 % до 0 человек, или 0 %, со «средним» уровнем количество девушек осталось как и в начале экс-

перимента и составило 4 девушки, или 40% и увеличилось количество девушек с «выше среднего» уровнем с 0 человек, или 0 % до 4 человек, или 40 % и «высоким» уровнем с 0 человек, или 0 % до 2 человек, или 20 %; — повысился уровень физической подготовленности девушек 16—18 лет; прирост показателей физической подготовленности составил в тесте: 1 «Бег на 100 м» (с) — 7,7 %; 2 «Бег на 2 км» (м, с) — 12,6 %; 3 «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (кол-во раз) — 54,5 %; 4 «Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) — 72,0 %; 5 «Наклон вперед из и.п. стоя на скамье» (см) — 80,0 %; 6 «Прыжок в длину с места» (см) — 8,6 %; — значительно улучшились показатели силовой подготовленности девушек 16-18 лет; прирост составил в тесте: 1 «Выпрыгивания из и. п. — присед», раз — 80,0 %; 2 Упражнение «планка», сек — 92,7 %; 3 «Вис на перекладине на прямых руках», сек — 76,3 %; 4 «Прыжки на скакалке за 1 мин», раз — 45,5%; 5 «Базовое упражнение кроссфита «берпи», раз — 40,0 %; Приседание с бодибаром 10 раз», балл — 63,7 %; 7 «Подъем бодибара над головой 1 мин» (7 кг), раз — 60,8 %; 8 «Становая тяга 10 раз», балл — 51,6 %; «Стульчик у стенки», сек — 57,1 %.

Список литературы

1. Арефьев, В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2005. — № 1. — С. 73—79.

2. Безлепкин, Д. Н. Влияние фитнеса силовой направленности на физическую подготовленность женщин 18—25 лет / Д. Н. Безлепкин, И. И. Кечкина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. — Ставрополь, 2015. — С. 196—197.

3. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры / Е. В. Губанихина // Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 840—842.

4. Козлов, А. В. Особенности коррекции телосложения у девушек-студенток в тренажерном зале / А. В. Козлов, А. А. Ялыгина // Молодой ученый. — 2017. — № 27. — С. 165-169.

5. Мищенко, Н. Ю. Оценка влияния интервального метода тренировки на динамику аэробных способностей женщин 25—30 лет, занимающихся в фитнес-клубе / Н. Ю. Мищенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2 (180). — Ч. 1. — С. 268—276.

6. Мосина, Н. В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста средствами силового фитнеса / Н. В. Мосина, И. Ю. Аксарина // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. — № 6. — С. 91—96.

7. Мурахов, И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И. В. Мурахов. — Киев : Здоровье, 1973. — 131 с.

8. Осипов, А. Ю. Hot Iron как метод повышения уровня физического развития студентов и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой / А. Ю. Осипов, Н. Н. Гиббаева, Ю. В. Качаева, О. В. Переус // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. — 2014. — № 4. — С. 82—86.

9. Соха, Т. К. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма : дисс. ... доктор. пед. наук / Т. К. Соха. — С-Пб., 2002. — 266 с.

10. Hot Iron — «горячее железо» с научным подходом // Fitnessplus.ru. — URL: <http://fitnessplus.ru/blog/hot-iron-goryachee-zhelezo-s-nauchnym-podkhodom>

11. Iron System — система групповых силовых тренировок // Школа фитнеса Варвары Медведевой. — URL: <http://www.itsfitness.ru/education/iron-system>

Поступила в редакцию 19 октября 2021 г.

Для цитирования: Мищенко, Н. Ю. Коррекция телосложения девушек 16—18 лет средствами силового фитнеса / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 94—103.

Сведения об авторе

Мищенко Наталья Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия, **ORCID:** 0000-0001-8405-5348, **Author ID:** 386492 **E-mail:** NUMishenko@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 94—103.

Correction of the body of girls 16—18 years tools of power fitness

Mishchenko N.Yu.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. NUMishenko@yandex.ru

The effectiveness of the experimental program for the correction of the physique of girls is 16—18 years to the means of power fitness in terms of the simulator and fitness room is presented and substantiated.

The relevance of the study is due to the existing contradiction between low levels of motor activity and the need to attract the younger generation to systematic exercise classes, the presence of the problem of excess body weight in girls of 16-18 years old and the insufficient development of theoretical and organizational and methodological aspects of strength fitness in the gym.

The purpose of the study was to develop and experimentally justify the program for the correction of the body of the girls 16-18 years with the means of power fitness in the conditions of the gym and fitness room.

Research tasks:

1 Based on the analysis of scientific and methodical literature, to summarize information about the concept of «power fitness», «the correction of the physique».

2 Consider the features of the organization and conducting «power fitness» in the conditions of the simulator and the fitness hall of the girl 16-18 years.

3 Develop a program for the correction of the body of 16—18 years to the means of power fitness in the conditions of the simulator and fit-in-room, justify its effectiveness.

Research methods: analysis, generalization and systematization of literature on the issue of research; Questioning; anthropometry; functional diagnostics; Pedagogical observation; PEDAGOGIC Testing; Pedagogical experiment, methods of mathematical-statistical data processing.

Results and its discussion. In the process of the study, reliable results were obtained, characterizing the positive effects of the experimental fitness program of the force and aerobic orientation, built taking into account the interests of the girls of 16-18 years and their individual characteristics of the body. The structure of the motifs of the nesting fitness of the girls of the 16-18 years, studied by us, showed that the main motivational incentives for practicing a fitness of force for this category of girls are: body body correction (10 girls, or 100 %) and weight loss (10 girls Shek, or 100 %). As a result of the experiment, the effectiveness of the experimental fitness program for the correction of the physique of girls is 16-18 years by means of power fitness.

Conclusions. 1 developed an experimental fitness program, aimed at the correction of the buildings of girls of 16—18 years, built on the use of power and aerobic loads, taking into account the interests of engaged in the individual characteristics of the body, and providing their alternation during the week: the first training — classes in the gym (focus — Improving the general performance of the body); The second training is the classes in the FIT-Nes-Hall (focus — the study of various muscle groups, the increase in muscle mass, giving up relief muscles), the third training — classes in the gym (the direction is the development of physical abilities).

2 Developed specialized complexes of force fitness exercises for the correction of the buildings of the girls of 16—18 years, providing for their shift (alternation) once every two months using simulators and various equipment (step-platform, stuffed balls, dumbbells, weights, phytball balls, etc.).

3 Efficiency of the experimental program correction of the body of girls 16—18 years old.

Keywords: *correction, physique, power fitness, power fitness, girls 16—18 years old.*

References

1. Arefyev V.G. Sovremennye fitness-tehnologii povysheniya urovnya fizicheskogo so-stojaniya zhenshin pervogo zrelogo vozrasta [Modern fitness technology improve the physical condition of women of the first mature age]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostej* [Physical

training of students of creative disciplines], 2005, no. 1, pp 73—79. (In Russ.).

2. Bezlepkin D.N., Kechkin I.I. Vliyanie fitnesa silovoj napravlenosti na fizicheskuyu podgotovlennost' zhenshin 18—25 let [Impact Fitness power orientation on physical preparedness of women 18—25 years]. *Fizicheskaja kultura i*

sport: integratsija nauki i praktiki [Physical culture and sports: the integration of science and practice : Materials of XII Intern. scientific and practical. Conf.]. Stavropol, 2015. Pp. 196—197. (In Russ.).

3. Gubanihina E.V. *Primenenie fizicheskikh uprazhnenij dlja korrektsii zhenskoy figury* [Application of physical exercises for the correction of the female figure]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2016, no. 1 (105), pp. 840—842.

4. Kozlov A.V., Yalygina A.A. *Osobennosti korrektsii teloslozhenija u devushek-studentok v trenazhjornom zale* [Features Body correction in female students in the gym]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2017, no. 27, pp. 165—169. (In Russ.).

5. Mishchenko N.Y. *Otsenka vlijanija interval'nogo metoda trenirovki na dinamiku a`erobnyh sposobnostej zhenschin 25—30 let, zanimajuschihjsja v fitnes-klube* [Assessing the impact of the method of interval training on the dynamics of aerobic abilities of women 25-30 years, holding, smiling in a fitness club]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes behalf of the University PFLesgaft], 2020, no. 2 (180), Part 1, pp. 268—276. (In Russ.).

6. Mosina N.V., Aksarina I.Y. *Korrektsija teloslozhenija zhenschin pervogo zrelogo vozrasta sredstvami silovogo fitnesa* [Correction build the first mature age women by means of the power of fitness]. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific review. Pedagogical sciences], 2019, no. 6. Pp. 91—96. (In Russ.).

7. Muravov I.V. *Fizicheskaja kultura i aktivnyj otdyh v raznye vozrastnye periody* [Physical culture

and active rest in different age periods]. Kiev, 1973. 131 p.

8. Osipov A.Yu., Gibaeva N.N., Kachaeva Y.V., Pereus O.V. *Hot Iron kak metod povyshenija urovnja fizicheskogo razvitija studentov i formirovanija u nih motivatsii k reguljarnym zanjatijam fizicheskoy kul'turoj* [Hot Iron as a method of increasing the level of physical development of students and the formation of motivation to regular physical training]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astafjeva* [Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev], 2014, no. 4, pp. 82—86. (In Russ.).

9. Soha T.K. *Metodologija sovershenstvovanija pedagogicheskikh sistem sportivnoj podgotovki zhenschin v aspekte polovogo dimorfizma : diss. ... doktor. ped. nauk* [Methodology of improvement of pedagogical systems of sports training women in the aspect of sexual dimorphism. Thesis]. St. Petersburg, 2002. 266 p. (In Russ.).

10. *Hot Iron — «gorjachee zhelezo» s nauchnym podhodom* [Hot Iron — «hot iron» with a scientific approach]. *Fitnessplus.ru* [Fitnessplus.ru]. Available at: <http://fitnessplus.ru/blog/hot-iron-goryachee-zhelezo-s-nauchnym-podkhodom> (In Russ.).

11. *Iron System — sistema gruppovyh silovyh trenirovok* [Iron System — system of group strength training]. *Shkola fitnesa Varvaryi Medvedevoy* [Varvara Medvedeva Fitness School]. Available at: <http://www.itsfitness.ru/education/iron-system> (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

СОЦИОЛОГИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

SOCIOLOGY OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

УДК 378.172
ББК 75.1

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17116

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ УСЛОВИЯМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЧЕЛЯБИНСКЕ И ПРОБЛЕМЫ ЕЕ МОДЕРНИЗАЦИИ

А. А. Гизатулина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Данная статья представляет опрос общественного мнения жителей Челябинска о спортивно-физкультурной инфраструктуре города, возможностях занятия физической культурой и спортом, проблемах, препятствующих регулярным занятиям спортом, поиске направлений повышения эффективности функционирования спортивно-физкультурной инфраструктуры в целях популяризации ведения здорового образа жизни. Благоустройство городской территории для комфортного занятия спортом становится все более актуальным, увеличивается число граждан, приобщающихся к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: *городская среда, спортивные услуги, физическая культура и спорт, опрос жителей Челябинска, спортивная инфраструктура, качество услуг спорта, физической активности населения.*

Актуальность. Одним из преобладающих факторов, обеспечивающих удовлетворение базисными потребностями человека в укреплении здоровья, начиная от условий поддержания здорового образа жизни с помощью физической культурой и спортом и заканчивая возможностями организации физической рекреации, является спортивно-физкультурная инфраструктура города. Современное состояние спортивно-физкультурной инфраструктуры города Челябинска в последние годы изменилось в положительную сторону, появились открытые спортивные площадки, велодорожки и крупные спортивные центры. Однако это в недостаточной мере соответствует потребностям граждан к доступности спортивно-физкультурными объектами, проживающих в разных районах города, систематически заниматься физической культурой и спортом [4]. Возрастают запросы потребителей к качеству спортивно-физкультурных услуг, что диктует необходимость поддержания спортивных объектов, комплексов за счет повышения качества предоставляемых услуг, от уровня которого зависит эффективность развития сферы спортивных услуг и ее функци-

онирования в виде инфраструктуры развития на уровне страны в целом. В настоящее время эффективность использования спортивной инфраструктуры вызывает много вопросов, непонятно, какие факторы могут быть рычагами ее развития.

Цель исследования. Определение степени удовлетворенности населения города Челябинска востребованностью, качеством и доступностью спортивно-физкультурными объектами и услугами. Проблема исследования заключается в изучении спортивной инфраструктуры города и объективной потребностью, и доступностью для горожан.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить и проанализировать данные, отражающие интерес населения к занятиям физической культурой и спортом.
2. Выявить доступность спортивно-физкультурными объектами и услугами города.
3. Разработать методические рекомендации приоритетных направлений в развитии массового спорта и спортивной инфраструктуры города.

В рамках социологического исследования был использованы следующие **методы:** метод эксперт-

ного опроса; метод анкетирования; метод индуктивного анализа.

Методика и организация исследования. Для изучения общественного мнения с марта 2020 г по декабрь 2021 г. был проведен анкетный опрос респондентов в возрасте от 18 лет и старше (выборка случайная бесповторная, вопросы открытые и закрытые) и экспертов о качестве физкультурно-спортивных услуг (N = 5). В состав экспертной группы входили: специалисты в сфере физической культуры и спорта; тренера; преподаватели вузов в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках социологического исследования опрошены жители Челябинска в возрасте от 18 лет и старше (N=610), проживающие в различных районах города по полу, районам проживания отображены на рисунке (рис. 1). Респонденты мужского пола составили 44 % (268 чел.), женского 56 % (342 чел.).

При изучении состояния здоровья населения города Челябинска использовался субъективный показатель самооценки здоровья, разделенный половой принадлежностью респондентов, представленный на рис. 2.

Большинство респондентов (45 %) оценили состояние своего здоровья в целом как хорошее. Женщины оценивают состояние своего здоровья несколько негативно (27 %), чем мужчины (19 %); мужчины более оптимистичны в отношении своего самочувствия, чем женщины. Хорошие оценки своему здоровью дали молодые люди в возрасте 18—24 лет (56 %) и 25—34 лет (47 %), а также среднего возраста 35—44 лет (33 %). Удовлетворительное свое здоровье охарактеризовали в воз-

растной группе 45—49 лет — 61 % и 50 лет и старше 67 %.

На вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом» большинство респондентов (45 %) ответили, что занимаются физической культурой и спортом (рис. 3).

Наибольшую физическую активность поддерживают молодые люди с 18 до 30 лет (58 %), в то время как у более старших возрастных групп составляет всего 20,6 %. Однако стоит отметить, что молодые семейные люди, имеющие детей, отметили, что не занимаются физической культурой или время от времени, чем их холостые ровесники. О регулярных занятиях сообщили 22 % всех опрошенных, чаще молодые люди в группе 25—35 лет (36 %). Также женщины после 44 лет почти в три раза меньше уделяют внимание занятиям физической культурой, чем мужчины этого же возраста: соответственно 13,2 % и 37,5 %. И чем старше респонденты по возрасту, тем их двигательная активность резко снижается. Респонденты в возрасте от 50 до 59 лет и старше — (63 %) отметили, что не занимаются физкультурно-оздоровительными тренировками или занимаются время от времени.

На вопрос «Почему вы не занимаетесь физкультурой или спортом?» ответы респондентов распределились следующим образом по социально-профессиональным группам (см. таблицу).

Почти 25 % респондентов отметили, что у них недостаточно времени для занятия спортом. Так респонденты по роду деятельности муниципальный (гос.) служащий (38 %); военный, органы правопорядка, МЧС (33 %); служащий предприятия, фирмы (28 %); рабочий, рядовой работник

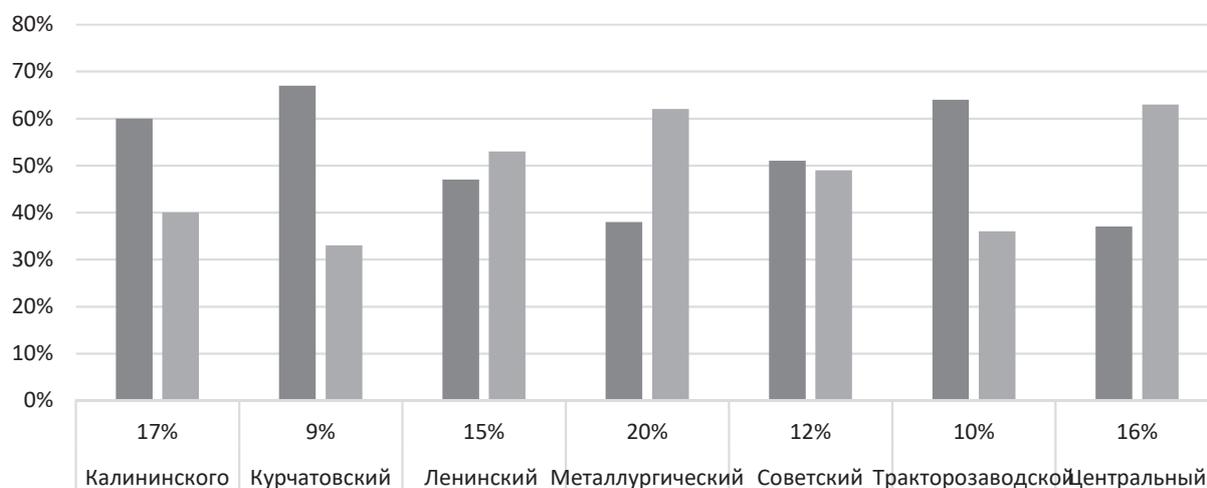


Рис. 1. Распределение респондентов по районам проживания.

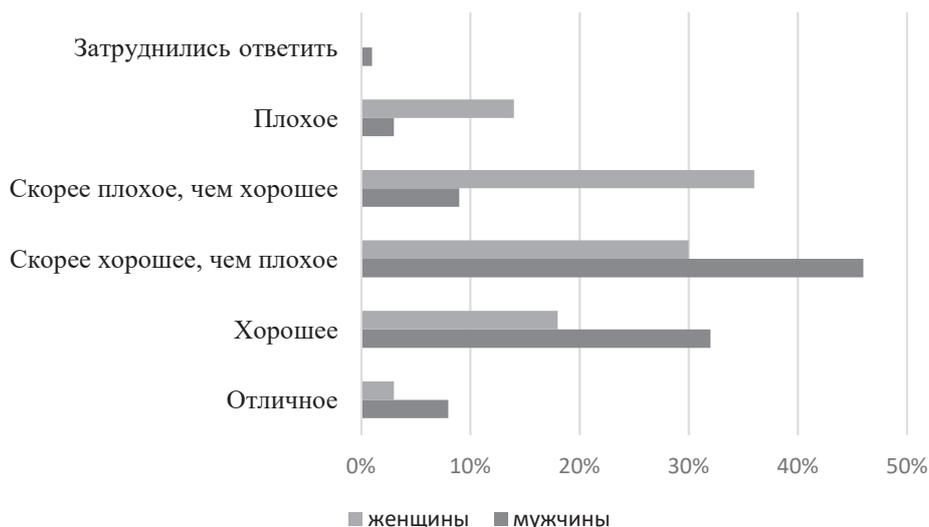


Рис. 2. Субъективная оценка респондентами состояния своего здоровья

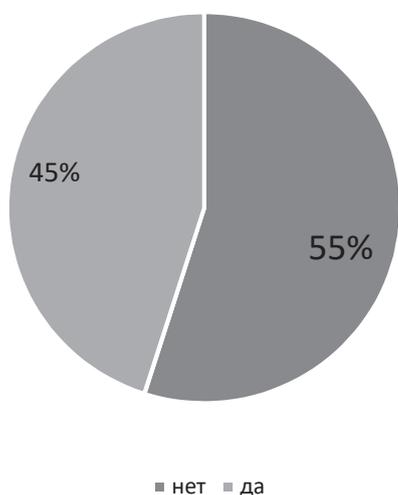


Рис. 3. Вовлеченность челябинцев в занятия физической культурой и спортом, в %

(23%), основные причины указали, как отсутствие свободного времени, домашние дела, и сильную усталость в течение. Больше половины опрошенных по роду деятельности рабочий, рядовой работник (42 %) и служащий, специалист (представители бюджетной сферы), (37 %) указали, одну из причин это отсутствие в районе проживания спортивных организаций и объектов. 18 % респондентов ответили, что не могут заниматься физической культурой и спортом по состоянию здоровья, однако этот ответ не может восприниматься как объективные обстоятельства, которые являются препятствием к занятию спортом.

Основные причины, мешающими заниматься физической культурой по месту жительства, являются: отсутствие условий (финансирование, спортивные сооружения).

Большинство (97 %) физкультурно-спортивных организаций города осуществляют свою деятельность на коммерческой основе для взрослого населения города. Доступность физкультурно-спортивных организаций неодинакова для отдельных контингентов потребителей [3]. Респонденты по роду деятельности служащий, специалист (представители бюджетной сферы; рабочий, рядовой работник и пенсионер среди причин отказа от занятий физической культурой указали, что у них нет возможности оплатить занятия в спортивной организации: соответственно 57 %; 38 % и 59 %. Согласно данным официальной статистики, доля расходов на платные услуги физкультуры и спорта составляла в последнее время 0,6 % к общему объему соответствующих расходов, что в 2—3 раза меньше по значимости услуг культуры, туризма, санаторно-курортного оздоровления [3]. Очевидно, что экономический фактор играет одну из определяющих ролей в формировании неравенства доступа к физкультурно-спортивным организациям.

Занятия физической культурой и спортом требуют наличие определенных условий в городе. Оценка спортивной инфраструктуры города осуществлялась по таким показателям как: удовлетворенность условиями для занятий физической культурой и спортом в районах проживания; территориальная доступность к физкультурно-спортивным организациям и объектам; материально-техническая база — спортивных сооружений города и иных объектов спорта. В опросе приняли участия только те респонденты, которые указали, что занимаются физической культурой и спортом.

Удовлетворенность обеспеченностью спортивными учреждениями и объектами города

Корреляционная зависимость между родом деятельности и причинами, мешающими заниматься физической культурой

Кто вы по роду деятельности?	Отсутствие свободного времени	Поблизости нет спортивных организаций и объектов	Сильно устаю в течение дня	Нет возможности оплатить занятия в спортивной организации	Проблемы со здоровьем	Нет желания заниматься спортом	Моя работа связана с физической активностью	Домашние дела, семейные обстоятельства	Другое	Затрудняюсь ответить, нет ответа
Рабочий, рядовой работник	18	42	18	38	8	8	16	31	11	3
Руководитель	32	12	24	0%	4	6	12	12	0	0
Индивидуальный предприниматель	21	21	11	0	8	5	0	16	5	0
Служащий предприятия, фирмы	25	30	17	25	8	3	3	28	3	0
Представители бюджетной сферы	32	37	20	57	11	9	9	37	0	0
Муниципальный, государственный служащий	24	24	25	11	7	9	0	26	0	0
Силовые структуры, МЧС	32	15	18	15	9	0	14	18	0	0
Интеллигенция	28	28	18	20	6	0	8	18	0	0
Занимаетесь домохозяйством	18	11	3	8	18	18	18	18	0	0
безработный	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0
пенсионер	8	30	8	59	24	11	8	8	0	0
студент	33	17	17	22	2	6	0	11	0	0

Примечание: Респондентам, отрицательно ответившим на данный вопрос, было предложено указать причины, препятствующие занятиям спортом. Можно было указать несколько вариантов ответов, поэтому сумма процентов выше 100.

респонденты, проживающие в Курчатовском (49,1 %), Ленинском (38,2 %) и Тракторозаводском (48 %) районах в целом ответили «скорее не удовлетворен». Респонденты, проживающие в Калининском (28% «скорее удовлетворен» против 21 % «скорее неудовлетворен») и Советском (36 % «скорее удовлетворен» против 34 % «скорее неудовлетворен») районах существенных отличий в ответах нет; респонденты, проживающие в Металлургическом и Центральном районах удовлетворены условиями для занятий физической культурой и спортом в местах проживания.

Выводы. В последние годы количество спортивных сооружений в Челябинске увеличилось, но строительства коснулись в основном только крупных спортивных объектов и многофункциональных фитнес центров, направленных, в большинстве своем на тренировку профессиональных спортсменов, в то время как обыкновенных граждан

не имеет возможности для занятия спортом. Также многие спортивные многофункциональные комплексы включают абонентскую плату за свои услуги, что предполагает выплатить достаточно большую денежную сумму, которая многим «не по карману».

Чаще всего респонденты говорят о нехватке физкультурных городков на территории района своего проживания. На их нехватку обращают внимание 68,4 % участников опроса. Разбирая ситуацию в нашем городе, можно наблюдать, что не все граждане удовлетворены потенциалом спортивных сооружений применительно к каждому микрорайону. Большая часть спортивных объектов сосредоточена в центральных районах, и то находятся в большой загруженности и отдыхающих, и любителей спорта, в то же время некоторые районы вообще не имеют ни одного спортивного комплекса [1]. Также те респонденты,

которые проживают в новых многоэтажных домах, отметили, что из-за высокой плотности и застройки дворы не отвечают качеству и комфорту для занятий спортом (рис. 4).

Респонденты оценивают доступность бес-

платных спортивных объектов на низком уровне. Такая группа составлена из тех респондентов, кто выбрал вариант ответа «низкая» — 20,6 % и «крайне низкая» — 9,8 %. Соответственно, суммарное количество приверженцев низких оценок составляет 30,4 %.

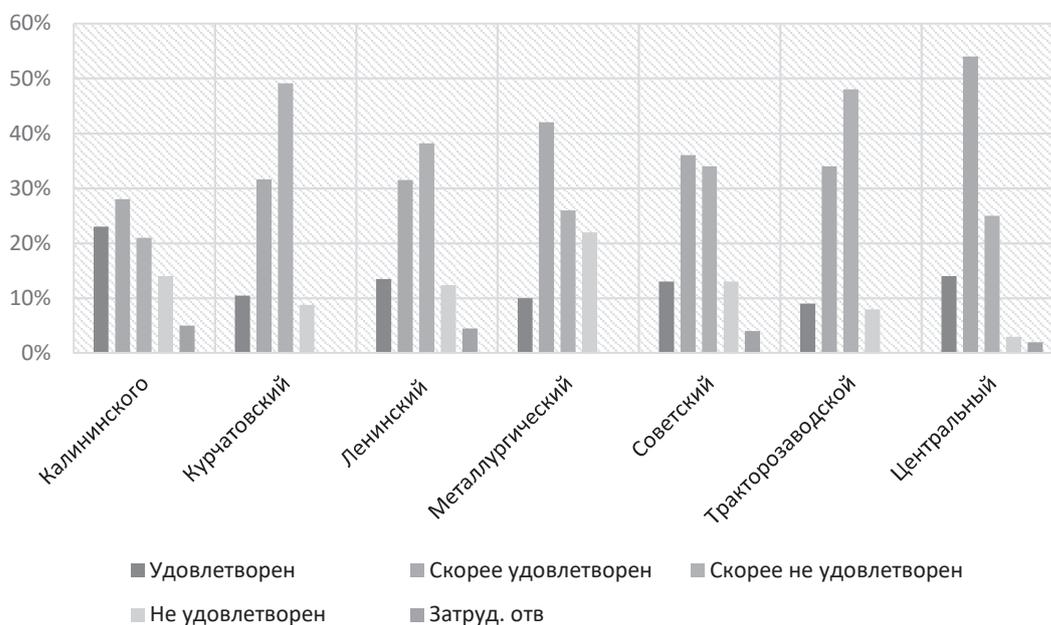


Рис.4. Удовлетворенность жителей Челябинска обеспеченностью спортивными учреждениями и объектами

Также горожане отметили, что на уличных спортивных площадках хватает эстетики. Почти 56 % опрошенных указали, что нет элементарных комнат для переодевания, туалетов, в вечернее время очень плохое освещение. Также почти половина опрошенных в качестве меры популяризации занятий спортом называет развитие бесплатных спортивных секций на открытом воздухе для всех желающих приобщиться к здоровому образу жизни. Для популяризации спорта Привлечения студентов, волонтеров обучающихся в университетах физической культуры для проведения на бесплатной основе занятий по физической культуре. Жители Челябинска (63 % в возрасте от 30 лет и старше) высказали пожелания о доступности массового спорта, наиболее популярным ответом на вопрос о том, какие бы вы хотели видеть групповые секции и занятия, ответы респондентов распределились следующим образом: скандинавская ходьба (35,5 %) опрошенных; шахматы/шашки (18 %); суставная гимнастика (12 %); «городки» (8 %); бег, лыжи (4 %).

Заключение. Таким образом, была выявлена значимость территориального, экономического

и информационного факторов доступности учреждений спорта. В целом, челябинцы довольны условиями для занятий физической культурой и спортом в городе. По критерию количества спортивных сооружений в районах проживания горожан, жители Челябинска в наибольшей степени довольны количеством физкультурно-оздоровительных комплексов и спортивных залов, но при этом отмечают недостаток бассейнов и вело/беговых дорожек в районах. Также горожане отметили неудовлетворенность бесплатными спортивными секциями для взрослых. Необходима сеть физкультурно-спортивной инфраструктуры: клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности. Следует создать спортивные сооружения, современные, удобные для занятий массовым спортом, в том числе на открытом воздухе, учитывая вспомогательные помещения такие как, кабинки для переодевания, скамейки и туалеты. Формирование инфраструктуры для «дворового» спорта во многом обеспечит максимальный охват молодежи массовым спортивным движением [2]. При строительстве современных микрорайонов учитывать

необходимость размещения спортивных площадок. Результаты социологического исследования способствуют дальнейшему рассмотрению эмпирической составляющей разделов «Социология спорта», проведения социологического мониторинга для дальнейшего изучения данной темы.

Список литературы

1. Бондарева, Е. В. Проблема доступности занятия физической культурой и спортом у детей и подростков / Е. В. Бондарева // X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005406>.

2. Воронина, В. Т. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) как фактор развития массового спорта / В. Т. Воронина // Региональный вестник. — 2018. — № 6 (15). — С. 9—11.

3. Левченко, Г. Н. Особенности специфики формирования доступности услуг массового спорта / Г. Н. Левченко, О. С. Зайцев, Н. А. Исаков, В. А. Черепанов, А. В. Гарцев // Актуальные исследования. — 2020. — №15 (18). — С. 85—92.

4. Тараданов, А. А. Семейное благополучие в современной России: генезис и практика: дис. ... д-ра социол. наук / А. А. Тараданов. — Екатеринбург, 2004. — 302 с.

Поступила в редакцию 10 января 2022 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Удовлетворенность населения условиями для занятий физической культурой и спортом в Челябинске и проблемы ее модернизации / А. А. Гизатулина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 104—110.

Сведения об авторе

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 2500-0365-2020-15317. **Author ID:** 795923. **E-mail:** gizatulinaaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 104—110.

Satisfaction of the population with the conditions for physical culture and sports in Chelyabinsk and the problems of its modernization

Gizatulina A.A.

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

Relevance of the topic. This article presents a survey of public opinion of the residents of Chelyabinsk about the sports and fitness infrastructure of the city, opportunities for physical education and sports, problems that prevent regular sports activities, the search for ways to improve the efficiency of sports and fitness infrastructure in order to promote healthy lifestyles. The number of citizens joining a healthy way of life is increasing and the urban area is becoming more and more important for comfortable sporting activities. **Research objective.** The purpose of the survey is to determine the views of citizens on their satisfaction with the sports facilities and to provide recommendations for modernising the sports and physical education infrastructure in the development of the city. **Research problem.** The research problem is to find problems and ways of encouraging citizens to lead an active healthy lifestyle. **Research methods:** to collect primary information, sociological surveys of city residents were conducted on their satisfaction with the sports and physical education facilities. A total of 610 respondents took part in the survey. The sample population was taken into account by socio-demographic composition, the target audience — Chelyabinsk residents aged 18 years and older. **Findings and conclusions:** on the basis of the survey, conclusions are drawn about the current state of the city's sports and physical education infrastructure.

Keywords: *urban environment, sports services, physical culture and sports, a survey of Chelyabinsk residents, sports infrastructure, quality of sports services, physical activity of the population.*

References

1. Bondareva E.V. Problema dostupnosti zanyatiya fizicheskoy kulturoy i sportom u detey i podrostkov [The problem of accessibility of physical culture and sports in children and adolescents]. *X Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyiy forum»* [X International Student Scientific Conference “Student Scientific Forum”]. Available at: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005406> (In Russ.).
2. Voronina V.T. Vserossiyskiy fizkulturno-sportivnyiy kompleks «Gotov k trudu i oborone» (VFSK GTO) kak faktor razvitiya massovogo sporta [All-Russian physical culture and sports complex “Ready for work and defense” (VFSK TRP) as a factor in the development of mass sports]. *Regionalnyiy vestnik* [Regional Bulletin], 2018, no. 6 (15), pp. 9—11. (In Russ.).
3. Levchenko G.N., Zaytsev O.S., Isakov N.A., Cherepanov V.A., Gartsev A.V. Osobennosti spetsifiki formirovaniya dostupnosti uslug massovogo sporta [Specifics of the formation of accessibility of mass sports services]. *Aktualnyie issledovaniya* [Actual research], 2020, no. 15 (18), pp. 85—92. (In Russ.).
4. Taradanov A.A. *Semeynoe blagopoluchie v sovremennoy Rossii: genezis i praktika* [Family wellbeing in modern Russia: genesis and practice]. Thesis. Ekaterinburg, 2004. 302 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАРУБЕЖНЫХ МЕТОДИК ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

О. В. Баранхин

Тюменский государственный университет, институт физической культуры, Тюмень, Россия

В обзорной статье рассмотрена проблема недостаточности стабильности и контроля пояснично-крестцового отдела среди всего населения в целом, а также у атлетов, занимающихся различными видами спорта. Поднят вопрос результативности различных методик профилактики травм поясничного отдела позвоночного столба.

Ключевые слова: боли в поясничном отделе, профилактика, физические упражнения, позвоночный столб.

Актуальность. Проблема травм поясничного отдела актуальна как для среднестатистического населения, так и для спортсменов различных видов спорта. Авторы в своих работах отмечают большое количество факторов, влияющих на работу позвоночника в поясничном отделе, нагрузку на межпозвонковые диски, мышечно-сухожильный аппарат в данной области.

Поясничному отделу характерна повышенная нагрузка во время выполнения как множества соревновательных движений различных видов спорта (единоборства, силовые виды спорта, гимнастика и др.) так и большое количество повседневных движений (наклоны, ротации корпуса, подъемы тяжестей).

Соответственно, можно предположить, что профилактика поясничного отдела представляет сложность и неоднозначность относительно средств и методов, применяемых для реализации предотвращения травм. Анализируя представленные источники литературы, можно натолкнуться на ряд противоречий в профилактических методиках. Средства, применяемые в каждой предлагаемой авторами методике, имеют свои особенности и не схожи с другими исследованиями. Естественно, каждый респондент имеет собственный уровень подготовленности, адаптации к нагрузке, особенности опорно-двигательного аппарата, возрастные особенности. Однако прослеживаются и схожие аспекты, пред-

лагаемые в разных исследованиях, приводящие к положительной динамике снижения травм.

Это создает некоторые сложности, связанные с диагностикой, универсальностью предложенных программ, объективности данных, применимости полученных результатов.

Следуя данной логике, для науки и общества, необходимо понимание процессов предотвращения и профилактики травм, эффективности стандартных методик, включающих элементы ОРУ, ЛФК, а также специализированных упражнений.

Анализируя приведенную литературу, мы можем регистрировать проблему недостатка подготовленности пояснично-крестцового отдела позвоночного столба как среди представителей различных видов спорта, так и среди населения в целом. Данный отдел позвоночника регистрируется многими авторами как самый часто травмируемый, что говорит об актуальности профилактики данного сегмента среди занимающихся различными видами спорта [2. С. 3—5; 4. С. 6—10; 15. С. 706—707; 15. С. 498—499; 16. С. 4—5; 17. С. 2—4].

Цель — выявить результативность зарубежных методик выполнения профилактических упражнений для предотвращения травм поясничного отдела позвоночного столба как среди всего населения в целом, так и среди представителей различных видов спорта.

Материалы и методы. Проанализированы крупные онлайн библиотечные ресурсы (Cochrane library, MedLine, Research Gate, PubMed). В работе отмечены исследования показывающие четкие методологические подходы к решению данной проблемы и соответствующая эффективность в каждом приведенном случае. Для нас ведущими факторами достоверности данных выступили: четкий регламент выполнения профилактических методик, практические рекомендации, объем и интенсивность предоставленные авторами каждой работы. При разборе обзорных статей, мета-анализов, учитывалась репрезентативность и объем выборки. Разбирая представленные исследования, ключевым аспектом выступала валидность данных и доступность применяемых в исследовании методик.

Результаты и их обсуждение. Продолжая тему актуальности приведенной темы, можно отметить крупный мета-анализ проведенный в 2018 году Farahbakhsh F. et. al. Поясничный отдел, фигурирует в данной работе как один из самых распространенных анатомических сегментов подвергающихся травмам. Было показано, что среди атлетов разных видов спорта и уровней подготовленности, распространенность травм поясничного отдела варьировалось от 10 % до 67 %. Распространенность в течение года находилась в диапазоне от 17 % до 94 %. За все время жизни респондентов, распространенность была отмечена в районе от 33 % до 84 %. Самые высокие проценты распространенности были среди лыжников, флорбалистов и гребцов. Самые низкие проценты были среди стрелков, гольфистов и триатлонистов [3. С. 10—14].

В исследовании Мооге 2012, показаны стандартные упражнения для поясничного отдела. Представлены результаты проверки результативности простого набора гимнастических упражнений в перспективе предотвращения болей и травм поясничного отдела. Упражнения включали такие движения позвоночника как: передне-задний наклон таза, разгибание в поясничном отделе, ротации в поясничном отделе, ротации в грудном отделе. Следуя гипотезе авторов, упражнения влияют на мобильность поясничного отдела и таза, силу мышц бедер, ягодичных мышц, сгибателей позвоночника, разгибателей позвоночника.

Авторы в работе Мооге 2012 заостряют внимание на важном аспекте современного общества. Недостаток физической активности и хроническая нехватка сна являются большой проблемой среди всего населения, что так же должно учи-

тываться при диагностике и профилактике повреждений поясничного отдела. Отметим, что выводы авторов рассчитаны на среднестатистическое население, имеющее нехватку физической активности, сидячий образ жизни. Таким образом, выводы, приведенные в работе Мооге, не целесообразно применять для занимающихся спортом [13. С. 90—92].

Авторы Hill et al. в своих работах за 2009, 2014 года отмечают актуальность вопроса профилактики среди детского населения и предоставляют данные по подростковому возрасту и первому детскому возрасту. Hill et al. в своем обзоре отмечают, что боли в поясничном отделе замечались у детей младше 10 лет. В некоторых исследованиях прослеживалось постепенное увеличение случаев травм с возрастом, 1% травм в 7-ми летнем возрасте, 17 % травм в 12-ти летнем возрасте. Была выражена динамика в дальнейшем анализе возраста респондентов, с 17 % до 53 % в 15-ти летнем возрасте. Однако, не было замечено динамики увеличения в последующем возрастном периоде респондентов, авторы лишь отмечают, что после 15/16 лет, процент травм в данном возрасте был близок к проценту травм взрослых респондентов [7. С. 278—282].

В следующих работах, авторы ссылаются на высокий процент инцидентов болей в поясничном отделе который возрастает по мере взросления: от 6 % до 33 % среди детей до 10 лет, от 12 % до 40 % к 12 годам и от 39 % до 71 % к 15 годам [1. С. 542—543; 6. С. 4—6]. Данные драматически-высокие статистические показатели, на наш взгляд, схожи с высоким процентом травм в первом взрослом возрасте, представленном в другом исследовании Fett et al. 2017. Fett с соавторами указывают на распространенность травм среди первого зрелого возраста физически активных людей и элитных атлетов различных видов спорта (80,7 % инцидентов за всю жизнь у физически активных людей и 88,5 % инцидентов у элитных атлетов).

Так же, показаны данные за 12 месяцев (69,9 % случаев среди физически активных людей, 81,1 % среди элитных атлетов) и 3 месяца (59,0 % случаев среди физически активных людей, 68,3 % среди элитных спортсменов). [4. С. 4—7] Можно считать, что приведенные данные создают объективную картину эпидемии травм поясничного отдела среди всего населения в целом.

Нельзя не согласиться с доводами Hill et al., если успешно предотвращать травмы поясничного отдела в период первого детского возраста

та, можно избежать или отсрочить наступление травм в дальнейший возрастной период. Педагогические методы профилактики, показанные в данном исследовании, достаточно доступно иллюстрированы и описаны в работе Hill et al. Можно согласиться, что систематическое выполнение упражнений подобного характера, будет иметь положительно влияние на состояние поясничного отдела, однако заметим, что в программе упражнений выполняемых в экспериментальной группе, не было задействовано таких движений как: скручивания, наклоны корпуса, таза, ротация корпуса. В исследовании показаны упражнения направленные на подъемы рук над головой, махи ногами, круги ногами, отведения ног назад, сгибания ног вперед. Мы считаем, что данного объема движений может не хватить для достаточного воздействия на мышечный аппарат поясничного отдела позвоночного столба.

Таким образом, мы можем предположить, что данные профилактические методы в работе Hill et al. могут не иметь достаточного положительного эффекта на опорно-двигательный аппарат для детей, занимающихся различными видами спорта. Увеличение объема выполнения движений, а также вариации выполнения, на наш счет, могут иметь некоторый положительный эффект для спортсменов, однако, необходимо учитывать специфику вида спорта. Подбор упражнений для конкретных специфических видов спорта, имеет место быть и должен составляться с опорой в биомеханические, кинетические, кинематические особенности соревновательных движений.

Ориентируясь на другой контингент подготовленности населения, мы можем выделить труды Rafal Szafraniec et al. 2020. Данное исследование позволяет оценить отличие объема и интенсивности профилактической программы для поясничного отдела ориентируясь на спортсменов различного уровня подготовленности. Отметим, что в работе Rafal Szafraniec с соавторами применили методику отдельно отведенной тренировочной сессии, дважды в неделю, что обуславливает необходимость большего объема нагрузки на опорно-двигательный аппарат для атлетов.

Тренировки, в исследовании Szafraniec R. et. al. были построены по принципу достаточно большой серии (18 упражнений), два раза в неделю, на протяжении 4 недель, помимо основного тренировочного режима. Были включены упражнения на поперечные мышцы живота, косые и прямые мышцы живота, разгибатели позвоночника, квадратные мышцы поясницы и ягодичные мышцы.

В качестве теста, авторы использовали упражнения на статическую силу мышц кора, такие как: удержание «планки» в положении стоя на локтях, удержание «планки» боком на одном локте (side-plank), и модифицированный тест на разгибатели и стабилизаторы позвоночника (Biering-Sorensen test) выполняемый на тренажере GHD (Glutes-Hamstring Developer) — наклон через «козла». Авторы модифицировали данный вид теста для большей объективности, использовав фиксирующие бинты на ноги и ягодицы.

По данным работы Szafraniec R. et. al. Использование коротких тренировок на мышцы кора — имели положительный эффект на стабильность поясничного отдела у занимающихся тяжелой атлетикой на начальном уровне. Авторами отмечена важность стабильности поясничного отдела для занимающихся тяжелой атлетикой. Основываясь на выводах авторов, короткая тренировка с базовыми движениями на мышцы кора может помочь в дальнейшем освоении более сложных движений из тяжелой атлетики [18. С. 43—44].

Мы согласны с мнением авторов, что развитие силы мышц разгибателей поясницы, ягодичных мышц, мышц кора — будет в большинстве случаев предотвращать травмы поясничного отдела и увеличивать стабильность. Однако, Szafraniec R. et. al. Приводят довод о том, что 4 недель тренировок недостаточно для начальной группы, хотя были зафиксированы улучшения стабильности поясничного отдела на stabilometric platform.

Мы считаем, что примененный метод отдельно отведенной тренировочной сессии может полностью подходить для спортсменов с их плотным тренировочным графиком. При расположении упражнений в заключительной части занятия, на наш взгляд, невозможно получить положительный эффект из-за накопившегося утомления основных мышечных групп. Размещение специализированных упражнений для профилактики травм поясничного отдела в подготовительной части будет так же занимать слишком большую часть тренировочного времени, и возможно, не будет давать положительного эффекта для основной части занятия и профилактики травм поясничного отдела позвоночника.

Продолжая тему профилактики поясничного отдела, мы не можем не согласиться с выводами авторов Siewe et. al. о необходимости стабильности поясничного отдела для силовых видов спорта. Потеря баланса и стабильности таких анатомических сегментов как поясничный отдел, могут соответственно увеличить нагрузку на данный

сегмент. Это повышает риски получения травм данного отдела [15. С. 707—709].

Не менее важный факт приведен в работе Maszczyk et. al. Динамический баланс представляет собой навык удержания или восстановления равновесия на неустойчивой поверхности. Согласно выводам авторов, данный навык является одним из самых важных в большинстве видов спорта, таких как: (единоборства, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гимнастика) [11. С. 99—100].

Данная тема поднята в другом исследовании, Hrysonmallis et. al. Динамический баланс невозможен, без полноценной работы всех мышц стабилизаторов поясничного отдела, так как этот отдел неизбежно принимает большую часть нагрузки в множестве соревновательных движений [8. С. 228—231].

Продолжая тему упражнений на баланс, можем выделить следующую работу. Авторы, занимающиеся данной темой (Dario Riva, Roberto Bianchi), приводят методику нейромышечных упражнений как профилактических для поясничного отдела и пояса нижних конечностей. Проведенное исследование в три двухлетних периода подготовки спортсменов игровых видов спорта (баскетбол) иллюстрирует возможный вариант профилактического воздействия на пояс нижних конечностей. В работе описан так называемый (static single stance test) как имеющий эффективность непосредственно для проприоцептивного навыка у занимающихся баскетболом.

Авторами подчеркнут момент, что выдвинутую ими методику можно использовать представителям силовых видов спорта как эффективное средство для улучшения контроля движений в поясе нижних конечностей. Тренировочная программа, выдвинутая авторами, состояла из моторно-плотного занятия на нестабильной платформе, длительностью 20+ —5 минут, 2—3 раза в неделю, отдельными тренировочными сессиями, помимо основных тренировок (50+ —5 минут в неделю). Эффективность данной методики по выводам авторов показала себя в первые 3—4 недели проведения исследования, и последующее уменьшение «postural instability» в течение всего периода проведения исследования. Было зарегистрировано уменьшение пропущенных игр в связи с травмами (с 16 до 4, за период с 2004 по 2008), что составило 75 %.

Для нас так же является показательным снижение болевых синдромов в спине на 77,8 % (с 20 зарегистрированных случаев до 5) за период с 2004 по 2008. Авторами прослеживается эф-

фективность в снижении количества полученных травм на 3 разных командах, что можно характеризовать как высокую достоверность [14. С. 467—473].

Тренировки на баланс, как одни из самых доступных и эффективных, так же исследуются в работе McGuine et. al. По их версии, даже самые простые упражнения, выполняемые в положениях single stance (стоя на одной ноге), либо стоя на баланс-борде, могут иметь высокую эффективность для атлетов, занимающихся игровыми видами спорта. В частности, иметь профилактический эффект для пояса нижних конечностей. Авторы объясняют данный эффект снижения травм при выполнении подобных упражнений тем, что повышается контроль двигательных действий. В исследовании замечено уменьшение травм голеностопного сустава на 38 % у игроков в баскетбол и футбол. Однако, авторами замечено, что упражнения на баланс не имеют эффекта «увеличения жесткости» для связок и сухожилий пояса нижних конечностей [12. С. 1009—1010]. Что было так же показано в исследовании Verhagen et. al. Была замечена противоположная ситуация, при увеличении упражнений на баланс, увеличивался так называемый (overuse) связок коленного сустава, что приводило к возвращению травм, связанных с коленными суставами [20. С. 1392—1393].

Таким образом, мы можем резюмировать, что профилактика пояса нижних конечностей, может непосредственно влиять на стабильность и контроль поясничного отдела позвоночника. Данное предположение обуславливает важность контроля пояса нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника во время диагностики.

Тема возможной профилактики, продолжается в работе Vanti C. et. al. [19. С. 624—631]. Авторы отмечают, что в их крупном мета-анализе не было найдено больших различий между систематической ходьбой (от 6 до 8 раз в неделю, продолжительностью 30—50 минут) и систематическим выполнением упражнений (от 3 до 5 раз в неделю, продолжительностью 30—40 минут). Эффект от ходьбы не отличался от эффекта выполнения упражнений в краткосрочной перспективе (до 3 месяцев продолжительности исследования). Стоит отметить, что не во всех исследованиях описаны рекомендации по скорости, темпу, примерный ЧСС во время ходьбы.

Однако мы считаем, что объективно улучшение состояния поясничного отдела, уменьшение болевого синдрома, стабильность и контроль анатомических сегментов, должны сопровождаться

полным диапазоном возможных движений в поясничном отделе. Полный диапазон движений без выполнения специализированных упражнений, направленных на растяжение, расслабление основных проблемных сегментов в большинстве случаев невозможно реализовать. Но тем не менее, при отсутствии возможности выполнять специализированные упражнения по каким-либо причинам, мы можем так же предположить, что использование ходьбы, как одного из самых доступных рекреационных методов профилактики травм поясничного отдела будет иметь эффективность для людей с низкой физической активностью.

Таким образом, следуя выводам авторов, ходьба может практически заменить выполнение изолированных упражнений, и является менее дорогостоящим чем выполнение некоторых труднодоступных упражнений на тренажерах и сложных движений требующих помощь при выполнении.

Возвращаясь к теме распространенности травм в таком современном силовом виде спорта как кроссфит, стоит отметить исследование Nak et. al. Распространенность травм среди кроссфит атлетов по мнению авторов Nak et. al. является актуальной и схожа с распространенностью травм тяжелоатлетов (3.1/1000 часов у занимающихся кроссфитом, 3.3/1000 часов у занимающихся тяжелой атлетикой). Однако, в работе Nak et. al. отмечено что более частыми травмируемыми сегментами выступали плечевые суставы (31,8 %, при 132 опрошенных респондентов). Авторы связывают это с большим количеством гимнастических движений и использовании «Kipping» подтягиваний в тренировках кроссфит атлетов. 97 из 132 заявивших о получении травм атлетов, докладывали о данных травмах как о принесших сложности в повседневной жизни, работе, тренировках, участии в соревнованиях. Среди всех опрошенных, плечевые суставы, поясничный отдел, локти и руки были самыми распространенными [5. С. 6—7].

Продолжая тему распространенности травм среди атлетов занимающихся кроссфитом, нельзя не отметить работу Weisenthal et. al. По данным исследования, частота всех травм среди занимающихся кроссфитом, составила 19,4 % за период 6 месяцев исследования. Данная статистика травм не выше, чем у бегунов на длинные дистанции, легкоатлетов, гимнастов, тяжелоатлетов в сравнении с другим обзором Van Get et. al. Превалирующими травмируемыми сегментами выступали плечевые суставы (21 респондент из 84 опрошен-

ных сигнализировали об этом), поясничный отдел (12 респондентов из 84 опрошенных сигнализировали об этом) и коленные суставы (11 респондентов из 84 опрошенных сигнализировали об этом) [21. С. 4—6].

Основываясь на представленных данных, можно констатировать, что поясничный отдел и весь мышечно-сухожильный аппарат в данной области требуют большого внимания как среди атлетов различных видов спорта, так и среди среднестатистического населения. Мы согласны с мнениями авторов: чем выше нагрузка на поясничный отдел, тем больше требуется внимания к восстановлению, стабильности и полноценной мобильности данного сегмента.

Однако стоит отметить явление характерное атлетам: компенсация за счет мышц синергистов и антагонистов. Данное явление представляет достаточно проблематичные случаи для диагностики ранних этапов повреждения опорно-двигательного аппарата. При выполнении соревновательных движений в силовых видах спорта, не всегда можно регистрировать укорочение мышц пояснично-крестцового отдела, ухудшение мобильности в поясничном отделе, отсутствие контроля за наклоном таза во время выполнения соревновательных движений, так как происходит частичная или полная компенсация движения за счет мышц задней и передней поверхности бедра, мышечно-сухожильного аппарата коленного сустава, мышечно-сухожильного аппарата верхнего плечевого пояса. Сложность диагностики данных факторов является одной из главных проблем перегрузки сегментов-компенсаторов, что приводит к увеличению риска получения травм, о чем сигнализируют высокие проценты повреждения пояса нижних конечностей, плечевого сустава в приведенных работах [9. С. 491-492; 15, С. 707—709; 17. С. 2—4].

Мы считаем, что данный вопрос компенсации следует изучить более детально, так как это объективно может улучшить достоверность диагностики и выявления проблем.

Выводы

Резюмируя все приведенные выше темы, мы можем выделить основную проблему, прослеживаемую в каждой работе. Высокий процент травм, полученных в плечевом суставе, поясничном отделе, коленном суставе. Данная тенденция прослеживается вне зависимости от вида спорта. Такие виды спорта как гребля, легкая атлетика, тяжелая атлетика, лыжные гонки — характеризуются большим количеством травм в поясничном

отделе, плечевом суставе, коленном суставе. Игровые виды спорта более склонны к травмам пояса нижних конечностей (коленный сустав, голеностопный сустав, поясничный отдел). Опираясь на данные, можно заключить, что поясничный отдел также является одним из самых травмируемых анатомических сегментов среди среднестатистического населения, не занимающихся спортом. Мы можем предположить, что такая тенденция прослеживается в силу технологического прогресса и уменьшения среднего объема двигательной активности в мире. Схожие выводы представлены в мета-анализе Knezevic et. al. В работе прослеживается утверждение, что современные методы лечения ведущих проблем направлены на устранение отдельных причин, купирование болевого синдрома, устранение последствий а не первоочередных причин проблемы.

Анализ приведенных исследований указывает на эффективность тренировок на баланс (проприоцепцию) среди занимающихся игровыми видами спорта. Данные тренировки показывают эффект на улучшение стабильности поясничного отдела, коленного сустава, голеностопа. Однако, тренировки на баланс не создают положительного эффекта на «жесткость» связок. Таким образом, мы можем быть уверены, что подобные тренировки на баланс могут быть эффективны для большинства видов спорта, где требуется проявление «динамического баланса» и повышенный контроль за стабильностью поясничного отдела и пояса нижних конечностей во время соревновательных движений.

Также в каждой работе, представляющей результативность методик профилактики травм поясничного отдела позвоночника, прослеживается закономерность. Чем выше подготовленность занимающихся, тем выше необходимо следить за степенью утомления, восстановления, имеющимися особенностями восприятия нагрузки.

Динамический баланс, как показали исследования, может совершенствоваться у занимающихся силовыми видами спорта при использовании в тренировочном процессе упражнений на мышцы кора. Специализированные упражнения на мышцы кора, даже в коротком варианте тренировок, имеют положительный эффект на снижение травм поясничного отдела, пояса нижних конечностей, а также на стабильность поясничного отдела позвоночника при выполнении соревновательных движений.

Список литературы

1. Burton, A. K. How to prevent low back pain. Best practice & research Clinical rheumatology /

A. K. Burton, F. Balague, G. Cardon. — Aug 2005. — Vol. 19, is. 4. — pp. 541—555.

2. Cheng, T. T. J. Injury Incidence, Patterns, and Risk Factors in Functional Training Athletes in an Asian Population / T. T. J. Cheng, A. Mansor, Yi. Z. Lim, M. T. H. Parash // The Orthopaedic Journal of Sports Medicine. — 2020. — Vol. 8, iss. 10. — DOI: 10.1177/2325967120957412.

3. Farahbakhsh, F. Prevalence of low back pain among athletes: A systematic review / F. Farahbakhsh, M. Rostami, P. Noormohammadpour, A. M. Zade, B. Hassanmirzaei, M. F. Jouibari, D. J. Kennedy // Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. — 2018. — Pp. 1—16. — DOI: 10.3233/bmr-170941

4. Fett, D. Back pain in elite sports: A cross-sectional study on 1114 athletes / D. Fett, K. Trompeter, P. Platen // PLoS ONE. — 2017. — Vol. 12, is. 6.

5. Hak, P. T. The nature and prevalence of injury during CrossFit training / P. T. Hak, E. Hodzovic, B. Hickey // J Strength Cond Res. — 2013. — DOI: 10.1519/JSC.0000000000000318

6. Hill, J. J. Daily Exercises and Education for Preventing Low Back Pain in Children: Cluster Randomized Controlled Trial / J. J. Hill, J. L. Keating // Physical Therapy. — 2014. — vol. 95, is. 4. — pp. 507—516. DOI: 10.2522/ptj.20140273

7. Hill, J. J. A systematic review of the incidence and prevalence of low back pain in children / J. J. Hill, J. L. Keating // Physical Therapy Reviews. — 2009. — Vol. 14, iss. 4. — Pp. 272—284.

8. Hrysonallis, C. Balance ability and athletic performance / C. Hrysonallis // Sports medicine. — 2011. — № 41. — pp. 221—232.

9. Keogh, J. W. L. The Epidemiology of Injuries Across the Weight-Training Sports / J. W. L. Keogh, P. W. Winwood // Sports Med. — 2016. — № 47. — Pp. 479—501.

10. Knezevic, N. N. Low back pain / N. N. Knezevic, K. D. Candio, J. W. S. Vlaeyen, J. Van Zundert, S. P. Cohen // The Lancet. — 2021. — DOI: 10.1016/s0140-6736(21)00733-9

11. Maszczyk, A. Neurofeedback for the enhancement of dynamic balance of judokas / A. Maszczyk, A. Gołaś, P. Pietraszewski, M. Kowalczyk, P. Cięszczyk, A. Kochanowicz, W. Smółka, A. Zajac // Biology of sport. — 2018. — vol. 35, is. 1. — pp. 99—102.

11. McGuine, T. A. The Effect of a Balance Training Program on the Risk of Ankle Sprains in High School Athletes / T. A. McGuine, J. S. Keene // The American Journal of Sports Medicine. —

2006. — Vol. 34, iss 7. — pp. 1103—1111. — DOI: 10.1177/0363546505284191

12. Moore, C. Prevention of Low Back Pain in Sedentary Healthy Workers: A Pilot Study / C. Moore, J. Holland, F. Shaib, E. Ceridan, C. Schonard, M. Marasa // *The American Journal of the Medical Sciences*. — 2012. — Vol. 344, no. 2, August. — pp. 90-95.

13. Riva, D. Proprioceptive Training and Injury Prevention in a Professional Men's Basketball Team / D. Riva, R. Bianchi, F. Rocca, C. Mamo // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2016. — vol. 30, is 2. — pp. 461—475. — DOI: 10.1519/jsc.0000000000001097

14. Siewe, J. Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting / J. Siewe, J. Rudat, M. Röllinghoff, U. J. Schlegel, P. Eysel, J. W. P. Michael // *Int J Sports Med*. — 2011. — no. 32. — Pp. 703—711.

15. Strońmbańck. Prevalence and Consequences of Injuries in Powerlifting / Strońmbańck, U. Aasa, K. Gilenstam, L. Berglund // *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. — 2018. — Vol 6, iss. 5. — DOI: 10.1177/2325967118771016

16. Sugimoto, D. Part II: Comparison of CrossFit-related injury / D. Sugimoto, L. R. Zwicker, B. J. Quinn, G. D. Myer, A. Stracciolini // *Presenting to*

sport medicine clinic by sex and age. — URL: <http://dx.doi.org/10.1097/JSM.0000000000000812>

17. Szafraniec, R. Effects of Short-Term Core Stability Training on Dynamic Balance and Trunk Muscle Endurance in Novice Olympic Weightlifters / R. Szafraniec, J. Bartkowski, A. Kawczyński // *Journal of Human Kinetics*. — 2020. — Vol. 74. — Pp. 43—50. — DOI: 10.2478/hukin-2020-0012

18. Vanti, C. The effectiveness of walking versus exercise on pain and function in chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized trials / C. Vanti, S. Andreatta, S. Borghi, A. A. Guc-cione, P. Pillastrini, L. Bertozzi // *Disability and Rehabilitation*. — 2019. — Vol. 41, iss. 6. — Pp. 622—632. — DOI: 10.1080/09638288.2017.1410730

19. Verhagen, E. The effect of a proprioceptive balance board training program for the prevention of ankle sprains / E. Verhagen, A van der Beek, J. Twisk, L. Bouter, R. Bahr, W. van Mechelen // *Am J Sports Med*. — 2004. — no. 32. — pp. 1385—1393.

20. Weisenthal, B. M. Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes / B. M. Weisenthal, C. A. Beck, M. D. Maloney, K. E. DeHaven, B. D. Giordano // *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. — 2014. — Vol. 2, iss. 4. — DOI: 10.1177/2325967114531177

Поступила в редакцию 07 июля 2021 г.

Для цитирования: Баранхин, О. В. Результативность зарубежных методик профилактических упражнений для позвоночника / О. В. Баранхин // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 111—119.

Сведения об авторе

Баранхин Олег Владимирович — аспирант кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-6329-0450 **Author ID:** 1113440 **E-mail:** Barankhin.o.v@mail.ru

Сведения о руководителе

Прокопьев Николай Яковлевич — доктор медицинских наук, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **E-mail:** pronik44@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 111—119.

Lumbar-trunk injuries prevention with gymnastics exercises in warm up training session for power sports**Barankhin O.V.***Tyumen State University, Institute of physical education, Tyumen, Russia, Barankhin.o.v@mail.ru*

In this review article discusses the issue of insufficient stability and control of the lumbar spine across the general population as well as in athletes in variety sports. The question is raised as to the effectiveness of different lumbar spine prevention methods.

Goal of research: to identify the prevalence of commonly injuries anatomy segments among athletes and general population. To discover the effectiveness of lumbar spine prevention methods. **Materials and methods:** analyzed a broad online library sources (PubMed, Research Gate, Cochrane library, MedLine). The sources of literature included both review articles, meta-analyses, and supplied studies. **Results:** A review of literature showed the prevalence of injury among athletes and the commonly injured segments in different sports, as well as in the general population. The literature reviewed is sufficiently the methodology for performing preventive exercises. The warm-up session, in which most the preventive exercises are performed, is certainly an important part of the training process, but it is noted that the effectiveness of methods presented was more evident during the individual sessions of the athletes training program.

Conclusions: in our review of most of the studies presented, the lumbar spine was the most commonly injured anatomical segment among non-athletes (general population) and athletes of different sports. During the analysis of the papers, we note an important trend. The greater was the training level of the respondents, the greater was the amount of work needed to have a positive effect on injury prevention. The analysis of the studies indicates the effectiveness of balance training (proprioception) across the athletes in playing sports. These training methods demonstrated the effect of improving the stability of the lumbar spine, knee joints, and ankle during competitive movements. Specialized exercises on the core muscles, have a positive effect on the decrease of injuries at lumbar spine, lower limb belt, as well as on the stability of the lumbar spine during (when) performing competitive movement in power sports. We observed the following trend: the more volume of exercises for balance, stability, strength of core muscles, and mobility of lumbar spine was, the higher was the percentage of injury decrease during the period of study.

Keywords: *low back pain, methodology of prevention, gymnastics exercises, spinal column.*

References

1. Burton A. K, Balague F., Cardon G. et al. How to prevent low back pain. *Best practice & research Clinical rheumatology*, 2005, no. 19 (4), pp. 541—555.
2. Cheng T. T. J., Mansor A., Lim Yi. Z., Parash M. T. H. Injury Incidence, Patterns, and Risk Factors in Functional Training Athletes in an Asian Population. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2020, 8 (10). DOI: 10.1177/2325967120957412.
3. Farahbakhsh F., Rostami, M., Noormohammadpour, P., Zade, A. M., Hassanmirzaei, B., Jouibari, M. F., Kennedy, D. J. Prevalence of low back pain among athletes: A systematic review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 2018, pp. 1—16. doi:10.3233/bmr-170941.
4. Fett D., Trompeter K., Platen P. Back pain in elite sports: A cross-sectional study on 1114 athletes. Department of Sports Medicine and Sports Nutritio. 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180130>.
5. Hak P. T., Hodzovic E., Hickey B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training [published online ahead of print November 22, 2013]. *J Strength Cond Res*. PubMed. doi:10.1519/JSC.0000000000000318
6. Hill J. J., Keating J. L. Daily Exercises and Education for Preventing Low Back Pain in Children: Cluster Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*, 2014, vol. 95, iss. 4, pp. 507—516. doi:10.2522/ptj.20140273.
7. Hill J. J., Keating J. L. A systematic review of the incidence and prevalence of low back pain in children. *Physical Therapy Reviews*, 2009, no. 14(4), pp. 272—284.
8. Hrysomallis C. Balance ability and athletic performance. *Sports medicine*, 2011, no. 41, pp. 221—232.
9. Keogh J. W. L., Winwood P. W. The Epidemiology of Injuries Across the Weight-Training Sports. *Sports Med.*, 2016, no. 47, pp. 479—501.
10. Knezevic, N. N., Candido, K. D., Vlaeyen, J. W. S., Van Zundert, J., Cohen, S. P. Low back pain. *The Lancet*, 2021. doi:10.1016/s0140-6736(21)00733-9
11. Maszczyk A., Gołaś A., Pietraszewski P., Kowalczyk M., Ciężczyk P., Kochanowicz A., Smółka

W., Zajac A. Neurofeedback for the enhancement of dynamic balance of judokas. *Biology of sport*, 2018, no. 35 (1), pp. 99—102.

12. McGuine T. A., Keene, J. S. The Effect of a Balance Training Program on the Risk of Ankle Sprains in High School Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 2006, no. 34(7), pp. 1103—1111. doi:10.1177/0363546505284191

13. Moore C., Holland J., Shaib F., Ceridan E., Schonard C., Marasa M. Prevention of Low Back Pain in Sedentary Healthy Workers: A Pilot Study. *The American Journal of the Medical Sciences*, 2012, vol. 344, no. 2, pp. 90—95.

14. Riva D., Bianchi R., Rocca F., Mamo C. *Proprioceptive training and injury prevention in a professional men's basketball team: a six-year prospective study.*

15. Siewe J., Rudat J., Röllinghoff M., Schlegel U. J., Eysel P., Michael J. W. P. Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting. *Int J Sports Med*. 2011, no. 32, pp. 703—711. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1277207>.

16. Strömbäck., Aasa U., Gilenstam K., Berglund L. Prevalence and Consequences of Injuries in Powerlifting. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2018, no. 6 (5). DOI: 10.1177/2325967118771016.

17. Sugimoto D., Zwicker L. R., Quinn B. J., Myer G. D., Stracciolini A. *Part II: Comparison of CrossFit-related injury.* Presenting to sport medicine clinic by sex and age. <http://dx.doi.org/10.1097/JSM.0000000000000812>.

18. Szafraniec R., Bartkowski J., Kawczyński A. Effects of Short-Term Core Stability Training on Dynamic Balance and Trunk Muscle Endurance in Novice Olympic Weightlifters. *Journal of Human Kinetics*, 2020, no. 74, pp. 43—50. DOI: 10.2478/hukin-2020-0012

19. Vanti C., Andreatta S., Borghi S., Guccione A. A., Pillastrini P., Bertozzi L. The effectiveness of walking versus exercise on pain and function in chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Disability and Rehabilitation*, 2019, no. 41 (6), pp. 622—632. DOI: 10.1080/09638288.2017.1410730

20. Verhagen E, van der Beek A, Twisk J, Bouter L, Bahr R, van Mechelen W. The effect of a proprioceptive balance board training program for the prevention of ankle sprains. *Am J Sports Med*, 2004, no. 32, pp. 1385—1393.

21. Weisenthal B. M., Beck C. A., Maloney M. D., DeHaven K. E., Giordano B. D. Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2014, no. 2 (4), 232596711453117. doi:10.1177/2325967114531177



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ВЛИЯНИЕ ЦИГУН БАДУАНЬЦЗИНЬ НА СНИЖЕНИЕ РИСКА ПАДЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Яцюнь Чжан^{1, 2}, Т. А. Шилко¹, В. С. Сосуновский¹

¹ *Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия*

² *Шэньянский педагогический университет, Шэньян, Китай*

Падения — одна из важных причин инвалидности и смерти пожилых людей, которые ложатся тяжелым бременем на семью и общество в Китае. Исследования показали, что около 30 % пожилых людей в возрасте 65 лет и старше и 50 % пожилых людей в возрасте 85 лет и старше ежегодно падают. В этом исследовании цигун бадуаньцзинь применялся к пожилым людям в сообществе, чтобы изучить его роль в снижении риска падений среди пожилых людей и предоставить теоретическую основу для предотвращения и сокращения падений в сообществе. В этом эксперименте приняли участие 60 пожилых женщин (60—65 лет), которые были случайным образом разделены на экспериментальную группу ($n = 30$) и контрольную группу ($n = 30$). Экспериментальная группа занималась китайской гимнастикой — цигун бадуаньцзинь — 3 раза в неделю в течение 10 месяцев. После упражнения цигун бадуаньцзинь экспериментальная группа и контрольная группа имели статистически значимые различия в общем балле MFROP и баллах по пунктам ($P < 0,05$). Баллы по другим пунктам существенно не изменились после 10 месяцев выполнения упражнения цигун бадуаньцзинь ($P > 0,05$). При сравнении времени TUGT после упражнения цигун бадуаньцзинь, тестовая группа ниже, чем контрольная группа, разница статистически значима ($P < 0,05$). Цигун бадуаньцзинь может снизить риск падений у пожилых людей и повысить уверенность пожилых людей в том, что они не упадут во время занятий, тем самым предотвращая и уменьшая количество падений и травм. Длительная практика цигун бадуаньцзинь может укрепить физическую форму и улучшить физиологические функции. Таким образом, цигун бадуаньцзинь можно продвигать среди пожилых людей в обществе.

Ключевые слова: *цигун бадуаньцзинь, падения, риск, пожилые люди*

Введение. Падения — одна из важных причин инвалидности и смерти пожилых людей, которые ложатся тяжелым бременем на семью и общество в Китае. Исследования показали, что около 30 % пожилых людей в возрасте 65 лет и старше и 50 % пожилых людей в возрасте 85 лет и старше ежегодно падают. Частота падений среди пожилых людей увеличивается с возрастом, а частота падений среди пожилых людей старше 80 лет достигает 50 %. Таким образом, основное внимание при профилактике падений уделяется снижению риска падений за счет многофакторного вмешательства для предотвращения их возникновения.

Риск падения относится к комплексным факторам, которые связаны с физическими функциями и на которые влияют психологические, социальные, экологические и другие условия, которые приводят к падению.

В настоящее время выявление факторов, вызывающих падения, и объективная оценка риска падений в основном достигаются за счет разработки шкал. Следовательно, всестороннее использование этих двух инструментов оценки в этом исследовании может всесторонне прогнозировать риск падений у пожилых людей с

психологической, физической и экологической точек зрения.

Научная оценка риска падений у пожилых людей имеет важное практическое значение для предотвращения и снижения частоты падений у пожилых людей.

Бадуаньцзинь — одна из самых распространенных форм китайского традиционного цигун, возраст которой составляет около 2500 лет. По сравнению с традиционными упражнениями, которые направлены на укрепление физического тела, бадуаньцзинь обычно включает в себя практику интеграции разума и тела для культивирования Ци (жизненная энергия, на которой основана традиционной теории Китайская медицина) для улучшения физического и психического благополучия. Более того, бадуаньцзинь можно легко изучить как упражнение для ума и тела, поэтому он может быть более подходящим для людей с физическими или когнитивными нарушениями [1; 4; 5].

Цель исследования. В этом исследовании цигун бадуаньцзинь применялся к пожилым людям в сообществе, чтобы изучить его роль в снижении риска падений у пожилых людей и предоставить

теоретическую основу для предотвращения и сокращения падений в сообществе.

Объекты и методы исследования. В этом эксперименте приняли участие 60 пожилых женщин (60—65 лет), которые случайным образом были разделены на экспериментальную группу ($n = 30$) и контрольную группу ($n = 30$). Основные критерии включения женщин в исследование: 1) отсутствие сердечно-легочной патологии, 2) нормальный уровень глюкозы в крови, 3) нормальное артериальное давление, 4) отсутствие инвалидности, 5) отсутствие физических нагрузок.

Экспериментальная группа занималась китайской гимнастикой — цигун бадуаньцзинь 3 раза в неделю в течение 10 месяцев (с марта по декабрь 2018 г.). Занятия проводил тренер со стажем 10 лет, контрольная группа занималась самостоятельно. Тренировка длилась 60 минут и состояла из трех частей. Первоначально они выполняли разминку в течение 10 минут, вторая часть включала упражнения гимнастики цигун Ба Дуань Цзинь в течение 40 минут, а в конце тренировки выполнялись упражнения на расслабление в течение 10 минут. В течение всего сеанса ЧСС не должна превышать 150 уд / мин.

Тест по таймеру (TUGT) Этот тест представляет собой простой, практичный и надежный тест на возможность настройки, который можно выполнить за 1—2 минуты, независимо от ограничений сайта. Время завершения составляет менее 20 секунд, что указывает на способность к самостоятельной деятельности; время выполнения превышает 30 секунд, это означает, что субъекту требуется помощь для выполнения большинства заданий.

Модифицированный риск падений для пожилых людей в инструменте скрининга сообщества (MFROP) включает 13 пунктов и 19 конкретных пунктов оценки. Из них 6 пунктов оцениваются по вторичной классификации А и В. Эти 6 пунктов включают нарушения зрения, нарушения слуха, соматосенсорные нарушения, могут ли они контролировать мочу и кишечник, ходят ли они в туалет ≥ 3 раз за ночь и есть ли заболевания, влияющие на ходьбу.

Остальные пункты оцениваются по четырехуровневой классификации от А до D, и оценки соответственно засчитываются как 0 баллов, 1 балл, 2 балла и 3 балла. Самый низкий общий балл — 0, а самый высокий — 45. Чем выше балл, тем выше риск падения. При оценке ≥ 12 баллов он оценивается как имеющий высокий риск падения.

Все данные статистически проанализированы с помощью программного обеспечения SPSS 19.0.

Результаты исследования и обсуждение.

Перед упражнением цигун бадуаньцзинь не было значительной разницы в показателях MFROP между тестовой и контрольной группами ($P > 0,05$). После упражнения цигун бадуаньцзинь экспериментальная группа и контрольная группа имели статистически значимые различия в общем балле MFROP и баллах по пунктам ($P < 0,05$). Баллы по другим пунктам существенно не изменились после 10 месяцев упражнения цигун Ба Дуань Цзинь ($P > 0,05$) (табл. 1).

Сравнение времени TUGT после упражнения цигун Ба Дуань Цзинь, тестовая группа ниже, чем контрольная группа, разница статистически значима ($P < 0,05$) (табл. 2).

Риск падения относится к комплексным факторам, которые связаны с физическими функциями и на которые влияют психологические, социальные, экологические и другие факторы, которые приводят к падению. В настоящее время выявление факторов, вызывающих падения, и объективная оценка риска падений в основном достигаются за счет разработки шкал. Следовательно, всестороннее использование этих двух инструментов оценки в этом исследовании может всесторонне прогнозировать риск падений у пожилых людей с психологической, физической и экологической точек зрения.

Риск падения многогранен, в том числе как собственные факторы, так и факторы окружающей среды. После упражнений цигун бадуаньцзинь пожилые люди улучшили свое восприятие, подвижность и физическую форму, а также повысили уверенность в себе, чтобы не упасть. В то же время физиологические функции и психологические аспекты были в определенной степени улучшены, поэтому показатели функции, соматосенсорной способности и подвижности значительно снижаются при выполнении определенных действий.

Преыдушие исследования доказали, что упражнения цигун бадуаньцзинь могут полностью тренировать мышцы предплечья и кисти. Продолжительные регулярные упражнения цигун бадуаньцзинь могут отсрочить снижение умственного развития пожилых людей, а также могут улучшить гибкость суставов пожилых людей, чувствительность нервной системы и улучшить их физическую форму. Результаты этого исследования аналогичны выводам этих исследований об улучшении соматосенсорной, функциональной оценки и физической активности у практикующих цигун бадуаньцзинь [2; 3].

Таблица 1

Сравнение показателей MFROP между двумя группами после цигун бадуаньцзинь

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
Соматосенсорный	0,168 ± 0,037	0,467 ± 0,034	3,951	0,000
Функциональная оценка	0,136 ± 0,057	0,443 ± 0,065	3,340	0,004
Физическая активность	0,035 ± 0,013	0,132 ± 0,015	5,596	0,000
Факторы риска домашней среды	0,016 ± 0,000	0,217 ± 0,025	6,136	0,000
MFROP Общий балл	3,460 ± 2,332	5,123 ± 2,422	1,761	0,023

Таблица 2

Сравнение времени TUGT до и после двух групп цигун бадуаньцзинь

	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная группа	9,386 ± 1,532	5,467 ± 1,653
Контрольная группа	9,142 ± 1,632	8,964 ± 1,791
t	0,766	3,189
p	0,452	0,000

Что касается домашней обстановки, уверенность в себе пожилых людей улучшилась во время выполнения упражнения цигун бадуаньцзинь. Во время этого процесса они активно улучшали факторы риска в своей собственной среде обитания, тем самым помогая снизить риск падения. После практики цигун бадуаньцзинь время TUGT у пожилых людей в экспериментальной группе было значительно сокращено по сравнению с тем, что было до практики, и его эффект будет более очевидным с увеличением времени практики, поэтому риск падения пожилых людей снижается.

MFROP в основном оценивает риск падений среди пожилых людей в сообществе, чтобы проверить группы высокого риска, которые могут упасть. Оценка риска падений — важная мера предотвращения падений у пожилых людей. В процессе оценки пожилых людей поощряют распознавать потенциальные риски падения, связанные с их поведением и окружающей средой, и давать рекомендации по здоровью, чтобы помочь им сознательно предотвратить падения. Исследования подтвердили, что TUGT может эффективно прогнозировать риск падений у пожилых людей. Различные физиологические функции пожилых людей с помощью упражнений цигун бадуаньцзинь были улучшены. Таким образом, упражнения цигун бадуаньцзинь полезны для снижения риска падений для пожилых людей, тем самым эффективно предотвращая и уменьшая падения и травмы пожилых людей.

Выводы. Цигун бадуаньцзинь может снизить риск падений у пожилых людей и повысить уве-

ренность пожилых людей в том, что они не упадут во время занятий, тем самым предотвращая и уменьшая количество падений и травм. Длительная практика цигун бадуаньцзинь может укрепить физическую форму и улучшить физиологические функции. Таким образом, цигун бадуаньцзинь можно продвигать среди пожилых людей в обществе.

Список литературы

1. Шилько, Т.А. Влияние китайской гимнастики Цигун (Ба Дуань Цзинь) на качество жизни пожилых женщин / Т. А. Шилько, Яцюнь Чжан, Чжаоци Ян, Цяньюй Е. // Теория и практика физ. культуры. — 2019. — №11. — С. 34—36.
2. Pilar Pérez-Ros a, et al. A one-year proprioceptive exercise programme reduces the incidence of falls in community-dwelling elderly people: A before—after non-randomised intervention study. *Matritas*. — 2016. — No. 94.— Pp. 155—160.
3. Li, and J X. Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *Br J Sports Med*. — 2001. — No. 35.— Pp. 148—156.
4. Яцюнь Чжан. Взаимосвязь между Цигун Ба Дуань Цзинь и депрессией у пожилых китайцев / Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 114—117.
5. Яцюнь Чжан. Педагогическая модель гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 5, № 1. — С. 138—142.

Поступила в редакцию 09 августа 2021 г.

Работа выполнена по гранту: исследование было поддержано Китайским национальным фондом исследований за рубежом (№ 201808210208).

Для цитирования: Яцюнь Чжан. Влияние цигун бадуаньцзинь на снижение риска падений у пожилых людей / Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько, В. С. Сосуновский // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 7, № 1. — С. 120—124.

Сведения об авторах

Яцюнь Чжан — аспирант, Национальный исследовательский Томский государственный университет. Томск, Россия. Шэньянский педагогический университет. Шэньян, Китай. **ORCID ID:** 0000-0003-1523-0514. **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. **ORCID ID:** 0000-0001-9609-933X. **Author ID:** 704028. **E-mail:** tashilko@gmail.com

Сосуновский Вадим Сергеевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности. Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9575-1864. **Author ID:** 857913 **E-mail:** vadim-14sergeevich@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 7, no. 1, pp. 120—124.

The influence of Qigong Baduanjin exercise on reducing the risk of falls in the elderly

Yaqun Zhang¹, Shilko T. A.², Sosunovskiy V.S.³

¹ National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia, Shenyang Pedagogical University, Shenyang, China. 334812333@qq.com

² National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia. tashilko@gmail.com

³ National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia. 14sergeevich@gmail.com

Falls are one of the important reasons for the disability and death of the elderly, bringing a huge burden to the family and society in China. Studies have pointed out that about 30% of community elderly people aged 65 and over and 50 % of community elders aged 85 and over fall each year. In this study, Qigong Baduanjin was applied to the elderly in the community to explore its role in reducing the risk of falls in the elderly, and to provide a theoretical basis for preventing and reducing falls in the community. This experiment involved 60 elderly women (60—65 years old) who were randomly divided into an experimental group (n = 30) and a control group (n = 30). The experimental group did Chinese gymnastics — Qigong Baduanjin 3 times a week for 10 months (from March to December 2018). After Qigong Baduanjin exercise, the experimental group and the control group had statistically significant differences in MFROP total score and item score ($P < 0.05$). The scores of other items did not change significantly after 10 months of Qigong Baduanjin exercise ($P > 0.05$). Comparison of TUGT time after Qigong Baduanjin exercise, the test group is lower than the control group, the difference is statistically significant ($P < 0.05$). Qigong Baduanjin can reduce the risk of falls in the elderly, and increase the confidence of the elderly not to fall during activities, thereby preventing and reducing falls and fall injuries.

Keywords: *Qigong Ba Duan Jin, Falls, risk, Elderly.*

References

1. Shilko T.A., Yatsyun Chzhan, Chzhaotsi Yan, Tsyanyuy E. Vliyanie kitayskoy gimnastiki Tsigun (Ba Duan Tszin) na kachestvo zhizni pozhilyih zhenschin [The influence of Chinese Qigong gymnastics (Ba Duan Jin) on the quality of life of

elderly women]. *Teoriya i praktika fiz. Kulturyi* [Theory and practice of physics. culture], 2019, no. 11, pp. 34—36. (In Russ.).

2. Pilar Pérez-Ros a, et al. A one-year proprioceptive exercise programme reduces the incidence of falls in community-dwelling elderly

people: A before—after non-randomised intervention study. *Maturitas*. 2016. no. 94. Pp. 155—160.

3. Li, and J X. Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *Br J Sports Med*. 2001. no. 35. Pp. 148—156..

4. Yatsyun Chzhan, Shilko T.A. Vzaimosvyaz mezhd u Tsigun Ba Duan Tszin i depressiey u pozhilyih kitaytsev [The relationship between Qigong Ba Duan Jin and depression in elderly Chinese]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*

[Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, Vol. 6, no. 2. 11 pp. 4—117. (In Russ.).

5. Yatsyun Chzhan, Shilko T.A. Pedagogicheskaya model gimnastike tsigun dlya studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya [Pedagogical model of qigong gymnastics for students with health disabilities]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 5, no. 1, pp. 138—142. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ПРАВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются актуальные проблемы формирования отрасли спортивного права. Обосновывается целесообразность выделения данной отрасли, анализируется система отношений в сфере спорта через их структуру.

Рассматривается положение физкультурно-спортивных организаций в правовой сфере. Наиболее глубоко раскрывается проблема регулирования правоотношений в области спорта. Отмечается, что сфера спортивного права отличается наибольшей автономией. Но государственное регулирование здесь также присутствует в большей мере, деятельность участников спортивных правоотношений базируется на законодательных актах Российской Федерации. Также затрагивается проблема легализации коммерции в спорте.

Ключевые слова: *спортивное право, формирование отрасли права, система отношений в сфере спорта, спортивная федерация, саморегулирование, спортивные правоотношения, коммерциализация спорта, государственное регулирование, законодательство о спорте.*

Введение. Высший уровень правовой регуляции спорта — Конституция РФ. Она представляет собой основной правовой источник, который регулирует физическую культуру и спорт. В ч. 2 ст. 41 Конституции РФ провозглашается, что в России осуществляется финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, которая способствует развитию физической культуры и спорта [19].

Следующий уровень системы правового регулирования физической культуры и спорта представлен Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в РФ, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте [19].

Третий уровень системы представлен актами Президента РФ, направленными на урегулирование вопросов по совершенствованию государственной политики в сфере физической культуры и спорта, осуществление мер государственной поддержки и материального обеспечения работ-

ников данной сферы, а также решение проблем, связанных с управлением объектами физической культуры и спорта [19].

В качестве отдельной группы документов государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта необходимо выделить нормативные и правовые акты РФ. Правительство принимает и издает постановления и распоряжения по проблемам, которые непосредственным образом связаны с реализацией положений действующего законодательства по физической культуре и спорту.

Особая роль в системе нормативных и правовых актов Правительства Российской Федерации отводится положениям о государственных органах управления физкультурой и спортом и их полномочиях, а также Федеральным целевым программам и концепциям в сфере физической культуры и спорта.

Актуальность. Физическая культура и спорт представляют собой отрасль человеческой деятельности, социальную роль которой сложно переоценить [8]. Физическая культура помогает в профилактике заболеваний, в организации деятельности молодёжи, в интегрировании в общественную жизнь людей с инвалидностью. Спорт

привлекает огромные массы людей, бизнес, инвестиции, поэтому его развитие является приоритетной задачей государства. Регулирование отношений в области спорта считается молодым направлением российской юриспруденции. Под предметом, так называемого, спортивного права понимаются гражданские, трудовые, международно-правовые, социальные и многие другие типы общественных отношений, возникающие в сфере физической культуры и спорта. Столь широкий и сложный комплекс различных общественных отношений не позволяет отнести исследуемую сферу к традиционным отраслям права, что порождает множество проблем при разработке законодательной базы.

Проблемы. Совершенствование спортивного права требует глубокого анализа, рассмотрения огромного множества сторон, взаимодействий, отношений между людьми, организациями, государствами. Выявление существующих в законодательстве проблем — первый шаг на пути к улучшениям. Авторы рассматриваемых статей исследуют право в области физической культуры, делают акцент на проблемах и решениях проблем. Осознание проблем и улучшение законодательства необходимо для успешного регулирования отношений в отрасли спорта.

Цели и задачи:

1. Проанализировать научные статьи по теме права в спорте, опубликованные на сайте <https://elibrary.ru/>.
2. Определить основные выделяемые проблемы спортивного права.
3. Ознакомиться с предлагаемыми в научных публикациях решениями этих проблем.
4. Оценить состояние законодательства в сфере спорта и физической культуры.
5. Оценить перспективы и курс развития спортивного права.

Результаты исследования и их обсуждение

Проблема. Отсутствие чётких границ государственного и самостоятельного регулирования [6].

В настоящее время каждый вид спорта контролируется собственными регламентами, правовые споры решаются внутренними органами отдельной спортивной федерации. Такими органами являются дисциплинарная комиссия, Спортивный Арбитражный Суд, международный Спортивный Арбитражный Суд в Лозанне. Таким образом, органы спортивных федераций занимаются самостоятельным регулированием, что делает спорт неподконтрольным государству [4; 7; 10; 11].

Текущее законодательство не содержит положений о том, в пределах каких границ сочетаются государственное регулирование и саморегулирование, что является существенным недостатком.

Решением данной проблемы может быть нормативно-правовой акт, который будет конкретно прояснять, какими органами, в каких формах, в каких границах должно осуществляться сочетание полномочий государства и спортивных организаций. Для составления такого акта необходимо проведение основательного анализа законодательства, регламентов, исследование их сочетания и главенства друг над другом [19; 21].

Проблема правовой охраны и защиты объектов интеллектуальной собственности в области спорта [13].

В сфере спорта особой значимостью обладают объекты интеллектуальной собственности, такие как хореографические произведения, музыкальные произведения, произведения графики и дизайна, фотографические произведения, различные спортивные изобретения. На практике для защиты прав на эти объекты обращаются к таким государственным институтам, как институт патентного права, авторского права и др. Однако используемые данными институтами нормативно-правовые акты слабо приспособлены под нужды спорта. Если заявить патент на изобретение или авторские права на музыку — задача тривиальная, то с тактическими схемами, хореографическими постановками дело обстоит сложнее. Даже предыгровую тренировку, содержащую различные наработки, хочется оставить в собственности команды. При текущем законодательстве невозможно предоставить правовую охрану создателям спортивных интеллектуальных объектов.

Таким образом, возникает необходимость совершенствования права в области защиты интеллектуальной собственности в сфере спорта. Одним из решений является внесение в Гражданский Кодекс РФ статьи, затрагивающей правовую охрану и защиту объектов интеллектуальной собственности в спорте, и создание органа, регулирующего данный вопрос [1; 6; 12; 13; 15].

Проблема. Имиджевые права в спорте [14].

Широкое развитие спортивной индустрии позволяет спортсменам получать прибыль различными способами, такими как продажа сувенирной продукции с изображением или именем спортсмена, продажа видеоигр с изображением образа или имени спортсмена и многими другими. Ввиду схожести по некоторым параметрам, права на имя и образ личности относят к правам интеллекту-

альной собственности, однако подобное смешивание недопустимо и может привести к неверным разрешениям споров. Очевидно, что необходимо совершенствование права в данном вопросе [5; 6; 11; 12; 13; 14]. Понятие «имиджевые права» должно быть закреплено законодательно, а соответствующие нормативно-правовые акты внесены в Гражданский Кодекс РФ.

Проблемы контроля использования допинга в спорте [2]

Допинг-контроль играет важную роль в популяризации и защите чистоты спорта, а обязательность его проведения не вызывает вопросов. Однако регламент обязывает спортсменов уведомлять Антидопинговое агентство о своем местонахождении в каждый промежуток времени. Такие меры вызывают непонимание у спортсменов, которые считают это вмешательством в личную жизнь. Подобные меры контроля, применяемые к спортсменам, должны более жестко регулироваться государством. Необходимо создание нормативно-правовых актов, регулирующих вмешательство спортивных организаций в личную жизнь спортсменов [7; 8; 9; 16].

Проблема. Отмывание денег

Сфера спорта особо привлекательна для экономических преступников. Огромные суммы денег, большой объем денежных операций — всё это требует тщательного контроля со стороны государства. Методов отмывания денег через спорт придумано много: обворовывание финансово нестабильных клубов, завышенные или заниженные стоимости игроков, договорные матчи [1], коррупция. Каждое преступление снижает эффективность спортивного сектора. Необходимо построение четкой нормативно-правовой базы, которая будет регламентировать открытость финансовых отчетов спортивных организаций, регулировать сферу спортивных ставок [17; 18; 19]. Государству необходимо реализовывать программы в сфере противодействия отмыванию денег и финансированию терроризма.

Выводы. Проведя анализ научных статей по теме «Проблемы права в спорте», были определены основные проблемы спортивного права, такие как отсутствие регламентированных границ государственного регулирования и саморегулирования спортивных организаций, проблемы защиты интеллектуальных и имиджевых прав в спорте, проблема допинг-контроля и отмывания денег. К выделенным проблемам были предложены решения, заключающиеся, в основном, в совершенствовании и дополнении нормативно-правовой базы.

Перспективы исследования темы. Перспек-

тивы исследования данной темы достаточно широкие. Из-за того, что право в области спорта начало развиваться недавно, в нем много пробелов и недочетов. Представленные в статьях проблемы — проблемы, видные на первый взгляд. По мере совершенствования спортивного законодательства их будет появляться еще больше, и к ним необходимы будут новые решения.

Список литературы

1. Альчиков, И. А. Решение проблем договорных матчей как реализация прав граждан на спорт / И. А. Альчиков // Инновационное развитие юридической науки как фактор укрепления российской государственности : материалы III Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 20-летию Конституции Российской Федерации, Новосибирск, 01—02 ноября 2013 года. — Новосибирск: Сибирская академия государственной службы, 2014. — С. 21—23.
2. Аникина, А. В. Допинг в спорте как исследовательская проблема: обзор российских публикаций / А. В. Аникина, В. И. Аникин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13. — № 4. — С. 48—54.
3. Волчанская, А. Н. Права человека в олимпийском спорте / А. Н. Волчанская, В. В. Чмыхов // Вестник Академии Следственного комитета Российской Федерации. — 2018. — № 4 (18). — С. 44—46.
4. Захарова, С. А. Проблемы контроля за использованием допинга в спорте: анализ судебной практики Европейского суда по правам человека / С. А. Захарова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2018. — № 2 (18). — С. 65—69.
5. Золкин, А. Л. Спорт как проблема философии права / А. Л. Золкин // Международный журнал гражданского и торгового права. — 2020. — № 1. — С. 94—97.
6. Иглин, А. В. Юридическое понятие спорта / А. В. Иглин // Вестник Омской юридической академии. — 2018. — Т. 15. — № 4. — С. 388—391.
7. Изотова, В. В. Спортивное право России. Современное состояние и перспективы развития / В. В. Изотова, Х. М. Исхакова, Е. В. Ярошенко // Материалы конференций ГНИИ «Нацразвитие». Ноябрь 2016 : Сборник избранных статей, Санкт-Петербург, 22—25 ноября 2016 года. — Санкт-Петербург, 2016. — С. 190—194.
8. Кашапова, А. Р. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации

/ А. Р. Кашапова // Аллея науки. — 2020. — Т. 1. — № 10(49). — С. 542—545.

9. Клейменова, М. Н. Спортивные профсоюзы в РФ: анализ проблемы / М. Н. Клейменова, Т. П. Бородулина // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. — 2015. — Т. 5. — № 1а(14). — С. 63—80.

10. Козина, Я. А. Проблемы правовой охраны и защиты объектов интеллектуальной собственности в области спорта (начальный опыт теоретико-отраслевого юридического анализа) / Я. А. Козина // Государственно-правовые исследования. — 2018. — № 1. — С. 258—262.

11. Колантуони, Л. Законодательство о регулировании крупных спортивных соревнований: паразитический маркетинг и особенности использования коммерческих прав (спорные дела с участием России) / Л. Колантуони // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина. — 2015. — № 4(8). — С. 162—185.

12. Кузнецов, М. Н. Актуальные проблемы спортивного права: рецензия на монографию А. А. Соловьева актуальные проблемы спортивного права: кодификация законодательства о спорте. спорт и вузы М., 2008. 156 с / М. Н. Кузнецов // Право и образование. — 2009. — № 7. — С. 165—167.

13. Попова, Ю. Н. Правовое регулирование прав человека в спорте: международный и внутригосударственный аспекты / Ю. Н. Попова // Право. Общество. государство : Сборник научных трудов студентов и аспирантов. — Санкт-Петербург, 2019. — С. 74—77.

14. Посошков, И. Д. Государственная политика в сфере регулирования физической культуры и спорта / И. Д. Посошков, В. И. Косогорцев // Вестник Российской академии естественных наук (Санкт-Петербург). — 2015. — № 3. — С. 105—107.

15. Рахимов, А. А. Имиджевые права в спорте / А. А. Рахимов, А. И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13—14 ноября 2020 года. — Казань, 2020. — С. 608—609.

16. Редькина, А. И. Обеспечение защиты прав человека в контексте противодействия генному допингу / А. И. Редькина, О. А. Шевченко, Д. И. Воронцов // Управленческое консультирование. — 2020. — № 8(140). — С. 67—77.

17. Семенова, А. О. Физическая культура в системе обеспечения социальной защищенности и формирования образа жизни граждан в современных условиях / А. О. Семенова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2013. — № 2(117). — С. 130—134.

18. Тациян, А. А. Вопросы правового регулирования деятельности физкультурно-спортивных организаций в Российской Федерации / А. А. Тациян, Е. В. Юшкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. — 2021. — № 2(55). — С. 124—127.

19. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ) // Российская газета. 2007. 8 декабря. № 276.

20. Хуснуллин, Р. Р. Проблемы развития спортивного права / Р. Р. Хуснуллин, А. В. Новаковская // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16—18 ноября 2018 года. — Казань, 2018. — С. 504—505.

21. Шевченко, О. А. Актуальные проблемы формирования отрасли спортивного права / О. А. Шевченко // Вестник Омского университета. Серия: Право. — 2012. — № 2 (31). — С. 258—261.

Поступила в редакцию 10 декабря 2022 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Актуальные проблемы спортивного права в Российской Федерации / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 125—131.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 7, no. 1, pp. 125—131.

Actual problems of sports law in the Russian Federation

Ivanov V.D.

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

The current problems of the formation of the sports law branch are considered. The expediency of the allocation of this industry is justified, the system of relations in the field of sports through their structure is analyzed.

The situation of physical culture and sports organizations in the legal sphere is considered. The problem of regulation of legal relations in the field of sports is most deeply revealed. It is noted that the sphere of sports law is characterized by the greatest autonomy. But state regulation is also present here to a greater extent, the activities of participants in sports legal relations are based on legislative acts of the Russian Federation. The issue of legalizing commerce in sports is also touched upon.

Keywords: sports law, formation of a branch of law, system of relations in the field of sports, sports federation, self-regulation, sports legal relations, commercialization of sports, state regulation, legislation on sports.

References

1. Alchikov I.A. Reshenie problem dogovornykh matchey kak realizatsiya prav grazhdan na sport [Solving the problems of match-fixing as the realization of citizens' rights to sport]. *Innovatsionnoe razvitiye yuridicheskoy nauki kak faktor ukrepleniya rossiyskoy gosudarstvennosti : materialy III Mezhregionalnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyaschennoy 20-letiyu Konstitutsii Rossiyskoy Federatsii, Novosibirsk, 01—02 noyabrya 2013 goda* [Innovative development of legal science as a factor in strengthening Russian statehood : materials of the III Interregional scientific and practical conference dedicated to the 20th anniversary of the Constitution of the Russian Federation, Novosibirsk, November 01-02, 2013]. Novosibirsk, 2014. Pp. 21—23. (In Russ.).
2. Anikina A.V., Anikin V.I. Doping v sporte kak issledovatel'skaya problema: obzor rossiyskikh publikatsiy [Doping in sports as a research problem: a review of Russian publications]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2018. Vol. 13, no. 4, pp. 48—54. (In Russ.).
3. Volchanskaya A.N., Chmyihov V.V. Prava cheloveka v olimpiyskom sporte [Human rights in Olympic sports]. *Vestnik Akademii Sledstvennogo komiteta Rossiyskoy Federatsii* [Bulletin of the Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation], 2018, no. 4(18), pp. 44—46. (In Russ.).
4. Zaharova S.A. Problemy kontrolya za ispolzovaniem dopinga v sporte: analiz sudebnoy praktiki Evropeyskogo suda po pravam cheloveka [Problems of control over the use of doping in sports: analysis of the judicial practice of the European Court of Human Rights]. *Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia], 2018, no. 2(18), pp. 65—69. (In Russ.).
5. Zolkin A.L. Sport kak problema filosofii prava [Sport as a problem of philosophy of law]. *Mezhdunarodnyy zhurnal grazhdanskogo i torgovogo prava* [International Journal of Civil and Commercial Law], 2020, no. 1, pp. 94—97. (In Russ.).
6. Iglin A.V. Yuridicheskoe ponyatie sporta [The legal concept of sport]. *Vestnik Omskoy yuridicheskoy akademii* [Bulletin of the Omsk Law Academy], 2018, Vol. 15, no. 4, pp. 388—391. (In Russ.).
7. Izotova V.V., Ishakova H.M., Yaroshenko E.V. Sportivnoe pravo Rossii. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya []. *Materialy konferentsiy GNII "Natsrazvitiye". Noyabr 2016 : Sbornik izbrannykh statey, Sankt-Peterburg, 22—25 noyabrya 2016 goda* [Materials of the conferences of the GNII "National Development". November 2016 : Collection of selected articles, St. Petersburg, November 22-25, 2016]. St. Peterburg, 2016. Pp. 190—194. (In Russ.).
8. Kashapova A.R. Pravovoe regulirovanie fizicheskoy kultury i sporta v Rossiyskoy Federatsii [Legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *Alleya nauki* [Alley of Science] 2020. Vol. 1, no. 10(49), pp. 542—545. (In Russ.).
9. Kleymenova M.N., Borodulina T.P. Sportivnyye profsoyuzy v RF: analiz problemy [Sports trade unions in the Russian Federation: an analysis of the problem]. *Biologicheskyy vestnik Melitopolskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. Bogdana Hmel'nitskogo* [Biological Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Bogdan Khmel'nitsky], 2015. Vol. 5, no. 1a(14), pp. 63—80. (In Russ.).

10. Kozina Ya.A. Problemyi pravovoy ohranyi i zaschityi ob'ektov intellektualnoy sobstvennosti v oblasti sporta (nachalnyiy opyt teoretiko-otraslevogo yuridicheskogo analiza) [Problems of legal protection and protection of intellectual property objects in the field of sports (initial experience of theoretical and branch legal analysis)]. *Gosudarstvenno-pravovyye issledovaniya* [State-legal research], 2018, no. 1, pp. 258—262. (In Russ.).
11. Kolantuoni L. Zakonodatelstvo o regulirovani krupnykh sportivnykh sorevnovaniy: paraziticheskiy marketing i osobennosti ispolzovaniya kommercheskikh prav (spornyye dela s uchastiem Rossii) [Legislation on the regulation of major sports competitions: parasitic marketing and features of the use of commercial rights (disputed cases involving Russia)]. *Vestnik Universiteta imeni O. E. Kutafina* [Bulletin of the O. E. Kutafin University], 2015, no. 4(8), pp. 162—185. (In Russ.).
12. Kuznetsov M.N. Aktualnyie problemyi sportivnogo prava: retsenziya na monografiyu A. A. Soloveva aktualnyie problemyi sportivnogo prava: kodifikatsiya zakonodatelstva o sporte. sport i vuzy M., 2008. 156 s [Actual problems of sports law: review of the monograph by A. A. Solovyov actual problems of sports law: codification of legislation on sports. sport and universities M., 2008. 156 s]. *Pravo i obrazovanie* [Law and education], 2009, no. 7, pp. 165—167. (In Russ.).
13. Popova Yu.N. Pravovoe regulirovanie prav cheloveka v sporte: mezhdunarodnyiy i vnutrigosudarstvennyiy aspekty [Legal regulation of human rights in sports: international and domestic aspects]. *Pravo. Obschestvo. gosudarstvo : Sbornik nauchnykh trudov studentov i aspirantov* [Right. Society. the state : Collection of scientific works of students and postgraduates]. St. Petersburg, 2019. Pp. 74—77. (In Russ.).
14. Pososhkov I.D., Kosogortsev V.I. Gosudarstvennaya politika v sfere regulirovaniya fizicheskoy kultury i sporta [State policy in the field of regulation of physical culture and sports]. *Vestnik Rossiyskoy akademii estestvennykh nauk (Sankt-Peterburg)* [Bulletin of the Russian Academy of Natural Sciences (St. Petersburg)], 2015, no. 3, pp. 105—107. (In Russ.).
15. Rahimov A.A., Salmova A.I. Imidzhevyye prava v sporte [Image rights in sports]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov : Materialy VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Kazan, 13—14 noyabrya 2020 goda* [Physical education and student sport through the eyes of students : Materials of the VI International Scientific and Practical Conference, Kazan, November 13-14, 2020]. Kazan, 2020. Pp. 608—609. (In Russ.).
16. Redkina A.I., Shevchenko O.A., Vorontsov D.I. Obespechenie zaschityi prav cheloveka v kontekste protivodeystviya gennomu dopingu [Ensuring the protection of human rights in the context of countering gene doping]. *Upravlencheskoe konsultirovanie* [Managerial consulting], 2020, no. 8(140), pp. 67—77. (In Russ.).
17. Semenova A.O. Fizicheskaya kultura v sisteme obespecheniya sotsialnoy zaschishchennosti i formirovaniya obraza zhizni grazhdan v sovremennykh usloviyakh [Physical culture in the system of ensuring social security and the formation of the lifestyle of citizens in modern conditions]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya* [Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 2013, no 2(117), pp. 130—134. (In Russ.).
18. Taschiyan A.A., Yushkova E.V. Voprosy pravovogo regulirovaniya deyatel'nosti fizkulturnosportivnykh organizatsiy v Rossiyskoy Federatsii [Issues of legal regulation of the activities of sports organizations in the Russian Federation]. *Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobscheniya* [Proceedings of the Rostov State University of Railways], 2021, no. 2(55), pp. 124—127. (In Russ.).
19. *Federalnyy zakon RF ot 4 dekabrya 2007 g. # 329-FZ «O fizicheskoy kulture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» (s izm. I dop. ot 29.06.2015 g. № 204-FZ) // Rossiyskaya gazeta. 2007. 8 dekabrya. № 276.* [Federal Law of the Russian Federation No. 329-FZ of December 4, 2007 “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation” (with amendments and additions dated 06/29/2015 No. 204-FZ) // Rossiyskaya Gazeta. 2007. December 8th. No. 276.]. (In Russ.).
20. Husnullin R.R., Novakovskaya A.V. Problemyi razvitiya sportivnogo prava [Problems of the development of sports law]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov : Materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnyim uchastiem, Kazan, 16—18 noyabrya 2018 goda* [Physical education and student sport through the eyes of students : Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Kazan, November 16-18, 2018]. Kazan, 2018. Pp. 504—505. (In Russ.).
21. Shevchenko O.A. Aktualnyie problemyi formirovaniya otrasli sportivnogo prava [Actual problems of the formation of the branch of sports law]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Pravo* [Bulletin of Omsk University. Series: Law], 2012, no. 2 (31), pp. 258—261. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ КОМФОРТА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ УСЛУГ СПОРТИВНЫХ СКАЛОДРОМОВ

В. А. Веденчук, Л. К. Тропина

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

В статье рассматриваются вопросы обеспечения комфорта потребителей услуг спортивных скалодромов на основе сервисного подхода, опирающегося на формирование комфорта безопасности, бытового комфорта, психологического комфорта, информационного комфорта, функционального комфорта, эстетического и экономического комфорта.

Ключевые слова: *спортивное скалолазание, спортивный скалодром, потребитель, услуга, комфорт, факторы комфорта.*

Актуальность. Лазание по искусственному рельефу в помещении является, одним из видов спортивного скалолазания, который быстро набирает популярность во всем мире, включая Россию. Услуги скалолазных стендов (скалодромов) в РФ предоставляются в настоящее время различным категориям потребителей от спортсменов высокого класса до любителей-скалолазов и новичков. Спрос на данные услуги постоянно растет. По данным статистики количество организовано занимающихся скалолазанием за период с 2016 по 2020 год выросло на 18 % [6]. В настоящее время в России функционирует более двухсот скалодромов, а в Свердловской области, где скалолазание является базовым видом спорта имеет свою школу и традиции, работает более 25 скалодромов, из них 10 открылось за последние 5 лет.

Для обеспечения безопасности потребителей и в целом высокого качества услуг скалодромов важное значение имеет стандартизация работы скалодрома. В настоящее время государственный стандарт ГОСТ Р 58066-2018 содержит требования безопасности и методы испытания спортивного оборудования для различных видов скалолазных стендов. Процесс стандартизации непосредственно технологических процессов предоставления услуг скалодромов находится в стадии развития, утвержденные стандарты отсутствуют. При этом организация деятельности скалодромов связана с большим количеством

трудностей, таких как недостаток финансовых и организационных ресурсов, устаревание материально-технической базы скалодромов, отсутствие в нормативных и методических источниках ориентиров комфортности потребителей. В данной ситуации крайне актуальным является исследование факторов комфорта потребителей услуг скалодромов, включая обеспечение безопасности.

Цель и задачи. Целью исследования было проведение анализа факторов комфорта посетителей спортивных скалодромов на основе сервисного подхода и разработка рекомендаций по их обеспечению.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

- на основе анализа теоретических источников выявить подходы к определению комфорта потребителя и его составляющих, рассматриваемых в теории и практике сервисной деятельности в целом, и для физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в частности;
- определить основные особенности и проблемы предоставления услуг на спортивных скалодромах, сопоставить текущее состояние обеспечения комфорта потребителей с желаемым;
- определить сущность факторов комфорта для клиентов спортивных скалодромов, разработать рекомендации по обеспечению

комфорта потребителей услуг спортивных скалодромов.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ теоретических, нормативно-правовых и информационных источников, анализ мнений специалистов, имеющих опыт в организации деятельности скалодромов, метод включенного наблюдения, сравнение, описание. Исследование проводилось на спортивных скалодромах г. Екатеринбурга в период с октября 2019 года по январь 2021 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования было выявлено, что понятие «комфорт» является предметом изучения в различных отраслях научного знания, таких как психология, медицина, педагогика, физическая культура, эргономика и других. В его толковании существуют некоторые разночтения, но в целом, комфорт связывают с состоянием удовлетворенности человека условиями внешней и внутренней среды [4].

В настоящее время технологии создания комфорта в социально-культурной сфере наиболее глубоко и широко рассматриваются российскими исследователями применительно к сфере туризма и гостеприимства. Научные исследования по проблемам формирования комфорта потребителей услуг в сфере физической культуры и спорта начали появляться в последнее десятилетие, но пока их явно недостаточно [2; 5; 7].

В теории и практике сервисной деятельности выделяют следующие основные виды комфорта: информационный, экономический, эстетический, бытовой, психологический и комфорт безопасности [3. С. 100].

Данные составляющие комфорта, по нашему мнению, носят универсальный характер для всей сферы сервиса, и могут рассматриваться как основополагающие применительно к услугам в сфере спорта и активного досуга в целом, и к услугам скалодромов в частности.

В контексте предоставления услуг, связанных с профессиональной деятельностью потребителя, целесообразно также рассматривать функциональный комфорт, а именно функциональное состояние человека, занятого трудовым процессом, при котором достигнуто соответствие средств и условий труда функциональным возможностям человека и наблюдается его положительное отношение к работе, что обуславливает адекватную мобилизацию психофизиологических процессов, отдалает развитие утомления, способствует дли-

тельной работоспособности без ущерба для здоровья [1. С. 726]. Это фактор комфорта весьма актуален для сферы спорта, где потребителями услуг спортивных организаций являются спортсмены и тренеры, находящиеся при исполнении профессиональных обязанностей.

Предоставление услуг скалодромов имеет ряд отличительных особенностей по сравнению с услугами других спортивных сооружений, главной из которых, является необходимость обеспечить безопасность клиентов, связанную с опасностью падения с высоты. В целом, для обеспечения нормальной деятельности скалодрома необходимо выполнение ряда ключевых требований, а именно:

- обеспечить безопасность клиентов во время пребывания на территории скалодрома;
- обеспечить доступность и применимость скалодрома для различных целевых категорий потребителей за счет наличия трасс для различного уровня подготовленности;
- обеспечить наличие квалифицированного персонала для работы со всеми целевыми аудиториями клиентов.

Для расширения потребительской аудитории целесообразно предоставлять услуги по прокату снаряжения, продаже сопутствующих товаров для скалолазания (магнезия, скальные туфли, товары с символикой скалодрома и др.).

Анализ деятельности одиннадцати скалодромов г. Екатеринбурга показал, что их можно разделить на несколько типов: коммерческие скалодромы, скалодромы на базе вузов, скалодромы для детских спортивных школ и сборной команды области. В настоящее время на данных скалодромах предоставляются следующие виды услуг: групповые тренировочные занятия с тренером, индивидуальные тренировочные занятия с тренером, свободное посещение, прокат снаряжения, организация учебно-тренировочных сборов, услуги по проведению соревнований и досуговых мероприятий, организация выездов на скалы региона, России, мира.

Потребителей услуг рассмотренных скалодромов можно разделить на следующие основные категории:

- дети дошкольного и младшего школьного возраста, занимающиеся скалолазанием на адаптированных трассах в форме развивающего активного досуга;
- дети среднего школьного и старшего школьного возраста, регулярно занимающиеся скалолазанием в форме активного досуга;

- дети разного возраста, занимающиеся скалолазанием в детско-юношеских спортивных школах в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание;
- взрослые начинающие, которые только знакомятся со скалолазанием;
- взрослые любители, занимающиеся скалолазанием регулярно для поддержания спортивной формы и проведения активного досуга;
- спортсмены, деятельность которых направлена на спорт высших достижений.

В рамках исследования было проведено сопоставление желаемого уровня обеспечения всех факторов комфорта с текущей ситуацией на скалодромах. Были выявлены следующие проблемы в обеспечении комфорта потребителей:

- при проектировании и монтаже трасс не везде обеспечены условия для максимальной безопасности их прохождения;
- не все спортивные скалодромы рассчитаны на клиентов различного уровня подготовки, возраста, антропологических данных, трассы не являются доступными для посещения широкой целевой аудиторией потребителей;
- не на всех скалодромах поддерживается комфортная температура и необходимая вентиляция, активное потоотделение в душном помещении во время занятий создает серьезный дискомфорт для посетителей;
- имеются неудобства при пользовании раздевалками (неудобное расположение сан. узлов, душевых, отсутствие шкафчиков для личных вещей);
- не все тренеры имеют соответствующую квалификацию и опыт для работы с различными категориями потребителей, умеют контролировать физическое и психологическое состояние подопечных во время проведения занятий;
- не всегда скалодромы имеют медицинское обеспечение для оказания первой доврачебной помощи при получении травмы;
- не все скалодромы достаточное внимание уделяют информированию потребителей, не всегда осуществляется оперативное оповещение клиентов об изменениях в графике работы и проводимых мероприятиях;
- цветовое оформление и санитарно-гигиеническое состояние помещений некоторых скалодромов вызывает негативные эмоции.

Рассматривая вопрос привлечения новых клиентов, имеет большое значение наличие квали-

фицированных тренеров для занятий скалолазанием. Очень важно не только дать человеку возможность попробовать свои силы в лазании на скалодроме, но и грамотно объяснить посетителю как это делать правильно. В детских спортивных школах этим занимаются тренеры с высоким уровнем спортивной и тренерской квалификации, имеют соответствующее образование и стаж работы. Для взрослых занимающихся таких возможностей в Екатеринбурге явно недостаточно. В основном на скалодромах работают инструкторы, в задачу которых входит обеспечение безопасности занимающихся, а не обучение техникам скалолазания.

По результатам проведенного анализа была составлена таблица сущности факторов комфорта потребителей услуг скалодромов, а также разработаны краткие рекомендации по организации деятельности скалодрома для обеспечения качественного предоставления услуг по всем составляющим комфорта (см. таблицу).

Данные в таблице размещены в порядке нашего понимания приоритетности фактора в обеспечении комфорта потребителей услуг скалодромов, а именно: комфорт безопасности, бытовой комфорт, психологический комфорт, информационный комфорт, функциональный комфорт (для отдельных категорий потребителей), эстетический комфорт, экономический комфорт.

Разработанные рекомендации приведены в кратком виде, тем не менее, они позволяют сконцентрировать внимание специалистов, отвечающих за качество услуг, предоставляемых на спортивных скалодромах, на ключевых направлениях совершенствования работы по обеспечению необходимого уровня комфорта потребителей.

Заключение. В рамках исследования были рассмотрены особенности организации деятельности скалодромов на основе сервисного подхода. Теоретическая значимость настоящего исследования заключается в углублении знаний об особенностях сервисного обеспечения потребителей в индустрии спорта в целом и потребителей услуг скалодромов в частности.

Рассмотрение сущности факторов комфорта, а так же рекомендации по их обеспечению в деятельности скалодромов, имеет практическую значимость как для спортивных организаций, нацеленных на спорт высших достижений, так и для организаций, предоставляющих услуги для массового потребителя спортивных услуг. Комплексный подход к обеспечению комфорта потребителей услуг спортивных скалодромов, выполнение

**Сущность факторов комфорта и рекомендации
по их обеспечению при оказании услуг спортивного скалодрома**

Фактор комфорта	Сущность фактора для спортивных скалодромов	Рекомендации по организации деятельности скалодрома для обеспечения комфорта потребителей
Комфорт безопасности	Предполагает безопасность жизни, здоровья, имущества, экологическую безопасность, информационную безопасность посетителей скалодрома	<p>Квалификация инструкторов и тренеров, работающих с клиентами скалодрома должна соответствовать действующим профессиональным стандартам.</p> <p>Занятия скалолазанием связаны с рисками при падении с высоты, поэтому в задачу сотрудников скалодрома входит разъяснения правил техники безопасности и контроль её исполнения.</p> <p>Скалолазный стенд, зацепы, страховочные маты следует проектировать согласно требованиям безопасности, указанным в ГОСТ Р 58066.1-2018.</p> <p>Страховочные системы, веревки, страховочные устройства, карабины должны проходить обязательную сертификацию, документы о которой предоставляются производителями.</p> <p>Спортивный инвентарь, не требующий обязательной сертификации, рекомендуется приобретать у надежных поставщиков с хорошей репутацией.</p> <p>На скалодроме должны быть соблюдены меры противопожарной безопасности, а сотрудники должны быть проинструктированы о действиях, которые необходимо предпринять в случае возникновения ЧС.</p> <p>Необходимо разработать ряд документов, регламентирующих отношения скалодрома и потребителя: договор оказания услуг, согласие на защиту персональных данных, правила техники безопасности на скалодроме.</p> <p>Помимо этого, при проектировании трасс, постановщики должны учитывать специфику аудитории скалодрома и не допускать элементов движений на трассе, при неуспешном выполнении которых присутствует шанс опасного падения с высоты.</p> <p>В случаях возникновения травм сотрудникам скалодрома необходимо оказать пострадавшему первую доврачебную помощь и минимизировать риски ухудшения состояния здоровья пострадавшего после получения травмы</p>
Бытовой комфорт	Предполагает нормальные условия жизнедеятельности, включая оптимальную температуру, влажность воздуха, атмосферное давление, отсутствие запахов, удобную мебель, и другие бытовые удобства для посетителей скалодромов	<p>Необходимо обеспечить максимальное удобство при посещении раздевалок. Нужны отдельные сан. узлы, душевые, удобные шкафчики и скамейки. При возможности необходимо организовать отдельные детские раздевалки.</p> <p>Во время занятий скалолазы используют магнезию для обеспечения максимального трения с зацепами и уменьшения влажности рук. Для большего комфорта нужно иметь мощную вентиляционную систему, а также контролировать температурный режим на скалодроме</p>

Фактор комфорта	Сущность фактора для спортивных скалодромов	Рекомендации по организации деятельности скалодрома для обеспечения комфорта потребителей
		Нужно создать удобную зону ожидания для родителей и зону отдыха, в которой можно провести время во время перерыва между подходами
Психологический комфорт	Предполагает создание благоприятной психологической атмосферы на скалодроме, обстановки уважения и гостеприимства	Сотрудники должны обладать базовыми знаниями психологии общения с клиентами, иметь навыки эффективного делового общения, уметь предотвращать конфликты и находить подход к каждому клиенту. Чаще всего посетители скалодромов готовы друг другу помочь, в том числе во время тренировочного процесса, а задача сотрудников скалодрома поддерживать дружескую атмосферу, вежливо общаясь и помогая клиентам.
Информационный комфорт	Полное и своевременное предоставление информации о скалодроме и его услугах, а также дополнительной информации, которая была бы интересна потребителю.	Необходимо использовать разнообразные современные каналы информирования потребителей, таких как официальный сайт и аккаунты в социальных сетях, а также различные публичные мероприятия, имеющие потенциальную аудиторию. Важно своевременно обновлять информацию, поддерживать информированность персонала скалодрома обо всех аспектах его деятельности. Необходимо предоставлять информацию не только о деятельности скалодрома, но и о скалолазании, как о виде спорта. Клиентам должно быть удобно записываться на занятие по любым каналам связи (сайт, соц.сети, телефон, личное посещение)

Фактор комфорта	Сущность фактора для спортивных скалодромов	Рекомендации по организации деятельности скалодрома для обеспечения комфорта потребителей
Функциональный комфорт (для спортсменов профессионалов и их тренеров)	Предполагает соответствие средств и условий труда функциональным возможностям спортсменов и тренеров, удобство и эффективность использования специализированных помещений, инвентаря и оборудования при осуществлении тренировочного процесса	Для обеспечения максимальной эффективности реализации тренировочного процесса необходимо постоянно модернизировать инфраструктуру скалодрома. Для этого нужно регулярно обновлять зацепы и рельефы, приобретать новые тренажеры для общей и специальной физической подготовки, обеспечивать скалодром новыми трассами
Эстетический комфорт	Наличие привлекательного дизайна помещений и территорий, чистота на скалодроме, привлекательный вид скалодрома, интересные решения для интерьера, Приятный внешний вид сотрудников скалодрома	Красивый дизайн скалодрома привлекает новых клиентов, он должен гармонировать с цветовым решением фирменной символики, логотипами скалодрома. Наличие дневного света на скалодроме добавляет теплоты и уюта для посетителей. Скалодром состоит из фанеры, что является экологичным материалом, так же рекомендуется использовать другие элементы интерьера из фанеры или дерева. Сотрудники скалодрома должны опрятно выглядеть, иметь корпоративную форму
Экономический комфорт	Удобство расчетов, наличие скидок при получении услуг, наличие клубных карт и лояльности для постоянных клиентов скалодромов	Гибкая система абонементов и сертификатов может удерживать клиентов на скалодроме, так же возможность оплаты разными методами обеспечивает мобильность и позволяет экономить время потребителей

разработанных рекомендаций, позволит привлечь большее число занимающихся скалолазанием, а также повысить качество работы с имеющимся контингентом посетителей.

Список литературы

1. Душков, Б. А., Королев А. В., Смирнов Б. А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь / Б. А. Душкова, А. В. Королев, Б. А. Смирнов. — М. : Академический Проект : Фонд «Мир», 2005. — 848 с.

2. Кушнарера, М. Д. Факторы спортивно-оздоровительного сервиса в современных условиях развития отрасли / М. Д. Кушнарера // Вестник факультета бизнес-коммуникаций и информатики Иркутского государственного университета : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Иркутск, 14—15 апреля 2020 года. — Иркутск : ЦентрНаучСервис, 2020. — С. 75—78.

3. Морозова, Л. С. Влияние качества обслуживания на эффективность деятельности предпри-

ятий индустрии гостеприимства / Л. С. Морозова, А. А. Земскова // Сервис в России и за рубежом. — 2017. — Т. 11, № 2(72). — С. 98—110.

4. Комфорт. Психологическая энциклопедия // Национальная психологическая энциклопедия. — URL: <https://vocabulary.ru/termin/komfort.html>

5. Росенко, С. И. Спортивно-оздоровительные услуги: своеобразие в контексте сервисной деятельности / С. И. Росенко, В. Г. Велединский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 12(118). — С. 181—186.

6. Сводные отчеты по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2016, 2020 гг. // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

7. Сенникова, М. А. Значение цветового оформления в создании комфорта на спортивных объектах / М. А. Сенникова, А. И. Чикуров, А. Л. Войнич // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. — 2021. — № 2. — С. 206—213.

Поступила в редакцию 12 мая 2021 г.

Для цитирования: Веденчук, В. А. Анализ факторов комфорта потребителей услуг спортивных скалодромов / В. А. Веденчук, Л. К. Тропина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 132—139.

Сведения об авторах

Веденчук Вячеслав Александрович — магистрант 2-го курса кафедры сервиса и оздоровительных технологий. Уральский федеральный университет. Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-6986-7791. **E-mail:** vedenchuk@gmail.com

Тропина Людмила Константиновна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий. Уральский федеральный университет. Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9573-9961. **Author ID:** 454168. **E-mail:** lktr@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 132—139.

Analysis of the factors of comfort for consumers of services of climbing gyms

Vedenchuk V.A.¹, Tropina L.K.²

Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

¹ vedenchuk@gmail.com

² lktr@mail.ru

The article discusses the issues of ensuring the comfort of consumers of sports climbing gyms on the basis of a service approach based on the formation of safety comfort, household comfort, psychological comfort, informational comfort, functional comfort, aesthetic and economic comfort.

The relevance of research lies in the growing popularity of sport climbing, the demand for services of climbing gyms. At the same time, there is a problem of insufficient level of comfort provision for consumers of services of sports climbing walls in conditions of undeveloped standards for the provision of these services, limited resource provision, insufficient

information and methodological support for organizing the work of climbing walls.

In accordance with the purpose of the research, the article presents the results of the analysis of the factors of comfort of visitors to climbing gyms based on the research of the conditions for the provision of services and ensuring the comfort of consumers at eleven climbing gyms in the city of Yekaterinburg and recommendations for their provision. The research used the methods of theoretical analysis, observation, comparison, description.

The results of the research can be used in organizing the activities of existing and newly opened sport climbing gyms, in developing standards for climbing services, and also serve as a methodological basis for ensuring the comfort of consumers of other physical culture, health and sports services.

Keywords: *sport climbing, climbing gym, consumer, service, comfort, factors of comfort.*

References

1. Dushkov B.A., Korolev A.V., Smirnov B.A. *Psihologiya truda, professionalnoy, informatsionnoy i organizatsionnoy deyatel'nosti* [Psychology of labor, professional, informational and organizational activity]. Moscow, 2005. 848 p. (In Russ.).
2. Kushnareva M.D. Faktoryi sportivno-ozdorovitel'nogo servisa v sovremennyih usloviyah razvitiya otrasli [Factors of sports and wellness service in modern conditions of industry development] *Vestnik fakulteta biznes-kommunikatsiy i informatiki Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Faculty of Business Communications and Informatics of Irkutsk State University]. Irkutsk, 2020. Pp. 75—78. (In Russ.).
3. Morozova L. S., Zemskova A. A. Vliyanie kachestva obsluzhivaniya na effektivnost deyatel'nosti predpriyatiy industrii gostepriimstva [The influence of service quality on the efficiency of the enterprises of the hospitality industry]. *Servis v Rossii i za rubezhom* [Service in Russia and abroad], 2017. Vol. 11, no. 2(72), pp. 98—110. (In Russ.).
4. Komfort. Psihologicheskaya entsiklopediya [Comfort. Psychological Encyclopedia]. *Natsionalnaya psihologicheskaya entsiklopediya* [National Psychological Encyclopedia]. Available at: <https://vocabulary.ru/termin/komfort.html> (In Russ.).
5. Rosenko S.I., Veledinskiy V.G. Sportivno-ozdorovitel'nyie uslugi: svoeobrazie v kontekste servisnoy deyatel'nosti [Sports and wellness services: originality in the context of service activities]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 12(118) pp. 181—186. (In Russ.).
6. Svodnyie otchetyi po forme federal'nogo statisticheskogo nablyudeniya no.1-FK «Svedeniya o fizicheskoy kulture i sporte» za 2016, 2020 gg. // Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii [Summary reports on the form of federal statistical observation No. 1-FC “Information on physical culture and sports” for 2016, 2020]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of Sports of the Russian Federation] Available at: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-in>. (In Russ.).
7. Sennikova M.A., Chikurov A.I., Voynich A.L. Znachenie tsvetovogo oformleniya v sozdanii komforta na sportivnyih obektah [The meaning of color design in creating comfort at sports facilities]. *Zhurnal Sibirskogo federal'nogo universiteta. Gumanitarnyie nauki* [Journal of the Siberian Federal University. Humanities], 2021, no. 2, pp. 206—213. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная.