ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

16+

№4 - 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук,

включен в международные базы данных Ульрих, Google scholar, CyberLeninka и Readera, в российские базы данных ВИНИТИ РАН, РИНЦ и Соционет.

Регистрационный номер ПИ № ТУ23-01842

от 29 сентября 2021 года, зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ЮФО (Управление Роскомнадзора по ЮФО).

Периодичность издания – 4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор
С.М. АХМЕТОВ (0000-0001-8103-4058)
Тел. (861) 255–35–17
тел/факс (861) 255–35–73

Редколлегия:
заместитель главного редактора
А.А. ТАРАСЕНКО (0000-0003-2948-2077)
заместитель главного редактора
Г.Д. АЛЕКСАНЯНЦ (0000-0002-3504-9483)
Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ (0000-0002-0482-2007)
Е.П. ГОРБАНЕВА (0000-0003-1598-6194)
А.А. ГОРЕЛОВ
Г.Б. ГОРСКАЯ (0000-0002-7686-8223)
Л.С. ДВОРКИН (0000-0002-2870-3213)
Н.И. ДВОРКИНА (0000-0002-3888-2331)
Ф. ДИМАНШ (Французская Республика) (0000-0001-6711-6532)
Н.Н. ЗАХАРЬЕВА
С.Г. КАЗАРИНА (0000-0003-3490-3753)
И.Н. КАЛИНИНА (0000-0002-4029-829X)
Л.А. КАЛЬДИТО (Королевство Испания)
Б.Ф. КУРДЮКОВ
Г.А. МАКАРОВА (0000-0002-6807-7966)
В.Г. МАНОЛАКИ (Республика Молдова)
Е.В. МИРЗОЕВА (0000-0001-8850-0103)
С.Д. НЕВЕРКОВИЧ (0000-0003-1292-2734)
А.И. ПОГРЕБНОЙ (0000-0001-8495-4570)
Г.С. САПАРБАЕВА (Республика Казахстан)
В.Н. СЕРГЕЕВ (0000-0001-8029-5272)
А. ФИГУС (Итальянская Республика) (0000-0002-8710-2469)
Е.В. ФОМИНА
С.А. ХАЗОВА
К.Д. ЧЕРМИТ
Ю.К. ЧЕРНЫШЕНКО
С. ШАРЕНБЕРГ (Федеративная Республика Германия) (0000-0001-6153-9884)
А.В. ШАХАНОВА
М.М. ШЕСТАКОВ (0000-0001-6051-4861)
Б.А. ЯСЬКО (0000-0002-6847-112X)

Ответственный секретарь
Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный редактор
А.А. ВИТЕР

Адрес редакции, издателя:
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
Тел./факс (861) 253-37-57

Издание предназначено для читателей старше 16 лет

Сайт: http://journal.kgufkst.ru/

4/2023

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф. Повышение моторной плотности уроков физической культуры при обучении метанию теннисного мяча учащихся начальных классов 3

Бугаец Я.Е., Сальникова Е.А. Морфофункциональная адаптация к занятиям плаванием у детей 4-5 лет с респираторными заболеваниями 8

Чернышенко Ю.К., Величко А.И., Ахметов С.М. Закономерности формирования и развития координационных способностей учащихся младших классов общеобразовательных организаций 14

Медников А.Б., Чернышенко Ю.К. Управление процессом физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 20

Никитин В.А., Алексанянц Г.Д., Ахметов Р.С., Медведева О.А. Особенности мотивации юношей 16-17 лет к предпрофессиональной физической подготовке для обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации 25

Дворкина Н.И., Гурбанова М.Р., Голубева Г.Н. Влияние занятий кроссфитом с использованием трастеров на развитие скоростно-силовой выносливости и функционального состояния студенток 19-20 лет 34

Тютюнников А.С., Костюков В.В., Костюкова О.Н., Тютюнникова Н.В., Прокопенко Ю.Е. Организация комплексной подготовки юных волейболистов в сельской школе 40

Макрушина И.В., Иванова Н.В., Мирзоева Е.В. Технология воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура» 45

Мелихова Г.Е., Алексанянц Г.Д. Характеристика уровня физической подготовленности пожарных из числа личного состава сотрудников федеральной противопожарной службы 55

Стоякина Т.В. Методика развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности 60

Кузьменко А.И. Сенситивные периоды развития базовых составляющих профилирующего компонента личностной физической культуры дошкольников 6-7 лет 65

Частоедова А.Ю., Махинова М.В., Калинина И.Н. Определение базовых ценностей и их значение в сфере физической культуры и спорта 71

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Соколова Л.А., Ахметов С.М., Пирог Д.Ю., Щурова Н.В., Лызарь О.Г. Формирование многофункциональной области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» 76

Головко П.В., Дворкин Л.С. Особенности динамики спортивных достижений ветеранов спорта 60-79 лет в пауэрлифтинге в период с 2017 по 2021 год 83

Садыкова С.В., Миннахметова Л.Т., Хайретдинова Л.С. Внеледовая физическая подготовка хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период 88

Свириденко Н.Ю., Шашин А.В. Особенности организации и проведения мезоциклов спортивной подготовки юношей 15-17 лет в тхэквондо ВТФ к решающим стартам (первенство Европы, первенство мира) 96

Тарасенко А.А., Фомиченко С.В., Воеводина С.С., Тимченко С.В. Региональный потенциал программно-целевого управления физической культурой и спортом (на примере Краснодарского края) 103

Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста 110

Бугаец Я.Е., Малука М.В., Гронская А.С., Исаенко Т.А. Психологические аспекты тренировочного процесса юных шахматистов с учетом гендерных особенностей 116

PHYSICAL EDUCATION, SPORT – SCIENCE AND PRACTICE

ISSN 1999-6799
SCIENTIFIC AND METHODICAL JOURNAL

is included to the List of Russian reviewed scientific magazines, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science,

is included in the international Ulrich's Periodical Directory, Google scholar, CyberLeninka and Readera, the database RSCI and Socionet.

Registration number PE № TD23-01842

from September 29, 2021, in the Department of the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technology and Mass Communications in the Southern Federal District (Roskomnadzor Department for the Southern Federal District).

Periodicity of the edition – 4 issues per year

CONSTITUTORS

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Ministry of Physical Education and Sport of Krasnodar region

Published since 1999

Editor-in-chief
S. AKHMETOV (0000-0001-8103-4058)
phone (861) 255-35-17
fax (861) 255-35-73

Editorial board
A. TARASENKO (0000-0003-2948-2077)
G. ALEKSANYANTS (0000-0002-3504-9483)
E. BERDICHEVSKAYA (0000-0002-0482-2007)
E.GORBANEVA (0000-0003-1598-6194)
A. GORELOV
G. GORSKAYA (0000-0002-7686-8223)
L. DVORKIN (0000-0002-2870-3213)
N. DVORKINA (0000-0002-3888-2331)
F. DIMANCHE (The Republic Of France) (0000-0001-6711-6532)
S. KAZARINA (0000-0003-3490-3753)
I. KALININA (0000-0002-4029-829X)
L. ANDRADES CALDITO (Kingdom Of Spain)
B. KURDYUKOV
G. MAKAROVA (0000-0002-6807-7966)
V. MANOLACHI (The Republic Of Moldova)
E. MIRZOYEVA (0000-0001-8850-0103)
S. NEVERKOVICH (0000-0003-1292-2734)
A. POGREBNOY (0000-0001-8495-4570)
G. SAPARBAEVA (The Republic Of Kazakhstan)
V. SERGEEV (0000-0001-8029-5272)
A. FIGUS (The Republic Of Italian) (0000-0002-8710-2469)
E. FOMINA
S. HAZOVA
K. CHERMIT
YU. CHERNISHENKO
S. SHARENBERG (Federal Republic Of Germany) (0000-0001-6153-9884)
A. SHAHANOVA
M. SHESTAKOV (0000-0001-6051-4861)
B. JASKO (0000-0002-6847-112X)
N. ZAHARYEVA

Executive secretary
E. BERDICHEVSKAYA
phone/fax (861) 255-79-19

Responsible for release
A. VITER

Address of editorial office, publishing house
350015, Krasnodar city, Budyonny Str., 161
phone/fax (861) 253-37-57

Edition is dedicated for readers elder than16 years.

Web-site: http://journal.kgufkst.ru/

CONTENTS

PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL TRAINING

Boikova M., Kurdyukov B. Increasing the motor density of physical education lessons when teaching tennis ball throwing to primary school students....3
Bugayets Y., Salnikova E. Morphofunctional adaptation to swimming in children aged 4-5 years with respiratory diseases 8
Chernyshenko Yu., Velichko A., Akhmetov S. Regularities of formation and development of coordination abilities of primary school students in general education organizations.... 14
Mednikov A., Chernyshenko Yu. Managing the process of physical training of cadets and trainees of educational organizations of the ministry of internal affairs of Russia.... 20
Nikitin V., Aleksanyants G., Akhmetov R., Medvedeva O. Features of motivation of young men aged 16-17 years to pre-professional physical training for training in higher education institutions of law enforcement agencies of the Russian Federation 25
Dvorkina N., Gurbanova M., Golubeva G. Influence of crossfit classes with the use of trasters on the development of speedand strength endurance and functional state of female students aged 19-20 years.... 34
Tyutyunnikov A., Kostyukov V., Kostyukova O., Tyutyunnikova N., Prokopenko Yu. Organization of comprehensive training young volleyball players at a rural school 40
Makrushina I., Ivanova N., Mirzoeva E. Technology of educating an aesthetically developed personality of 5th grade students in the subject area "Physical culture".... 45
Melikhova G., Aleksanyants G. Characteristics of the level of physical fitness of firefighters from among the personnel of employees of the federal fire service.... 55
Stoyakina T. Methodology for developing coordination abilities using individual mobility devices.... 60
Kuzmenko A. Sensitive periods of development of basic components of the profile component of personal physical culture of preschool children aged 6-7 years 65
Chastomedova A., Makhinova M., Kalinina I. Definition of basic values and their significance in the field of physical culture and sports 71

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORT

Sokolova L., Akhmetov S., Pirog D., Shchurova N., Lyzar O. Formation of a multifunctional area of professional activity "Physical culture and sport" 76
Golovko P., Dvorkin L. Features of dynamics of sports achievements of 60-79-year-old sports veterans in powerlifting in the period from 2017 to 2021.... 83
Sadykova S., Minnakhmetova L., Khayretdinova L. Off-week physical training of hockey players at the stage of higher sportsmanship in the off-season period.... 88
Sviridenko N., Shashin A. Features of organization and holding of mesocycles with adaptive training of young men aged 15-17 in VTF taekwondo for decisive starts (European Championship, World Championship) 96
Tarasenko A., Fomichenko S., Voevodina S., Timchenko S. Regional potential of the process of program-oriented management of physical culture and sports (on the example of the Krasnodar territory)....103
Berilova E., Bosenko Yu., Raspopova A. Psychological resources of coping behavior in adolescent athletes....110
Bugayets Y., Maluka M., Gronskaya A., Isaenko T. Psychological aspects of the training process of young chess players taking into account gender characteristics....116

УДК: 373.103.71

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_3-7

ПОВЫШЕНИЕ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ МЕТАНИЮ ТЕННИСНОГО МЯЧА УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

М.Б. Бойкова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры.
Б.Ф. Курдюков, доктор педагогических наук, профессор кафедры дополнительного профессионального образования и развития квалификаций.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. В теории и методике физической культуры под термином «метание» принято понимать группу физических упражнений, относящихся к однократным ацикличным двигательным действиям.

В силу особенностей задач, решаемых при выполнении метания, свойств теннисного мяча и условий школьной спортивной площадки, возникают проблемы организационного порядка, приводящие к снижению моторной плотности занятий у учащихся начальных классов.

Низкая моторная плотность уроков физической культуры является существенным недостатком. Очевидно, что ее низкие показатели негативно сказываются на качестве приобретаемых навыков. То есть существует реальная проблема, актуальность которой очевидна, также как необходимость ее решения.

Целью исследования являлось обоснование потенциальных возможностей повышения моторной плотности уроков физической культуры учащихся начальных классов, направленных на освоение упражнения – метание теннисного мяча, на основе рационального использования наиболее эффективных средств и методов обучения.

Методы исследований: изучение учебно-методической литературы и нормативно-инструктивной документации; опросы, в различных вариациях; педагогическое наблюдение и тестирование; оценка плотности занятий; анализ и синтез; статистическая обработка.

Результаты исследований. Установлено, что моторная плотность уроков физической культуры, направленных на освоение метания теннисного мяча имеет низкие значения, но может быть значительно повышена за счет замены мяча на предметы с низкими полетными свойствами. В этом случае повышается общая плотность урока в два раза, а моторная – в пять раз.

Заключение. Обучение двигательным действиям на уроках физической культуры – процесс достаточно непростой. В связи этим особую роль играет моторная плотность уроков, как гарант результативности обучения.

Проблема повышения моторной плотности на уроках, посвященных метанию теннисного мяча, может быть решена путем использования предметов с низкой полетной способностью вместо мяча.

Ключевые слова: урок физической культуры, метание теннисного мяча, общая и моторная плотность, учащиеся четвертых классов.

Для цитирования: Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф. Повышение моторной плотности уроков физической культуры при обучении метанию теннисного мяча учащихся начальных классов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 3-7.

For citation: Boikova M., Kurdyukov B. Increasing the motor density of physical education lessons when teaching tennis ball throwing to primary school students. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 3-7 (in Russian).

Актуальность. В теории и методике физической культуры под метанием принято понимать группу физических упражнений, относящихся к однократным ацикличным двигательным действиям, направленным на придание спортивному снаряду ускорения, для последующего его полета по баллистической траектории на наиболее дальнее расстояние [2].

Особое значение метанию придавал П.Ф. Лесгафт, который указывал на высокую эффективность воздействия данных упражнений на развитие целого ряда групп мышц (рук, ног, туловища и др.). При этом совершенствуются: быстрота, сила, глазомер, координация и другие физические качества. Также отмечалось, что метание имеет важное прикладное значение [1, 5].

На протяжении всей истории развития отечественной системы физического воспитания, метание является одним из основных компонентов легкоатлетической подготовки учащихся, наряду с беговыми и прыжковыми упражнениями. В действующем «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста указано, что метательные упражнения во многом способствуют всестороннему и гармоничному физическому развитию [3].

С учетом высокой значимости данного двигательного действия в системе физической подготовки учащихся, процессу его усвоения уделяется большое внимание. А сам процесс начинается уже с дошкольного возраста. За долгие годы вопросы содержания и методики обучения данному действию были достаточно основательно разработаны. Однако, в силу особенностей задач, решаемых при выполнении метания, свойств теннисного мяча и условий школьной спортивной площадки, возникают проблемы организационного порядка, приводящие к снижению моторной плотности занятий [2].

В условиях современной общеобразовательной школы, где продолжительность одного урока составляет сорок минут, низкая моторная плотность уроков физической культуры является существенным недостатком. Очевидно, что ее низкие показатели негативно сказываются на качестве приобретаемых навыков [4]. То есть существует реальная проблема, актуальность которой очевидна, также как необходимость ее решения.

Методы и организация исследования. Сбор необходимой информации осуществлялся в естественных условиях учебного процесса учащихся четвертых классов. В процессе проведения исследований, для получения необходимых данных, использовались общеизвестные методы педагогической диагностики: изучение учебно-методической литературы и нормативно-инструктивной документации; опросы, в различных вариациях; педагогическое наблюдение и тестирование; оценка плотности занятий; анализ и синтез; статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. Метание теннисного мяча, как одно из нормативных требований к физической подготовленности учащихся, используется в третьих-четвертых классах начальной общеобразовательной школы. В настоящих исследованиях участвовали учащиеся четвертых классов, как психофизически более подготовленные к освоению данного упражнения.

Проанализировав оценки за результаты выполнения метания теннисного мяча, в рамках нормативного тестирования, было установлено что среди мальчиков на «отлично» выполняет 12,0%, на «хорошо» – 37,0% и на «удовлетворительно» – 51,0%. Среди девочек соответственно: 14,0%; 41,0% и 45%. Очевидно, что результат невелик. Некоторое преимущество девочек можно отнести к возрастным особенностям данного периода опережающего физического развития.

На основе полученных данных, можно выдвинуть предположение, что одной из причин сложившейся ситуации может быть низкая моторная плотность уроков. Но, данное предположение требует подтверждения. Общепринято считать нормой моторную плотность на уроках физической культуры в пределах 60,0-80,0%. При этом, если уроки проходят на открытых площадках, нормой является 80,0% моторной плотности, в спортивном зале 70,0%.

С целью получения объективных данных, отражающих реальное состояние рассматриваемого вопроса, было проведено хронометрирование уроков физической культуры легкоатлетической направленности. В результате было установлено (табл. 1), что в целом общая плотность уроков данной направленности имеет низкие значения. Ситуацию можно объяснить: при беге – продолжительным временем, необходимым для восстановления после нагрузки; прыжки – преимущественным использованием поточного метода, при котором теряется время на ожидание выполнения основного упражнения; метание – также поточный метод и время затрачиваемое на сбор мячей, возвращение их на исходную позицию.

Таблица 1.

Показатели плотности уроков физической культуры легкоатлетической направленности

Преимущественное содержание уроков	Плотность уроков (%)			
	Общая	Моторная		
		класс	мальчики	девочки
Бег	66,0	53,0	44,0	40,0
Прыжки	62,0	41,0	35,0	31,0
Метание	54,0	42,0	30,0	26,0

Еще более низкие показатели установлены в оценке моторной плотности, где самое низкое значение (32,0%) принадлежит урокам, с преимущественным использованием метательных упражнений.

Анализ причин потери времени, на уроках посвященных формированию навыков метания теннисного мяча, показал, что наиболее существенными из них являются:

– введение жестких требований техники безопасности, обусловленное характерными особенностями используемого спортивного снаряда, его перемещением в пространстве прилагаемой максимальной баллистической силой, обеспечивающей дальность его полета;

– свойства теннисного мяча, связанные с тем, что после полета по инерции он продолжает движение (скачет, катится) на значительные расстояния, что удлиняет время его возврата на исходную позицию;

– преимущественное использование поточного метода (друг за другом, по очереди) при выполнении основного упражнения, что приводит к простою при ожидании в очереди;

– недостаточно продуманная организация подобного рода занятий, которые отличаются собственной спецификой, что ограничивает число выполненных попыток на уроке.

Оценивая ситуацию с позиции поиска решения рассматриваемой проблемы, для повышения моторной плотности уроков, посвященных обучению метания теннисного мяча, логичным является в первую очередь устранение выявленных недостатков. Анализ последних показал, что главным виновником провоцирующим проявление проблем, является сам теннисный мяч. В силу специфичности свойств данного спортивного снаряда, упражнения в метании действительно повышают риски и создают неудобства при освоении данного технического действия, в условиях массового обучения.

В связи с вышесказанным, было выдвинуто предположение, что ситуацию можно будет изменить, если при обучении метанию теннисного мяча использовать его заменители. Аналогичные по назначению, но со свойствами противоположными свойствам мяча. В процессе поиска были опробованы: мячи настольного тенниса; малые пластиковые шары, для детских игр; мешочки с песком; поролоновые кубики; шары из пенопласта; шары из скомканной бумаги; лоскуты ткани и другое.

В результате было установлено, что наиболее приемлемыми для обучения метанию мяча являются импровизированные шары из пенопласта. Они удобны тем, что: по размеру схожи с теннисным мячом, при этом их невозможно бросить далеко; они не могут катиться; очень легкие на вес, что снижает риски получения травм; их использование сокращает время между выполняемыми попытками.

Подобное наблюдается и при использовании лоскутов из ткани (лучше из шелка или чего-то подобного), размером 20х20 см. Они не только удобны для использования, но и в изготовлении, хранении, долгосрочной эксплуатации. Значительно сокращается время возвращения на исходную позицию после выполнения бросков.

Применение этих средств в процессе обучения метанию мяча позволяет выполнять упражнения индивидуально и в парах, на площадках и в спортивном зале, на всех этапах обучения. То есть появляется возможность расширения используемых методов, средств и организационных форм обучения.

Реализация разработанных предложений показала (рис. 1), что смена средств обучения метанию теннисного мяча, на уроках физической культуры в четвертом классе, позволяет значительно повысить общую плотность до 86,0%. Практически в два раза увеличить моторную плотность (70,0%), достигнув рекомендуемого уровня.

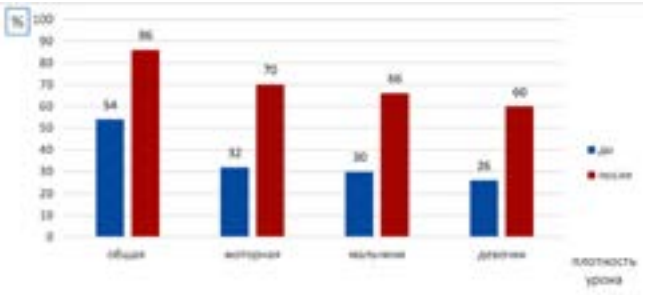


Рисунок 1. Сравнение показателей плотности уроков ФК при традиционном построении и с использованием нетрадиционных средств обучения метанию теннисного мяча.

В процессе педагогических наблюдений, было установлено, что если при обучении метанию использовать вместо мяча предметы с низкими полетными качествами, то возвращение их на исходную позицию после выполнения броска сокращается до 1 секунды. Частота выполнения попыток составляет 20 секунд. Число выполненных бросков увеличивается почти в пять раз. При этом вся работа по обучению осуществляется в пределах коридора шириной не более четырех метров.

Совершенно очевидно, что подобные условия будут способствовать повышению моторной плотности уроков. Кроме этого создаются благоприятные условия для постоянного контакта учителя с учениками. Отпадает надобность собирать их для дачи указаний или обозначения новых заданий, как это происходит при работе с теннисным мячом. То есть увеличивается время, которое необходимо для решения учебно-методических задач. Следовательно, подобные условия будут способствовать росту общей плотности урока.

Заключение. Обучение двигательным действиям на уроках физической культуры, процесс достаточно непростой, что обусловлено такими факторами как: продолжительность урока, сложность осваиваемого действия, особенности условий и спортивных снарядов и др. Особую роль в этих условиях играет моторная плотность уроков, как гарант результативности обучения.

Многие физические упражнения, которым обучают учащихся, обладают собственными особенностями и являются специфичными. К их числу относится метание теннисного мяча, где последний имеет свойство удаляться от места выполнения упражнения на значительные расстояния. А, это требует дополнительного времени, для возврата его на исходную позицию, что снижает как общую, так и моторную плотность урока.

Решению данной проблемы будет способствовать использование, в процессе освоения метательного действия, предметов с низкой полетной способностью, вместо мяча. Это позволяет значительно увеличить показатели плотности уроков, с направленностью на освоение метательных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баранцев, С. А. Формирование кинематической структуры метания малого мяча у учащихся 10 лет / С. А. Баранцев, В. В. Просянкин // Материалы международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского ун-та, 2007. – С. 70–74.
2. Макеева, В. С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. – Орел : Изд-во МАБИВ, 2014. – 190 с.
3. Морозов, В. И. Обучение учащихся метанию на уроках физической культуры с использованием различных способов и методов организации [Электронный ресурс] / В. И. Морозов // Открытый урок. – Фестиваль педагогических идей. – 2013. – URL: http://xni1abbnckbmcl9fb.xnp1ai/ %D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/524587/
4. Никитин, В. И. Метание малого мяча и гранаты в школе : учебное пособие / В. И. Никитин. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2016. – 44 с.
5. Просянкин, В. В. Возрастные особенности формирования кинематической структуры метания малого мяча на дальность у учащихся 8-10 лет // Научно-метод. журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2009. – №1. – С. 78–79.

INCREASING THE MOTOR DENSITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WHEN TEACHING TENNIS BALL THROWING TO PRIMARY SCHOOL STUDENTS

M. Boikova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Culture.
B. Kurdyukov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Additional Professional Education and Qualification Development.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture and Sports", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru.

Annotation

Relevance. *In the theory and methodology of physical culture, the term "throwing" is usually understood as a group of physical exercises related to single acyclic motor actions.*

Due to the peculiarities of the tasks solved when performing throwing, the properties of the tennis ball and the conditions of the school playground, organizational problems arise, leading to a decrease in the motor density of classes in primary school students.

The low motor density of physical education lessons is a significant disadvantage. It is obvious that its low indicators negatively affect the quality of acquired skills. That is, there is a real problem, the relevance of which is obvious, as well as the need to solve it.

The aim of the study *was to substantiate the potential possibilities of increasing the motor density of physical education lessons for primary school students aimed at mastering the exercise – throwing a tennis ball, based on the rational use of the most effective teaching tools and methods.*

Research methods*: study of educational and methodical literature and normative and instructional documentation; surveys, in various variations; pedagogical observation and testing; assessment of the density of classes; analysis and synthesis; statistical processing.*

Research results. *It is established that the motor density of physical education lessons aimed at mastering tennis ball throwing has low values, but can be significantly increased by replacing the ball with objects with low flight properties. In this case, the total density of the lesson increases twice, and the motor density increases five times.*

Conclusion. *Learning motor actions in physical education classes – is a rather difficult process. In this regard, a special role is played by the motor density of lessons, as a guarantor of the effectiveness of training.*

The problem of increased motor density in tennis ball throwing classes can be solved by using low-flying objects instead of a ball.

Keywords: *physical education lesson, tennis ball throwing, general and motor density, fourth grade students.*

References:

1. Barancev S.A., Prosyankin V.V. Formation of the kinematic structure of small ball throwing among students aged 10. *Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Ulan-Ude: Publishing House of the Buryat University, 2007, pp. 70-74. (in Russian)
2. Makeeva V.S. *Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Orel: MABIV Publishing House, 2014, 190 p. (in Russian)
3. Morozov V.I. *Obuchenie uchashchihsya metaniyu na urokah fizicheskoj kul'tury s ispol'zovaniem razlichnyh sposobov i metodov organizacii* [Teaching students to throw at physical education lessons using various methods and methods of organization]. Open lesson. Festival of pedagogical ideas. 2013. Available at: http://xni1abbnckbmcl9fb.xnp1ai/ %D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/524587/ (in Russian)
4. Nikitin V.I. *Metanie malogo myacha i granaty v shkole* [Throwing a small ball and grenades at school]. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. Univ., 2016, 44 p. (in Russian)
5. Prosyankin V.V. Age-related features of the formation of the kinematic structure of throwing a small ball at a distance in students 8-10 years old. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training. 2009, no. 1, pp. 78-79. (in Russian)

Поступила / Received 05.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.01:612+797.2

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_8-13

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии.
Е.А. Сальникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yana_bugaetz@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Гидрореабилитация является благоприятным способом двигательной активности, который обеспечивает формирование компенсаторно-адаптационных механизмов и оздоровление детей дошкольного возраста, страдающих респираторными заболеваниями. Недостаточная изученность морфофункциональных характеристик детей с указанной патологией, занимающихся плаванием, разрозненность данных о применяемых упражнениях, способствующих положительной адаптации, определили актуальность исследования.

Целью исследования явилось изучение морфофункциональной адаптации к занятиям плаванием у детей периода первого детства, страдающих частыми респираторными заболеваниями.

Методика исследования. На базе плавательного бассейна (с пятиступенчатой системой очистки воды – без хлора) частного детского сада «Солнышко» г. Краснодара обследовали детей 4,2±0,2 лет с ослабленным здоровьем на фоне часто возникающих респираторных инфекций. Выделили первую группу (11 человек), занимающихся плаванием один месяц, и вторую (12 человек) – посещавших бассейн в течение года. Каждое занятие включало упражнения подготовительного, основного и заключительного периодов.

Проводили антропометрические исследования и состояние кардиореспираторной системы на основе общепринятых методик с последующим расчетом экскурсии грудной клетки, индекса Пинье, индекса Робинсона.

Сравнение групп по количественным признакам проводили с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок (Statistica 10). Статистическая значимость устанавливалась при $p<0,05$.

Результаты исследования. Сравнительная характеристика распределения параметров экскурсии грудной клетки и типа телосложения демонстрировала лучшие результаты в группе детей, занимающихся более года в бассейне. Отсутствовали статистически значимые межгрупповые различия показателей системы кровообращения. Дети первой группы проявляли недостаточное функционирование внешней респирации, тогда как во второй группе отмечалось урежение частоты дыхания и более высокие результаты его произвольной задержки в пробе Штанге.

Выводы. Систематические занятия в очищенной не хлорированной воде детей, страдающих респираторными заболеваниями, способствуют положительным морфофункциональным перестройкам, создают благоприятные возможности для комплексного воздействия на организм, оптимизируют вентиляцию легких, улучшают адаптацию дыхательной системы.

Ключевые слова: плавание, дети 4-5 лет, респираторные заболевания, морфофункциональная адаптация.

Для цитирования: Бугаец Я.Е., Сальникова Е.А. Морфофункциональная адаптация к занятиям плаванием у детей 4-5 лет с респираторными заболеваниями // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 8-13.

For citation: Bugayets Y., Salnikova E. Morphofunctional adaptation to swimming in children aged 4-5 years with respiratory diseases. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 8--13 (in Russian).

Актуальность. Под влиянием негативных факторов окружающей среды развивается депрессия иммунитета у дошкольников, проявляется слабость фагоцитарной системы, интерфероновых реакций, снижается сбалансированность компенсаторно-адаптационных механизмов, что может приводить к рецидивирующему инфицированию, хронической патологии, аллергическим процессам. В результате растет число детей, страдающих респираторными заболеваниями [3]. Учитывая, что фармакологическая терапия, обеспечивая временный лечебный эффект, часто вызывает побочные реакции в детском организме, требуется поиск наиболее эффективных путей формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Рациональное использование различных форм физического воспитания, в том числе гидрореабилитации, способствует позитивным изменениям в функциональных системах детского организма [4]. Систематические занятия оздоровительным плаванием улучшают состояние кардиореспираторной системы, показатели которой являются индикатором влияния физических нагрузок, провоцируют положительные адаптивные реакции организма к различным условиям внешней среды [1]. Использование ритмичных дыхательных упражнений в водной среде обеспечивает повышение активности обменных процессов и коррекцию психомоторного развития.

Однако сохраняется потребность в использовании наиболее эффективных гидрореабилитационных методик, обеспечивающих позитивные морфофункциональные изменения в индивидуальном развитии детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем, физиологических, медицинских и педагогических обоснований для привлечения к занятиям плаванием детей от 4-5 лет, эффективных средств обучения, сокращение сроков оздоровительного процесса [6]. Недостаточная изученность морфофункциональных характеристик детей с рецидивирующими респираторными заболеваниями, занимающихся плаванием, разрозненность данных о применяемых упражнениях, способствующих положительной адаптации, определили актуальность исследования.

Целью исследования явилось изучение морфофункциональной адаптации детей периода первого детства с респираторными заболеваниями к занятиям плаванием.

Методы. На основе анализа медицинских карт и медицинских справок были отобраны 23 ребенка 4,2±0,2 лет с ослабленным здоровьем на фоне часто возникающих острых респираторных вирусных инфекций, рецидивирующих бронхитов, гипертрофии аденоидов. Исследования проводились на базе плавательного бассейна частного детского сада «Солнышко» г. Краснодара. Сравнивали морфофункциональные показатели между группами детей, систематически занимающихся плаванием в течение одного месяца (первая группа – 11 человек) и посещающих бассейн более одного года (вторая группа – 12 человек). Дети занимались три раза в неделю в бассейне, не использующем хлорирование для обеззараживания, температура воды составляла 31-33°С. Реализация упражнений в воде проходила под контролем инструкторов. Необходимость освоения приемов плавания на груди и на спине были необязательны. Способы совершенствования двигательных навыков зависели от индивидуальных качеств ребенка. Первые три занятия были направлены на активацию адаптационных процессов детского организма, время пребывания в воде не превышало 30 минут. В дальнейшем продолжительность занятий составляла 45 минут.

Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей, включали модифицированный комплекс упражнений, сформированный на основе методики Ю.И. Шалаевой [7], обеспечивающий адаптацию к водной среде, направленный на активацию регуляторных систем, кровообращения, развитие функциональных резервов дыхания, улучшение бронхиальной проходимости.

В процессе пятиминутной разминки использовались различные сочетания дыхательных упражнений и активных движений на суше, обеспечивая повышение активности центральной нервной системы.

Основная часть занятия включала ряд упражнений в воде:

– стоя в воде набрать воду в ладони и сделать туда максимальный выдох;

– наклоняясь из положения стоя выполнить выдох на воду;

– в положении стоя, погружая губы в воду, выполнить выдох;

– в положении стоя в наклоне присесть в воду с головой, выполнить выдох;

– из положения стоя присесть на дно бассейна, выполнить полный выдох в воду;

– в положении стоя в наклоне дуть на плавающую игрушку, продвигая ее вперед в заданном направлении;

– в положении лежа на воде выполнить выдох в воду и лечь на дно;

– выполнить без остановок многократные приседания с выдохом в воду;

– выполнить без остановок многократные приседания с выдохом в воду, высоко выпрыгивая вверх;

– выполнить ныряние на задержке дыхания, достать как можно больше игрушек со дна бассейна.

В заключительной части использовались упражнения успокаивающего характера и игры, обеспечивая восстановление.

Антропометрические исследования проводились при помощи стандартных инструментов на основе общепринятых методик измерений длины и массы тела, окружности грудной клетки с последующим расчетом экскурсии грудной клетки и индекса Пинье. Состояние кардиореспираторной системы характеризовали по показателям частоты сердечных сокращений, артериального давления, с последующим расчетом индекса Робинсона, по частоте дыхания и времени задержки дыхания в пробе Штанге.

Статистическую обработку результатов проводили с помощью программы Statistica 10 (StatSoftInc, США). Все данные были подвергнуты вариационно-статической обработке. Нормальное распределение признаков описывали в виде среднего арифметического значения (M) и стандартного отклонения (±σ). Сравнение групп по количественным признакам проводили с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Статистическая значимость была установлена на уровне p <0,05.

Результаты. Результаты проведенных исследований не обнаружили статистически значимых различий морфологических показателей между первой и второй группами детей, занимающихся плаванием, в течение одного месяца и более года, что подтверждало зависимость характеристик их физического развития в большей степени от возрастных изменений (Таблица 1).

Средние параметры длины, массы тела и окружности грудной клетки соответствовали нормативным возрастным значениям [5].

Однако распределение оценок экскурсии грудной клетки в первой группе демонстрировало в большинстве случаев «нижнюю границу нормы», отражая недостаточную работу респираторной системы. Тогда как у большинства детей, занимающихся более года, данный параметр соответствовал «норме» (рисунок 1).

Средние параметры индекса Пинье не имели отличий между группами (таблица 1). Превышение возрастных норм по данному показателю более 25 единиц свидетельствовало о «слабом» и «очень слабом» типе телосложения у всех исследуемых детей [2]. Однако при распределении оценок индекса можно отметить позитивные изменения у посещающих бассейн более года. Если в первой группе большинство исследуемых имели «очень слабое» телосложение, то во второй группе обнаруживался «средний» тип на фоне снижения числа детей с «очень слабыми» и «слабыми» параметрами (рисунок 2).

Таким образом, несмотря на отсутствие различий основных морфологических параметров в исследуемых группах, можно отметить более низкие значения экскурсии грудной клетки у детей, занимающихся плаванием в течение одного месяца, что подтверждает недостаточную работу дыхательной системы, и, в то

Таблица 1.

Морфологические показатели в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием (M±σ)

Показатели		1 группа (n=11)	2 группа (n=12)	p
Длина (см)		112,3±1,9	111,6±1,9	>0,05
Масса (кг)		18,5±1,0	18,6±1,1	>0,05
Окружность грудной клетки (см)	Пауза	56,7±1,1	56,8±1,3	>0,05
	Максимальный вдох	55,6±1,1	55,42±1,25	>0,05
	Максимальный выдох	57,8±1,1	58,13±1,27	>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)		2,2±0,1	2,7±0,2	<0,05
Индекс Пинье (у.е.)		36,5±1,1	37,6±1,8	>0,05

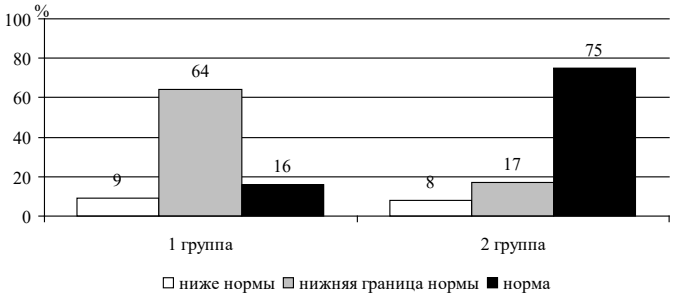


Рисунок 1. Распределение оценок экскурсии грудной клетки в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием.

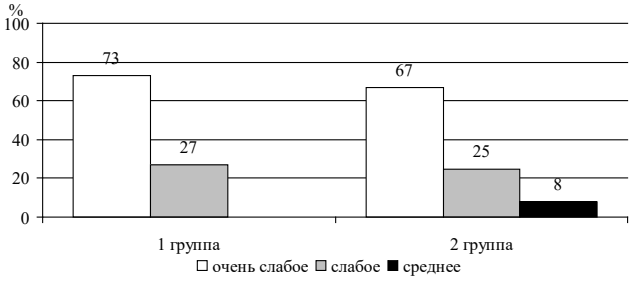


Рисунок 2. Распределение оценок типов телосложения (индекс Пинье) в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием.

Таблица 2.

Функциональные показатели кардиореспираторной системы в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием (M±σ)

Показатели	1 группа (n=11)	2 группа (n=12)	p
Частота сердечных сокращений (мин$^{-1}$)	103,6±1,8	102,5±1,4	>0,05
Систолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	95,4±0,6	96,0±0,6	>0,05
Диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	53,1±0,8	53,1±1,6	>0,05
Индекс Робинсона (у.е.)	98,9±1,9	98,4±1,4	>0,05
Частота дыхания (мин$^{-1}$)	25,5±0,4	23,7±0,5	<0,05
Проба Штанге (с)	15,9±0,7	22,6±0,9	<0,05

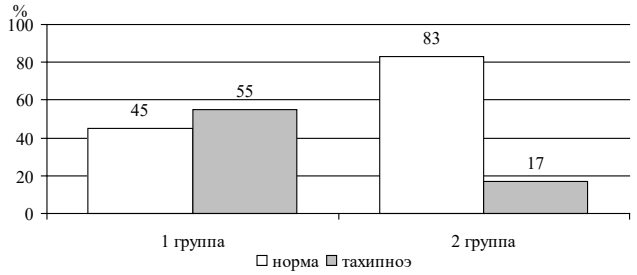


Рисунок 3. Оценка распределения показателей частоты дыхания в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием.

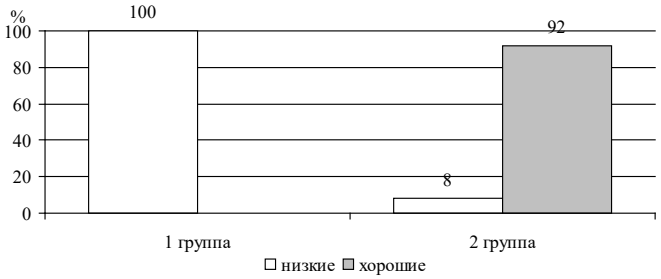


Рисунок 4. Оценка распределения показателей в пробе Штанге в группах детей с разной продолжительностью занятий плаванием.

же время позитивное влияние гидрореабилитации на проявление респираторных механизмов во второй группе исследуемых, занимающихся в бассейне более года.

Во избежание перенапряжения ослабленных функциональных систем у детей на занятиях по плаванию необходима своевременная корректировка нагрузки. Такой контроль можно обеспечить в результате обследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем [6].

Функциональное состояние детского организма при физических нагрузках определяется, в первую очередь, деятельностью сердечно-сосудистой системы, которая тесно связана с нейрогуморальными механизмами адаптации.

В результате проведенных исследований не было обнаружено статистически значимых различий показателей кардиогемодинамики между группами детей, занимающихся плаванием в течение одного месяца и более года (таблица 2).

У всех исследуемых регистрировали параметры работы сердца и сосудистого русла, соответствующие нормативным значениям [5]. Регуляторная деятельность системы кровообращения, определяемая по индексу Робинсона, демонстрировала «средний» уровень обменно-энергетических процессов.

Показатели дыхательной системы являются возрастными и адаптивными критериями организма, определяющими физическое развитие, в том числе у детей, страдающих респираторными заболеваниями.

В результате проведенных исследований были обнаружены статистически значимо меньшие средние значения частоты дыхания у представителей второй группы (таблица 2). Полученные результаты подтверждались распределением оценок количества дыхательных движений. Более половины детей, занимающихся в течение месяца плаванием, обнаруживали учащение дыхания, более чем на 10% превышающее средневозрастную норму (тахипноэ) [2], что демонстрировало развитие компенсаторных механизмов на фоне воспалительных процессов в респираторной системе (рисунок 3).

Большинство детей, занимающихся более года, характеризовалось низкой напряженностью и нормализацией работы внешнего дыхания. Улучшение респираторной производительности в процессе занятий оздоровительным плаванием подтверждалось более высокими результатами задержки дыхания, по сравнению с параметрами пробы Штанге у представителей первой группы (таблица 2).

У всех детей, занимающихся плаванием один месяц, «низкие» результаты произвольной задержки дыхания на вдохе отражали незначительные адаптационные возможности внешней респирации (рисунок 4).

У большинства занимающихся плаванием в течение года проявлялся «хороший» уровень общего функционального состояния кардиореспираторной системы, устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии, а, следовательно, более высокое развитие кислородообеспечивающих механизмов [4].

Выводы. Полученные результаты исследования демонстрируют адаптационные реакции и морфофункциональные перестройки у детей с респираторными заболеваниями в процессе гидрореабилитации. Систематические занятия плаванием в течение длительного периода способствуют проявлению более высоких параметров экскурсии грудной клетки, произвольной задержки дыхания и снижению количества дыхательных движений. Можно отметить улучшение адаптации дыхательного центра к гипоксии за счет повышения его тонуса, укрепление дыхательной мускулатуры, оптимизацию вентиляции легких, развитие компенсаторных возможностей кардиореспираторной системы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карпов, А. А. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам / А. А. Карпов // Наука-2020. – 2021. – № 1(46). – С. 97–99.
2. Кириллова, И. А. Оценка уровня физического развития детей дошкольного возраста г. Иркутска с использованием индексов / И. А. Кирилова // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2014. – №6 (100). – С. 20–22.
3. Кучукова, Д. Д. Влияние оздоровительного плавания на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста / Д. Д. Кучукова, О. В. Резенькова, Ю. А. Филиппов, Г. В. Аветян, Л. С. Озиева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 252–257.
4. Морозова, М. А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на показатели кардиореспираторной системы детей с тяжелыми нарушениями развития / М. А. Морозова, О. В. Анфилатова, Л. Н. Подрезова, А. А. Ердякова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 5. – С. 10–14.
5. Параничева, Т. М. Функциональное состояние организма и адаптационные возможности детей 4, 5, 6 лет в процессе развивающего обучения / Т. М. Параничева // Новые исследования. – 2008. – Т. 1. – № 16–1. – С. 23–42.
6. Шалаева, И. Ю. Динамика некоторых показателей деятельности сердечно-сосудистой системы детей с ограниченными возможностями в процессе систематических занятий плаванием / И. Ю. Шалаева // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. – 2021. – № 6. – Режим доступа: https://science-education.ru/ru/article/view?id=31362
7. Шалаева, И. Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И. Ю. Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 60–64.

MORPHOFUNCTIONAL ADAPTATION TO SWIMMING IN CHILDREN AGED 4-5 YEARS WITH RESPIRATORY DISEASES

Y. Bugayets, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology.
E. Salnikova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Water Sports.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: yana_bugaetz@mail.ru.

Annotation

Relevance. *Hydro-rehabilitation is a favorable method of motor activity, which provides the formation of compensatory-adaptive mechanisms and rehabilitation of preschool children suffering from respiratory diseases. Insufficient knowledge of the morphofunctional characteristics of children with this pathology who are engaged in swimming, the disparity of data on the exercises used that contribute to positive adaptation, determined the relevance of the study.*

The aim of the study *was to study the morphofunctional adaptation to swimming in children of the first childhood period suffering from frequent respiratory diseases.*

Research methodology. *On the basis of a swimming pool (with a five – stage water purification system-without chlorine) of the private kindergarten "Solnyshko" in Krasnodar, children of 4.2±0.2 years with weakened health were examined against the background of frequently occurring respiratory infections. We identified the first group (11 people) who were engaged in swimming for one month, and the second group (12 people) who visited the pool during the year. Each lesson included exercises of the preparatory, main and final periods.*

Anthropometric studies and the state of the cardiorespiratory system were performed based on generally accepted methods, followed by calculation of chest excursion, Pinier index, and Robinson index.

Comparison of groups by quantitative characteristics was performed using the Student's t-test for independent samples (Statistica 10). Statistical significance was established at $p<0.05$.

Research results*. Comparative characteristics of the distribution of chest excursion parameters and body type showed the best results in the group of children who were engaged in swimming for more than a year. There were no statistically significant intergroup differences in circulatory system parameters. Children of the first group showed insufficient functioning of external respiration, while in the second group there was a decrease in the respiratory rate and higher results of its arbitrary delay in the Stange test.*

Conclusions. *Systematic classes in purified, non-chlorinated water for children suffering from respiratory diseases contribute to positive morphofunctional changes, create favorable opportunities for complex effects on the body, optimize lung ventilation, and improve the adaptation of the respiratory system.*

Keywords: *swimming, children 4-5 years old, respiratory diseases, morphofunctional adaptation.*

References:

1. Karpov A.A. Adaptation of the human body to physical exertion. *Nauka-2020* [Nauka-2020], 2021, no 1(46), pp. 97-99. (in Russian)
2. Kirillova, I. A. Assessment of the level of physical development of preschool children in Irkutsk using indices. *Byulleten' VSNC SO RAMN* [Bulletin of the All-Russian Scientific Research Center of the Russian Academy of Sciences], 2014, no 6 (100), pp. 20-22. (in Russian)
3. Kuchukova D.D., Rezen'kova O.V., Filippov YU.A., Avetyan G.V., Ozieva L.S. The influence of recreational swimming on the functional parameters of the respiratory and cardiovascular systems of preschool children. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of the University of Lesgaft], 2021, no 4 (194), pp. 252-257. (in Russian)
4. Morozova M.A., Anfilatova O.V., Podrezova L.N., Erdyakova A.A. The influence of recreational swimming on the indicators of the cardiorespiratory system of children with severe developmental disorders. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific Review. Pedagogical Sciences], 2022, no. 5, pp. 10-14. (in Russian)
5. Paranicheva T.M. The functional state of the body and adaptive capabilities of children aged 4, 5, 6 years in the process of developmental learning. *Novye issledovaniya* [New Research], 2008, vol. 1, no. 16-1, pp. 23-42. (in Russian)
6. SHalaeva I.YU. Dynamics of some indicators of the cardiovascular system of children with disabilities in the process of systematic swimming lessons. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2021, no. 6. Available at: https://science-education.ru/ru/article/view?id=31362 (in Russian)
7. SHalaeva I.YU. The effectiveness of the use of breathing exercises in swimming lessons with preschool children. *Gumanitarnye issledovaniya Central'noj Rossii* [Humanitarian Studies of Central Russia], 2020, no2 (15), pp. 60-64. (in Russian)

Поступила / Received 10.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.012.2

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_14-19

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Ю.К. Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии.
А.И. Величко, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.
С.М. Ахметов, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры управления в образовании и спорте.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: ukcher@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В составе основных физических качеств младших школьников ведущую роль играют координационные способности детей, определяющие качество освоения ими основных видов жизнедеятельности. Результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о серьезном интересе, уделяемом учеными к различным аспектам процесса координационной подготовки младших школьников. Данная проблема на системной основе разрабатывается также специалистами Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее КГУФКСТ).

В статье изложены вопросы методологического характера, отражающие особенности анализируемой проблематики.

Цель исследования – обобщение данных теоретико-эмпирических исследований по проблеме формирования и развития координационных способностей младших школьников.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, психофизиологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты проведенной работы позволяют сформулировать следующее:

Абсолютное большинство научно-методических публикаций содержит результаты теоретических и эмпирических исследований, выполненных во многих случаях с различных методологических, содержательных и методико-технологических позиций.

В представленных материалах ощущается недостаток систематизированных данных о составе анализируемых координационных способностей, особенностях их оценки у конкретного контингента обучающихся, технологических подходах к развитию определенных их проявлений с учетом половозрастных закономерностей детей.

Результаты исследований ученых КГУФКСТ позволяют констатировать необходимость исследования проблемы формирования и развития координационных способностей обучающихся в образовательных организациях с единых целевых, содержательных, методико-технологических и результирующих подходов.

Заключение.

Обобщенные результаты являются теоретико-эмпирическими основаниями для разработки

методологических основ данного процесса. Их изучение позволило сформулировать два основных методологических подхода: сущностную интерпретацию процесса физкультурно-спортивной деятельности младших школьников на основе аксиологической концепции ее развивающего потенциала и функциональный подход к формированию личности детей средствами физической и двигательной активности.

Полученные данные являются основой для системного изложения результатов исследования специалистов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по проблеме координационной подготовки младших школьников.

Ключевые слова: учащиеся младших классов общеобразовательных организаций, координационные способности, методологические, методико-эмпирические закономерности.

Для цитирования: Чернышенко Ю.К., Величко А.И., Ахметов С.М. Закономерности формирования и развития координационных способностей учащихся младших классов общеобразовательных организаций // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 14-19.

For citation: Chernyshenko Yu., Velichko A., Akhmetov S. Regularities of formation and development of coordination abilities of primary school students in general education organizations. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 14-19 (in Russian).

В общей структуре физических качеств младших школьников, по мнению специалистов, базовое значение имеют координационные способности, которые обеспечивают решение многих основных задач физического воспитания учащихся.

Общепризнанными считаются следующие основные взгляды по вопросу оснований дифференциации видов координационных способностей [2]:

общие координационные способности – характеризующиеся наличием у детей младшего школьного возраста потенциальных предпосылок к освоению моторно-двигательной основы разнообразных умений и навыков, составляющих процессуальную базу вариантов их видовой жизнедеятельности;

– специальные координационные способности, характеризующиеся существенной ролью в ходе осуществления моторно-двигательных актов в процессе реализации специализированных видов предметной практической жизнедеятельности человека. К ним относятся их трудовые, физкультурно-спортивные, военные и другие виды социально организованных занятий [2, 8].

Применительно к физкультурно-спортивному направлению выделены десять групп координационных способностей, дифференцированных по основанию различных сущностных признаков, отражающих специфические особенности ведущих моторно-двигательных требований в классифицированных разновидностях деятельности человека. Вместе с тем для всех видов специфических координационных способностей характерны общие показатели их проявления, в том числе [4]:

– точность воспроизведения, дифференцирования, отмеривания параметров движений в конкретных диапазонах в ходе оценивания индивидом пространственных, временных, пространственно-временных, силовых характеристик, реализуемых моторно-двигательных актов;

–сформированность чувства определения особенностей ритмического рисунка осваиваемых и выполняемых движений, а также способностей к поддержанию устойчивого равновесия, в том числе в условиях неуравновешенной внешней среды;

– способность занимающихся к быстрому двигательному реагированию на внезапно изменяющиеся внешние условия реализации моторных задач;

– способность к ориентации в комбинированном пространственно-временном континиуме, в том числе в случаях его незапланированных изменений его параметров;

– готовность к целесообразному изменению и перестройке характеристик моторной деятельности в случае внезапной модернизации общей программы и отдельных компонентов реализуемой двигательной задачи;

– особенности реакции организма занимающихся на нарушения привычных условий сохранения вестибулярной устойчивости

– скорость и качество освоения комплекса сложнокоординационных движений, базирующегося на требованиях их сочетания и перекрестного переключения с одного на другое.

1. К основным методологическим и теоретико-эмпирическим аспектам, имеющим непосредственное отношение к анализируемой проблеме, относятся:

Вопросы соотношения генетически запрограммированных и обусловленных внешнесредовыми факторами условий обучения, воспитания и тренировки учащихся, в том числе:

– существенная общая зависимость уровня сформированности координационных способностей от ряда генетических факторов, что подтверждается достоверными значениями коэффициентов корреляции между результатами детей в различных по сущностным характеристикам специализированных тестах;

– имеющиеся различия у мальчиков и девочек одной возрастной группы по уровню сформированности частных проявлений общих и специфических координационных способностей;

– возможность достижения высоких значений итоговой обобщенной оценки сформированности координационных способностей на основе разного уровня развития у них частных проявлений этого физического качества;

– высокая степень влияния наследственных факторов на ряд проявлений координационных способностей: точность реагирования на движущийся объект, устойчивость к вестибулярным возмущающим нагрузкам, возможности детей в части согласования отдельных параметров или биомеханической структуры нескольких движений.

Вместе с тем результаты аналитической работы свидетельствуют о разночтениях в интерпретации вопроса о влиянии наследственности на показатели уровня сформированности способностей к сохранению динамического равновесия, тонкой моторной координации согласованных движений руками, важнейших параметров оценки отмеривания, воспроизведения и дифференциации отдельных биомеханических характеристик моторно-двигательных актов.

К возможным причинам сложившейся ситуации, по нашему мнению, относятся:

– использование различных методик и, следовательно, методических подходов в ходе тестирования различных проявлений координационных способностей;

– игнорирование важнейшего методологического условия, определяющего эффективность процесса оценивания уровня сформированности и развития различных личностных характеристик обучающихся, заключающегося в необходимости разработки на основе фундаментальных положений теории тестирования состояний человека специализированных методик педагогического контроля, предназначенных для использования в работе с конкретным половозрастным контингентом занимающихся моторно-двигательной деятельностью.

2. Закономерности взаимосвязи и взаимовлияния отдельных характеристик координационных способностей детей, к основным из которых относятся [5]:

– отсутствие в большинстве изученных случаев существенной достоверной взаимосвязи между отдельными проявлениями координационных способностей. В среднем более 60% параметров уровня развития отдельных показателей координационных способностей школьников не взаимосвязаны на достоверном уровне. При этом по мере взросления учащихся обоего пола количество случаев позитивного достоверного взаимовлияния увеличивается;

– более существенное количество взаимосвязей между отдельными проявлениями координационных способностей и уровнем развития основных физических качеств младших школьников;

– наличие, требующего дополнительного эмпирического доказательства, зависимости общего уровня развития координационных способностей от объема и сложности освоенных учащимися двигательных навыков и обратное их позитивное влияние на содержание и качество сформированных у детей моторно-двигательных актов и их комбинаций.

3. Определение сенситивных периодов формирования и развития координационных способностей в школьном периоде онтогенеза учащихся, позволяющее сформулировать следующие частные обобщения:

– общей закономерностью является зависимость уровня развития координационных способностей от конкретного возрастного периода онтогенеза учащихся. При этом, естественное, не стимулируемое, формирование координационных способностей, характеризуется гетерохронными и разнонаправленными трендами. Данная тенденция имеет ярко выраженный половозрастной характер, т.е. существенные отличия в группах мальчиков и девочек;

– сенситивность возрастных периодов формирования координационных способностей во многом обусловлена сопряженным влиянием имеющихся социально-психологических, психических, интеллектуально-гностических, анатомо-физиологических, морфофункциональных и моторно-двигательных качественных предпосылок, в совокупности определяющих благоприятный статус определенного диапазона онтогенетического развития конкретного контингента учащихся;

– доказана целесообразность использования в качестве математико-статистического инструментария при изучении сенситивности в определенном возрастном периоде в связи с половыми особенностями развития координационных способностей школьников комплексного критерия, включающего параметры абсолютных значений показателей информативности, достоверности изменений и темпов прироста обобщенных характеристик показателей уровня развития координационных способностей.

Важнейшей проблемой процесса формирования и развития координационных способностей является научно-методическое обоснование процесса комплексного использования специализированных средств и методов в контексте решения интегрированных задач физкультурно-спортивной подготовки младших школьников. При этом обоснованный состав прикладных факторов является актуальным дополнением основных методологических и теоретико-эмпирических компонентов организованной и самостоятельной физической и повседневной двигательной активности младших школьников обоего пола.

Методологическими основаниями включения научно-методических подходов к формированию и развитию координационных способностей младших школьников в общую структуру их физического воспитания являются:

1. Аксиологическая концепция интерпретации роли форм, средств и методов физкультурно-спортивной подготовки занимающихся физической и двигательной активностью, вне зависимости от возраста и пола. В начальном базовом варианте ее положения позиционируют их отличие от фундаментальных педагогических подходов с целью умственного, морально-нравственного, эмоционально-волевого, трудового, патриотического развития детей, не содержанием главных задач разнообразных педагогических воздействий, а соста-

вом принципиальных внутренних характеристик используемых процессуально-технологических решений. При этом актуальные постулаты этой концепции направлены на теоретическое обоснование важнейшей роли участия младших школьников, в организованных, самостоятельных и спонтанных физкультурно-спортивных мероприятиях как эффективного важнейшего аргумента их личностного развития, повышения качества различных видов жизнедеятельности, ускорения формирования адаптационных процессов к обучению в общеобразовательных организациях и факторов системной социализации детей. В ходе формирования и развития координационных способностей учащихся существенное дидактическое значение положений аксиологической концепции заключается, прежде всего, в доказанной возможности создания средствами физической и двигательной активности определенных внешнесредовых развивающих физкультурно-спортивных условий, которые обеспечат необходимую интенсивность выполнения учащимися развивающих целенаправленных заданий, соответствующих половозрастным особенностям личностного развития детей.

2. Широко распространенный функциональный подход к формированию и развитию практически неограниченного перечня личностных характеристик младших школьников. Он методологически опирается на фундаментальное положение, определяющего природу психического развития детей возможностью развития абсолютного большинства функций организма частотой их включения в различные виды деятельности, прежде всего предметного характера. При этом, решающую роль в данном процессе играет образ жизни, т. е. внешнесредовые условия организации и содержания различных видов, в том числе физкультурно-спортивной, жизнедеятельности учащихся [3].

Необходимо отметить, что содержательные характеристики аксиологической концепции и функционального подхода использовались в ходе научного обоснования эффективности значительного количества экспериментальных моделей и технологий.

Результаты изучения доступных научных и научно-методических публикаций позволяют представить состав и обобщенное содержание базовых проективных установок процесса формирования и развития координационных способностей младших школьников в следующей интерпретации.

Цель – содержательно-технологическое, мотивационно-потребностное обеспечение и дидактическое сопровождение процессов формирования личности, индивидуальной физической культуры, социализации и онтогенетического становления младших школьников на основе интегрированного развития комплекса характеристик их координационных способностей, необходимых для успешной реализации коррелирующих между собой базовых видов жизнедеятельности, в связи с наличием общего методологического фундамента – культуры двигательной компетентности конкретного ребенка.

Фундаментальные и прикладные задачи:

1. Эффективная организация физической и двигательной активности детей на основе арсенала освоенных умений и навыков с целью их личностного психического, психофизиологического, эмоционально-волевого и морально-нравственного совершенствования.

2. Включение основных элементов координационной подготовки в процесс повышения уровня сформированности интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно-биологического компонентов личностной физической культуры младших школьников.

3. Моторно-двигательное обеспечение основных видов жизнедеятельности, включая ее учебную, физкультурно-спортивную, трудовую составляющие на основе формирования и развития координационных способностей.

4. Развитие мотивационного компонента в структуре личности учащихся как действенного фактора их осознанного физкультурно-спортивного совершенствования, способствующего учету индивидуальных предпочтений детей к выбору соответствующих их потребностям видов, форм, средств и методов моторно-двигательной подготовки.

5. Совершенствование содержания и повышение качества реализации собственно-биологического компонента личностной физической культуры младших школьников на основе расширения и систематического пополнения фонда освоенных ими базовых моторно-двигательных актов и локомоций.

6. Повышение средствами и методами физической культуры и спорта уровня социально-общественных притязаний учащихся в связи с их личностной интерпретацией своей роли в окружающем социуме, в том числе на основе сформированного понимания безальтернативной целесообразности толерантного отношения ко всем его членам.

7. Существенное повышение культурологического контента процесса физического воспитания детей на основе освоения ими теоретического и экспериментального учебного материала по основным проблемам формирования и развития координационных способностей.

8. Повышение уровня объективности оценки способностей младших школьников в связи с их спортивной ориентацией и отбором для специализированных занятий различными видами физической культуры и спорта.

Цель исследования – обобщение данных теоретико-эмпирических исследований по проблеме формирования и развития координационных способностей учащихся младших классов общеобразовательных организаций.

Методика исследования. В ходе анализа научных и научно-методических публикаций, а также многолетних исследований специалистов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта

и туризма дифференцированы основные методологические, теоретические и практико-ориентированные аспекты педагогического процесса формирования и развития координационных способностей младших школьников. Существенный объем полученных данных предопределил необходимость их систематизированного изложения в нескольких частях одной статьи. В данной статье представлены интерпретированные результаты исследований, имеющие непосредственное отношение к методологическим основам, составу основных координационных способностей, а также проективным установкам процесса их формирования и развития в группах младших школьников.

Результаты исследования.

1. Определены основные концептуальные подходы к совершенствованию педагогической составляющей процесса повышения уровня сформированности координационных способностей младших школьников методологического и теоретико-эмпирического характера.

2. Представлена общая характеристика базовых оснований процесса формирования и развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, включая:

– аксиологическую концепцию интерпретации сущности физкультурно-спортивной деятельности учащихся;

– особенности использования функционального подхода в ходе развития базовых характеристик личности детей средствами физкультурно-спортивной деятельности.

3. Сформирован перечень основных проективных установок процесса формирования и развития координационных способностей учащихся младших классов общеобразовательных организаций.

Заключение. Обобщенные результаты многолетних научных исследований по проблеме формирования и развития координационных способностей являются теоретико-эмпирическими основаниями для разработки методологических основ данного процесса. Их изучение позволило сформулировать два основных методологических подхода: сущностную интерпретацию процесса физкультурно-спортивной деятельности младших школьников на основе аксиологической концепции ее развивающего потенциала и функциональный подход к формированию личности детей средствами физической и двигательной активности. Также в ходе аналитической работы сформулированы базовые проективные установки процесса формирования координационных способностей, которые являются фундаментальными аргументами организации процесса их развития в онтогенезе. Полученные данные являются основой для системного изложения в следующих частях статьи результатов исследования специалистов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по проблеме координационной подготовки младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Безруких, М. М. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков / М. М. Безруких, Л. Е. Любомирский // Физиология развития ребенка. – М. : Образование от А до Я, 2000. – 319 с.
3. Выготский, Л. С. Вопросы теории и истории психологии : Собрание сочинений / под ред. А. М. Матюшкина. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1983. – 368 с.
4. Никитушкин, В. Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В. Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 25–29.
5. Попов, Г. Г. Биологические подходы к повышению эффективности обучения детей двигательным действиям / Г. Г. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 2–4.

REGULARITIES OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS

Yu. Chernyshenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology,
A. Velichko, Senior Lecturer of the Department of Life Safety and Drug Addiction Prevention,
S. Akhmetov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Management in Education and Sports.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia;
e-mail: ukcher@mail.ru.

Annotation

Relevance*. As part of the basic physical qualities of younger schoolchildren, the leading role is played by the coordination abilities of children, which determine the quality of their development of basic types of life activity. The results of the analysis of scientific and methodological publications indicate a serious interest paid by scientists to various aspects of the process of coordination training of primary school students. This problem is also developed on a systematic basis by specialists of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (hereinafter referred to as KSUFCST).*

The article presents methodological issues that reflect the peculiarities of the analyzed issues.

The aim of the study *is to summarize the data of theoretical and empirical studies on the problem of formation and development of coordination abilities of primary school students.*

Research methods *– analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, psychophysiological testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.*

The results *of this work allow us to formulate the following:*

The vast majority of scientific and methodological publications contain the results of theoretical and empirical research, carried out in many cases from various methodological, substantive and methodological-technological positions.

The presented materials contain a lack of systematized data on the composition of the analyzed coordination abilities, the peculiarities of their assessment in a specific contingent of students, technological approaches to the development of certain of their manifestations, taking into account the gender and age patterns of children.

The results of research by KSUFCST scientists allow us to state the need to study the problem of formation and development of coordination abilities of students in educational organizations using common target, content, methodological, technological and resulting approaches.

Conclusion.

The generalized results are theoretical and empirical grounds for developing the methodological foundations of this process. Their study allowed us to formulate two main methodological approaches: an essential interpretation of the process of physical culture and sports activities of younger schoolchildren based on the axiological concept of its developing potential and a functional approach to the formation of children's personality by means of physical and motor activity.

The obtained data are the basis for a systematic presentation of the results of a study conducted by specialists of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism on the problem of coordination training of primary school students.

Keywords: *primary school students of general education organizations, coordination abilities, methodological, methodological and empirical patterns.*

References:

1. Bal'sevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* [Human ontokinesiology]. Moscow, 2000, 275 p. (in Russian)
2. Bezrukih M.M., Lyubomirskij L.E. Age–related features of the organization and regulation of voluntary movements in children and adolescents. *Fiziologiya razvitiya rebenka* [Physiology of child development]. Moscow: Education from A to Z, 2000, 319 p. (in Russian)
3. Vygotskij L.S. *Voprosy teorii i istorii psihologii: Sobranie sochinenij* [Questions of theory and history of psychology: Collected works] edited by A.M. Matyushkina. Vol. 1. Moscow: Pedagogy, 1983, 368 p. (in Russian)
4. Nikitushkin V.G. Formation of coordination abilities of children 4-12 years old. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science]. 2012, no.2, pp. 25-29. (in Russian)
5. Popov G.G. Biological approaches to improving the effectiveness of teaching children motor actions. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training]. 2006, no. 1, pp. 2-4. (in Russian)

Поступила / Received 10.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.07

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_20-24

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

А.Б. Медников[1], кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта.
Ю.К. Чернышенко[2], доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии.
[1]Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Краснодар.
[2]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Будённого, 161,
e-mail: ukcher@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В среде ученых и специалистов-практиков не вызывает сомнения профилирующее значение процесса физической подготовки в структуре профессионального обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Значительный объём накопившейся научной и методико-прикладной информации по различным аспектам процесса физической подготовки обучающихся предопределил необходимость обобщения базовых детерминант его организации. При этом необходимо, прежде всего, определиться с методологическими основаниями этой теоретической и практико-ориентированной работы. В этой связи выбор остановился на фундаментальных принципах теории и управления профессиональной деятельностью человека, содержательно соотнесенных с основными аспектами изложенного в статье материала.

В статье обобщены данные, характеризующие опыт организации процесса физической подготовки в Федеральном государственном казенном образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет министерства внутренних дел Российской Федерации» (далее КРДУ МВД России).

Цель исследования – обобщение в рамках положений теории управления профессиональной деятельностью человека результатов, характеризующих сущностные особенности процесса физической подготовки обучающихся.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое, психологическое и психофизиологическое тестирование, формирующие педагогические эксперименты, методы математической статистики.

Результаты проведенной работы: позволяют сформулировать следующие заключения:

Во-первых, методологическими основаниями организации базовых компонентов процесса физической подготовки курсантов и слушателей КРДУ МВД России являются положения теории управления профессиональной деятельностью человека.

Во-вторых, структура изложенных в рамках теории управления компонентов функционально коррелирует с композиционным построением целостного педагогического процесса по определению состава проективных установок, средств и методов развития моторно-двигательного потенциала обучающегося и оценки их достижений в ходе физической подготовки.

В-третьих, результаты проделанной многолетней работы позволяют достигать высокого уровня физической подготовленности курсантов и слушателей, обеспечивающего высокое качество выполнения ими широкого спектра служебных обязанностей.

Заключение:

Высокий уровень эффективности управления процессом физической подготовки курсантов и слушателей КРДУ МВД России, установленный в ходе многолетнего мониторинга, обусловлен многими факторами. К наиболее важным можно отнести сущностное соотнесение его организационно-содержательных методико-технологических и контрольно-результирующих составляющих с базовыми компонентами теории управления профессиональной деятельностью человека. При этом важным дидактическим аспектом является аргументированная модернизация содержания компонентов теории управления, в соответствии со специфическими особенностями профессиональной деятельности сотрудников.

Ключевые слова: курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, положения теории управления профессиональной деятельностью человека, физическая подготовка.

Для цитирования: Медников А.Б., Чернышенко Ю.К. Управление процессом физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 20-24.

For citation: Mednikov A., Chernyshenko Yu. Managing the process of physical training of cadets and trainees of educational organizations of the ministry of internal affairs of Russia. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 20-24 (in Russian).

В структуре профессионального обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России одной из ведущих учебных дисциплин является «Физическая подготовка». Её профилирующее значение определяется многими факторами, к основным из которых относятся:

1. Систематизирующая роль в процессе уровня развития профессионально важных качеств сотрудников полиции, в совокупности их физических двигательных, психических, эмоционально-волевых составляющих.

2. Обеспечение реализации важнейшей задачи сохранения жизни и здоровья полицейских в ходе выполнения служебных обязанностей, в том числе в систематически возникающих экстремальных условиях.

3. Усиление культурологического вектора процесса обучения в образовательных организациях МВД России на основе внедрения в его содержания элементов профессионально-прикладной физической культуры, интегрирующей интеллектуальный, мотивационно-процессуальный и профессионально-профилирующие компоненты.

4. Научно-методическая поддержка обязательных к использованию видов, форм, средств и методов физической подготовки, регламентированных в программно-нормативных документах различного уровня.

Эффективность процесса физической подготовки обучающихся, осуществляемом в образовательных организациях МВД России, обусловлена, прежде всего, составом теоретических и практико-ориентированных прикладных принципиальных положений и установок, ведущая роль в которых отводится содержательным компонентам теории управления профессиональной деятельностью человека [3]. В контексте тематики статьи дефиниция «управления» позиционируется как образовательно-воспитательная деятельность педагогов, системно и систематически обеспечивающая проведение специализированных организационно-методических мероприятий и сопутствующих научных исследований, гармонизирующих основные содержательно-технологические и контрольно-результирующие компоненты с фундаментальными целевыми установками процесса физической подготовки курсантов и слушателей [4].

Не вдаваясь, в связи с ограниченным объемом статьи, в детализированную характеристику функций и принципов управления, системно представленных в многочисленных научно-методических публикациях [1, 2], считаем необходимым отметить, что любой из его видов структурно комплексирует результаты аналитической деятельности специалистов по обоснованию:

– системы проективных установок (цель, задачи, прогнозируемых итоговых результатов), определяющих основной развивающий потенциал реализуемых образовательно-воспитательных мероприятий;

– состава дифференцированных групп мотивов, во многом лимитирующих качество освоения и реализации профессиональной деятельности человека;

– состава обязательных, а также авторских инициативных средств и методов достижения запланированных итоговых результатов;

– методических подходов к дифференцированной и индивидуализированной оценке качества освоения и выполнения курсантами и слушателями общих и конкретизированных служебных обязанностей;

– перечня форм стимулирования обучающихся в индивидуальном и групповом формате, включая его позитивные и критические виды.

В процессе реализации перечисленных компонентов теории управления профессиональной деятельностью в практике обучения курсантов и слушателей обязательным является выполнение двух дидактических условий:

– модернизации содержания компонентов теории управления применительно к принципиальным особенностям профессионального обучения и деятельности полицейских;

– комплексирование компонентов управления процессом физической подготовки обучающихся на основе обязательных рекомендаций, изложенных в программно-нормативных документах, и результатов научно-исследовательской деятельности специалистов КРДУ МВД России.

В связи с вышеизложенными положениями в ходе физической подготовки курсантов и слушателей используется следующая интерпретация компонентов управления данным процессом.

Цель – эффективная организация направленного профилированного по особенностям будущих служебных обязанностей развития физических качеств, совершенствование специфических двигательных умений и навыков, а также психических, мотивационных, эмоционально-волевых свойств личности обучающихся, обеспечивающая общую итоговую их готовность к реализации базовых профессиональных функций.

Основные задачи процесса управления физической подготовкой обучающихся:

Блок проективных задач:

– обеспечение соответствия нормативно-правовой базы профессионального обучения и основных положений теории управления физической подготовкой курсантов и слушателей;

– высокий уровень теоретической подготовленности обучающихся по различным проблемам развития моторно-двигательной, мотивационной, психической, эмоционально-волевой и морально-нравственных сфер с учетом системных особенностей средств и методов физической подготовки;

– освоение курсантами и слушателями базовых положений теории формирования и развития профессионально-прикладной физической культуры сотрудников органов внутренних дел (далее ОВД);

– обеспечение материально-технических, социально-психологических, кадровых и ресурсных условий физической подготовки, направленных на безусловную минимизацию педагогических рисок в связи с возможными негативными влияниями данного процесса на жизнь и состояние здоровья обучающихся.

Блок содержательных задач:

– обеспечение синергетического эффекта комплексирования теоретического программного учебного материала и эмпирически обоснованных положений, сформулированных на основе результатов научно-исследовательской деятельности специалистов КРДУ МВД России;

– повышение культурологической направленности физической подготовки курсантов и слушателей на основе внедрения в учебный процесс закономерностей формирования и развития профессионально-прикладной физической культуры;

– использование содержательной составляющей процесса физической подготовки, в связи с повышением уровня методической компетентности обучающихся;

– разработка на основе ситуационного моделирования системы инновационных средств имитации условий выполнения служебных обязанностей, связанных с различными вариантами противодействия нарушителям общественного порядка.

Блок методико-технологических задач:

– аргументированное комплексирование методов развития профессионально важных физических качеств, обязательных к использованию в связи с рекомендациями, изложенными в программно-нормативных документах и разработанными специалистами КРДУ в ходе научно-исследовательской деятельности;

– обеспечение активизации теоретической и практикоориентированной познавательной деятельности курсантов и слушателей на основе разработки системы использования соответствующих методических приемов;

– разработка и внедрение в учебный процесс методики формирования и развития профессиональной прикладной физической культуры полицейских, структурно объединяющих следующие компоненты:

– интеллектуальный, базирующийся на освоении обучающимися знаний о фундаментальных закономерностях физкультурно-спортивной подготовки, в сущностной связи с особенностями их профессиональной деятельности;

– мотивационно-процессуальный, сутью которого является формирование у курсантов и слушателей необходимой структуры профессионально важных мотивов и потребностей в личностном служебном совершенствовании, включая его самостоятельные формы и виды;

– профессионально-профилирующий, определяющий необходимость системного формирования и развития индивидуальных личностных характеристик (моторно-двигательных, психических, мотивационно-потребностных, эмоционально-волевых и др.), лимитирующих качество освоения и выполнения служебных обязанностей.

Блок контрольно-результирующих задач:

– разработка методик педагогического контроля физической подготовленности, дифференцированных в соответствии со специфическими особенностями, осваиваемых обучающимися основных образовательных программ;

– организация теоретико-эмпирических исследований по обоснованию должных форм физической подготовленности курсантов и слушателей в соответствии с особенностями будущей профессиональной специализации;

– формирование базы данных многолетнего мониторинга физической подготовленности обучающихся;

– расширение перечня используемых математико-статистических методов с целью получения, анализа и интерпретации данных об уровне развития и динамике параметров физической подготовленности курсантов и слушателей с учетом их половозрастных особенностей.

Цель исследования: обобщение в рамках фундаментальных положений теории управления профессиональной деятельностью человека теоретических и эмпирических экспериментальных результатов, характеризующих сущностные особенности процесса физической подготовки обучающихся.

Методика исследования. Результаты многолетней теоретико-эмпирической работы по совершенствова-

нию процесса управления физической подготовкой, полученные в ходе многолетней учебной и научно-исследовательской деятельности специалистов КРДУ МВД. Представленные в статье положения сформулированы на основе обобщения результатов разработанных научных проектов по следующей научной тематике:

– компонентный состав процесса физической подготовки с учетом половозрастных и гендерных особенностей обучающихся;

– реализация в процессе физической подготовки курсантов и слушателей положений гуманистической аксиологической теории интерпретации сущностных особенностей физкультурно-спортивной деятельности, в том числе специализированного профессионального характера;

– формирование и развитие профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей в ходе различных этапов обучения в КРДУ МВД;

– обоснование инновационных средств и методов физической подготовки, базирующихся на инновационном моделировании условий выполнения служебных обязанностей, в том числе критического характера;

– разработка методов гармонизации теоретического и практикоориентированного учебного материала в процессе физической подготовки обучающихся;

– организационно-содержательные, методико-процессуальные, контрольно-результирующие факторы соотнесения фундаментальных принципов теории управления профессиональной деятельностью и дидактических закономерностей процесса физической подготовки обучающихся.

Результаты исследования:

1. Определены базовые структурные компоненты теории управления профессиональной деятельностью человека, определяющие её итоговую эффективность, к основным из которых относятся: аргументировано сформулированные проективные установки, обоснованный выбор состава средств и методов достижения запланированных результатов, необходимость наличия системы объективной оценки качества выполнения служебных обязанностей и стимулирование личностного совершенствования обучающихся.

2. Установлена композиционная и сущностная идентичность структурного построения компонентов теории управления профессиональной деятельностью человека и реализуемого в КРДУ МВД России процесса физической подготовки являющаяся основным условием высокого уровня служебной моторно-двигательной подготовленности курсантов и слушателей.

3. Обосновано содержание основных блоков задач процесса физической подготовки обучающихся, базирующееся на модернизированных в связи с особенностями служебных обязанностей сотрудников ОВД положениях теории управления профессиональной деятельностью человека.

4. Реализация основных образовательных программ в части организации и содержания процесса физической подготовки в КРДУ МВД, базирующаяся на фундаментальных идеях теории управления профессиональной деятельностью позволила достичь высоких запланированных результатов уровня сформированности этой универсальной профессиональной компетенции у курсантов и слушателей, что подтверждается результатами ежегодных многолетних тестирований.

Заключение. Высокий уровень эффективности процесса физической подготовки курсантов и слушателей КРДУ МВД России, установленный в ходе многолетнего мониторинга, обусловлен многими факторами, к основному из которых относится сущностное соотнесение его организационно-содержательных методико-технологических и контрольно-результирующих составляющих с базовыми компонентами теории управления профессиональной деятельностью человека. При этом важным дидактическим аспектом является аргументированная модернизация содержания компонентов теории управления, в соответствии со специфическими особенностями профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Многолетняя теоретико-эмпирическая научно-исследовательская работа специалистов КРДУ МВД России по совершенствованию процесса физической подготовки обучающихся позволила сформулировать перечень дифференцированных по четырем блокам групп задач, являющихся системообразующими направлениями совершенствования данного процесса в части повышения уровня его профессиональной направленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Азаров, Б. Ф. Теория систем управления : учебное пособие / Б. Ф. Азаров, И. В. Карелина и др. – СПб. : Лань, 2013. – 424 с.
2. Батурин, В. К. Общая теория управления : учебное пособие / В. К. Батурин. – М. : Юнити, 2015. – 487 с.
3. Ганченко, И. О. Методика педагогического контроля уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов вузов МВД России – сотрудников специальных подразделений / И. О. Ганченко, Р. С. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 26–30.
4. Овчинников, В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России : монография / В. А. Овчинников. – Волгоград : ВА МВД России, 2010. – 304 с.

MANAGING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND TRAINEES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

A. Mednikov[1], Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training and Sports.
Yu. Chernyshenko[2], Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Psychology.
[1]Federal State Educational Institution of Higher Education "KUMIA of the Russian Federation", Krasnodar.
[2]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: ukcher@mail.ru.

Annotation

Relevance*. Among scientists and practitioners, there is no doubt about the profile value of the physical training process in the structure of professional training of cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. A significant amount of accumulated scientific and methodological-applied information on various aspects of the process of physical training of students has determined the need to generalize the basic determinants of its organization. At the same time, it is necessary, first of all, to determine the methodological foundations of this theoretical and practice-oriented work. In this regard, the choice was made on the fundamental principles of the theory and management of professional activity of a person, meaningfully correlated with the main aspects of the material presented in the article.*

The article summarizes the data describing the experience of organizing the process of physical training in the Federal State Educational Institution of Higher Education "Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation" (hereinafter referred to as KRDU of the Ministry of Internal Affairs of Russia).

The purpose of the study *is to generalize the results that characterize the essential features of the process of physical training of students within the framework of the provisions of the theory of management of professional activity of a person.*

Research methods *– analysis of scientific and methodological literature, pedagogical, psychological and psychophysiological testing, forming pedagogical experiments, methods of mathematical statistics.*

The results *of this work allow us to formulate the following conclusions:*

First, the methodological basis for organizing the basic components of the process of physical training of cadets and students of the KRDU of the Ministry of Internal Affairs of Russia are the provisions of the theory of management of professional activity of a person.

Secondly, the structure of the components described in the framework of the control theory functionally correlates with the compositional construction of an integral pedagogical process for determining the composition of projective attitudes, means and methods for developing the student's motor and motor potential and evaluating their achievements in the course of physical training.

Third, the results of many years of work done make it possible to achieve a high level of physical fitness of cadets and trainees, ensuring a high quality of performance of a wide range of official duties.

Conclusion:

The high level of efficiency in managing the process of physical training of cadets and trainees of the KRDU of the Ministry of Internal Affairs of Russia, established during long-term monitoring, is due to many factors. The most important ones include the essential correlation of its organizational-content methodological-technological and control-resulting components with the basic components of the theory of management of professional activity of a person. At the same time, an important didactic aspect is the reasoned modernization of the content of the components of management theory, in accordance with the specific features of the professional activity of employees.

Keywords: *cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, provisions of the theory of management of professional activity of a person, physical training.*

References:

1. Azarov B.F., Karelina I.V. [et al] *Teoriya sistem upravleniya* [Theory of control systems]. St. Petersburg: Lan, 2013, 424 p.
2. Baturin V.K. *Obshchaya teoriya upravleniya* [General theory of management]. Moscow: Unity, 2015, 487 p.
3. Ganchenko I.O., Ahmetov R.S. Methodology of pedagogical control of the level of general and special physical fitness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia – employees of special units. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2012, no. 3, pp. 26-30. (in Russian)
4. Ovchinnikov V.A. *Upravlenie professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovkoj kursantov i slushatelej vysshih obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii* [Management of professionally applied physical training of cadets and students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Volgograd: VA of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010, 304 p.

Поступила / Received 10.12.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.011.3

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_25-33

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ К ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В.А. Никитин[1], аспирант кафедры социально-культурного сервиса и туризма.
Г.Д. Алексанянц[1], доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе.
Р.С. Ахметов[2], кандидат педагогических наук, полковник полиции, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта.
О.А. Медведева[1], кандидат биологических наук, доцент, заведующая аспирантурой и докторантурой.
[1]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет, физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
[2]Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161, e-mail: alexanyanc@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Важными задачами физического воспитания в общеобразовательном учреждении являются: формирование и закрепление мотивации школьников к планомерному наращиванию показателей собственных физических качеств, изучение положений, ориентированных на регулирование здоровья и получение необходимых знаний в области физической культуры. Это особенно важно для выпускников школ, готовящихся к поступлению в вузы силовых ведомств Российской Федерации, поскольку в этих учреждениях к физической подготовленности предъявляются строго нормированные требования. В свою очередь в последнее десятилетие зафиксирована редукция параметров состояния здоровья и физической подготовленности у значительного контингента школьников-старшеклассников.

Целью исследования являлось определение особенностей мотивации юношей 16-17 лет к занятиям предпрофессиональной физической подготовкой для обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Организация и методы исследования. В исследованиях участвовали 48 обучающихся юношей 16-17 лет общеобразовательной школы № 32 имени Ф.Э. Дзержинского, общеобразовательной школы № 35 имени Героя Советского Союза Евгения Костылева г. Краснодара.

Для определения мотивационных запросов и стимулов использовались методы анкетирования обучающихся и интервьюирования 11 учителей физической культуры этих школ.

Результаты. Анализ результатов анкетирования юношей 16-17 лет, занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой, показал, что наиболее частыми мотивами к этим занятиям являются: приобретение практических навыков (92%), долженствование (77%). Все респонденты проявляют интерес к повышению степени личной физической подготовленности. При анкетировании 77% респондентов удовлетворены, а 23% – удовлетворены частично занятиями предпрофессиональной подготовкой. По мнению учителей, наиболее значимой на занятиях физической культурой является информация о показателях физической работоспособности, выносливости и силовых качествах обучающихся.

Выводы. Особенностями мотивации юношей 16-17 лет, занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой, являются: приобретение практических навыков, долженствование, самосовершенствование. Подавляющее большинство учителей убеждены в целесообразности использования дифференцированного подхода к выбору средств и методов обучающимся в процессе физического воспитания, применения постоянного контроля физического состояния юношей. При этом целесообразно создавать условия для индивидуализации их физической деятельности.

Ключевые слова: анкетирование юношей 16-17 лет, мотивация к предпрофессиональной подготовке, интервьюирование учителей.

Для цитирования: Никитин В.А., Алексанянц Г.Д., Ахметов Р.С., Медведева О.А. Особенности мотивации юношей 16-17 лет к предпрофессиональной физической подготовке для обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 25-33.

For citation: Nikitin V., Aleksanyants G., Akhmetov R., Medvedeva O. Features of motivation of young men aged 16-17 years to pre-professional physical training for training in higher education institutions of law enforcement agencies of the Russian Federation. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 25-33 (in Russian).

Актуальность. В настоящее время одной из базовых задач физического воспитания в общеобразовательном учреждении является формирование и закрепление мотивации школьников к планомерному наращиванию показателей собственных физических качеств, изучение положений, ориентированных на регулирование здоровья и получение необходимых знаний в области физической культуры. Это особенно важно для выпускников школ, готовящихся к поступлению в вузы силовых ведомств Российской Федерации, поскольку в этих учреждениях к физической подготовленности предъявляются строго нормированные требования. В свою очередь в последнее десятилетие зафиксирована редукция параметров состояния здоровья и физической подготовленности у существенного контингента школьников-старшеклассников [2, 5]. Говоря иными словами, имеющийся фактический объем двигательной активности старшеклассников на уроках физической культуры и во внеучебное время не в полной мере оказывает необходимое влияние на физическое развитие и физическую подготовленность.

Вместе с тем перед общеобразовательным учреждением поставлена цель – формирование и реализация умений и потенциала физической подготовленности старшеклассников не только в личной заинтересованности, но и в государственных интересах, включая выбор профессии, связанный с гражданской ответственностью.

Немаловажным звеном предпрофессиональной подготовки будущих курсантов являются помимо психологического равновесия, расширения социализации и др. факторов – степень их мотивации к физической подготовке [4].

Ряд авторов установили, что при реализации задания моторной функции, целесообразно учитывать направленность физического воспитания, используя личностно ориентированные подходы, предусматривающие регистрацию интересов и желаний выпускников [1, 3].

Целью исследования являлось определение особенностей мотивации юношей 16-17 лет к занятиям предпрофессиональной физической подготовкой для обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Организация и методы исследования. В исследованиях принимали участие 48 обучающихся юношей 16-17 лет муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 имени Ф.Э. Дзержинского, муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 35 имени Героя Советского Союза Евгения Костылева г. Краснодара, занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой для обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Использовались следующие методы: анкетирование и интервьюирование. Одновременно с проведением опроса юношей 16-17 лет (для определения мотивационных запросов и стимулов), выполнено интервьюирование 11 учителей физической культуры этих школ (для выявления решаемых задач в процессе физического воспитания).

Для реализации цели были сформированы анкеты для обучающихся и учителей физической культуры (рис. 1, 2).

При анкетировании обучающимся, как и учителям рекомендовалось остановиться на одном или нескольких ответах в вопросах анкеты.

Юноши 16-17 лет и учителя физической культуры в общеобразовательных учреждениях участвовали в исследовании на добровольной основе, подтверждено письменным добровольным согласием.

Результаты исследования. Обобщая ответы на первый вопрос, подавляющее число респондентов – 92,0% мотивировали занятия предпрофессиональной физической подготовкой тем, что будут применять знания, навыки и умения, во время обучения в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации. То есть данный мотив можно рассматривать как «приобретение практических навыков». Остальные 8% обозначили цель – совершенствование физических качеств.

Весьма интересный был выбор ответов юношей 16-17 лет на вопрос, что могут дать занятия предпрофессиональной физической подготовкой. В этом вопросе обучающиеся выбирали несколько ответов. Так, значительная часть респондентов хочет достигнуть соответствия физической подготовленности требованиям для поступающих в вузы силовых ведомств РФ и использовать накопленный опыт во время занятий для применения его в будущей службе в силовых ведомствах РФ соответственно 77,0% (мотив – «долженствование») и 73,0% (мотив – «приобретение практических навыков») (рис. 3). При этом во время анкетирования было установлено, что 17% старшеклассников ждут занятий, потому что они помогают укреплять здоровье. 8% респондентов считают, что занятия предпрофессиональ-

АНКЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Предлагаемая анкета призвана помочь в оптимизации процесса предпрофессиональной подготовки к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Просим ответить на предлагаемые вопросы, поставив v, или напишите свой ответ в свободной строке. Если Вы не хотите называть своего имени, укажите только возраст.

Фамилия/имя, возраст _____

1. Кратко опишите, с какой целью Вы занимаетесь предпрофессиональной физической подготовкой_____
_____

2. Укажите, что, по Вашему мнению, могут дать занятия предпрофессиональной физической подготовкой:

☐ Накопленный опыт во время занятий позволит использовать его в будущей службе в силовых ведомствах Российской Федерации

☐ Жду занятий, потому что они помогают укреплять мое здоровье

☐ Достигнуть соответствия физической подготовленности требованиям для поступающих в вузы

☐ Единственный способ быть в «форме», источник бодрости и сил

3. Какие физические качества Вы считаете наиболее важными для будущего курсанта вузов силовых ведомств Российской Федерации и которые хотели бы улучшить?

Уровень развития силы	Выносливость	Быстрота	Ловкость	Гибкость

4. Желаете ли Вы повысить свою физическую подготовленность на занятиях предпрофессиональной физической подготовкой?

☐ Да ☐ Нет

5. Хотите ли Вы систематически получать сведения о личной физической подготовленности во время занятий предпрофессиональной физической подготовкой?

☐ Да ☐ Нет

6. Изложите, какие психологические (волевые) качества личности Вы предполагаете успешно развивать на занятиях предпрофессиональной физической подготовкой. Занятия помогают развивать волевые качества личности:

☐ целеустремленность ☐ инициативность ☐ решительность

☐ смелость ☐ упорство и настойчивость ☐ самодисциплинированность

7. Присутствует ли на занятиях по предпрофессиональной подготовке элементы психофизической готовности?

☐ Да ☐ Нет ☐ Частично

8. Опишите кратко, что Вас привлекает на занятиях предпрофессиональной физической подготовкой?

☐ В себе воспитываю высокую степень ответственности

☐ Возможность воспитания физических качеств, обеспечивающая преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для будущей служебной деятельности

☐ Во время занятий предпрофессиональной физической подготовкой мне нравится, что присутствуют элементы соперничества

☐ Общение с друзьями во время занятий предпрофессиональной подготовкой доставляет мне

9. Удовлетворены ли Вы занятиями предпрофессиональной физической подготовкой?

☐ Удовлетворен полностью ☐ Не удовлетворен ☐ Удовлетворен частично

10. Что необходимо на Ваш взгляд сделать для улучшения проведения занятий по предпрофессиональной физической подготовке?

☐ Улучшить техническое оснащение залов (оборудование, инвентарь и т.д.)

☐ Проводить занятия по профессионально-прикладным видам спорта: рукопашный бой, самбо, спортивные игры, дзюдо, каратэ(оборудование, инвентарь и т.д.)

☐ Проводить занятия с использованием разных развивающих методик: армреслинг, плавание, паркур и др.

Рисунок 1. Анкета для обучающихся.

АНКЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ:

Предлагаемая анкета призвана помочь в повышении качества процесса предпрофессиональной физической подготовки к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации. В качестве своего мнения преподаватели могут указывать несколько ответов из числа предлагаемых. Если Вы не хотите называть своего имени, укажите только стаж работы.

Ф. И. О., стаж работы _____

Выберите нужный ответ из предлагаемых вариантов (поставьте любую метку в соответствующем квадрате):

1. Какие задачи Вы считаете приоритетными в процессе физического воспитания обучающихся?

☐ Реализация образовательного раздела утвержденной программы занятий

☐ Повышение физических кондиций

☐ Формирование физической культуры личности

☐ Формирования качеств личности, необходимых для учебной и трудовой деятельности

☐ Выработка оптимизма и бодрости как преобладающего настроения

2. Считаете ли Вы необходимым использование дифференцированного подхода к занимающимся в процессе физического воспитания школьников?

☐ Да ☐ Нет ☐ Другое

3. Считаете ли Вы необходимым проводить регулярное наблюдение физической подготовленности школьников?

☐ Да ☐ Нет ☐ Другое

4. О каких параметрах физической подготовленности школьников Вы хотели бы регулярно получать информацию?

☐ Длина и масса тела ☐ Сила ☐ Выносливость ☐ Быстрота ☐ Уровень физической работоспособности

5. Поможет ли регулярный анализ физической подготовленности школьников процессу индивидуализации двигательных заданий на занятиях по физическому воспитанию?

☐ Да ☐ Нет ☐ Другое

Рисунок 2. Анкета для интервьюирования преподавателей.

ной физической подготовкой единственный способ быть в «форме», источник бодрости и сил (мотив – «положительные эмоции»).

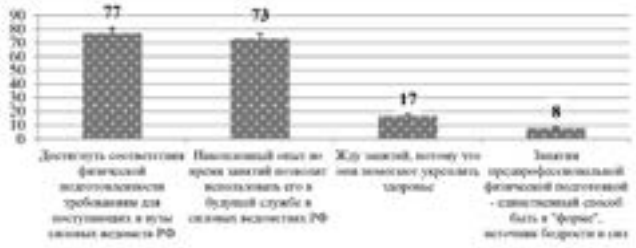


Рисунок 3. Преобладающие цели обучающихся во время занятий физическими упражнениями (%)

Отвечая на следующий вопрос, какие физические качества Вы считаете наиболее важными для будущего курсанта вузов силовых ведомств Российской Федерации, и которые хотели бы улучшить, были получены следующие сведения (рис. 4).

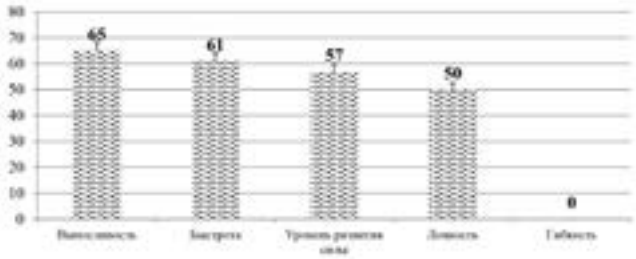


Рисунок 4. Ранжирование физических качеств по важности и необходимости улучшения участниками занятий по предпрофессиональной физической подготовке (%)

Полученные во время опроса сведения показывают, что 65% юношей 16-17 лет считают выносливость значимым качеством, а 35% – не столь важным. Быстрота (61%) по значимости оказалась на втором месте, а уровень развития силы (57%) – на третьем месте. Только половина респондентов указали на ловкость как значимое физическое качество. Обращает на себя внимание, что ни один старшеклассник не указал на физическое качество гибкость, т.е. считают ее не столь важным качеством в будущей жизни курсанта.

Давая ответ на следующие 2 вопроса в анкете, все обучающиеся 16-17 лет заявили о желании повысить личную физическую подготовленность и получать о ней сведения на занятиях по предпрофессиональной физической подготовке (мотив – «двигательная активность»).

Проанализировав ответы на 6 вопрос анкеты, были получены следующие факты (рис. 5).

Самым значимым волевым качеством к развитию, которых стремятся респонденты, занимаясь предпрофессиональной физической подготовкой, это целеустремленность (86%), решительность (73%) и смелость (71%) (мотив – «самосовершенствование»).

Обобщая ответы на вопрос, что Вас привлекает на занятиях предпрофессиональной физической подготовкой, нужно отметить их разносторонность (рис. 6). Хотя подавляющее большинство сформулировали как возможность воспитания физических качеств, обеспечивающая преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для будущей служебной деятельности, мотив «соперничество» выбрали 12% юношей, обращает на себя внимание, что мотив «общение» выбрали только 4% респондентов.

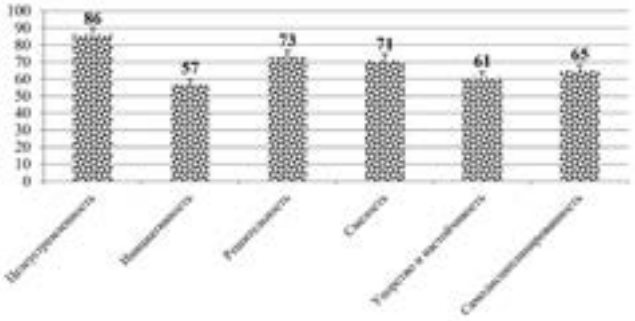


Рисунок 5. Какие волевые качества личности развивают занятия предпрофессиональной физической подготовкой (%)

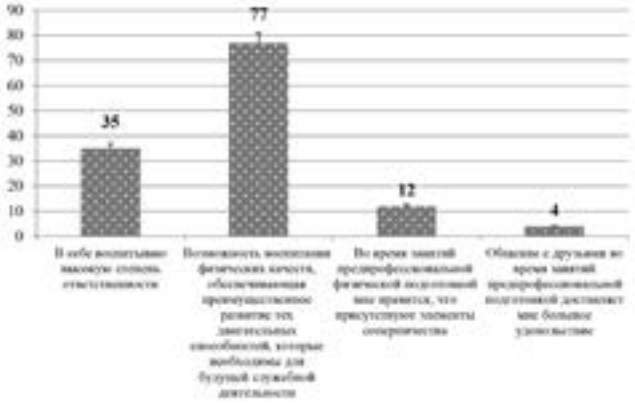


Рисунок 6. Факторы привлекательности занятий предпрофессиональной физической подготовкой

На вопрос в анкете о присутствии во время занятий по предпрофессиональной подготовке элементов психофизической готовности, респонденты ответили следующим образом. 83% старшеклассников отметили, что элементы психофизической готовности присутствуют, 17% – частично.

Одним из элементов качества проведенных занятий по предпрофессиональной физической подготовке является удовлетворенность юношей результатами обучения.

Что касается удовлетворенности занятиями предпрофессиональной физической подготовкой, то 77% респондентов ответили удовлетворительно, а 23% – удовлетворены частично.

При ответе на последний вопрос по поводу улучшения проведения занятий, мнения респондентов распределились на 3 практически равные части (рис. 7).

У учителей физической культуры при интервьюировании также была перспектива определять ряд ответов из предложенных. Проведенные исследования демонстрировали следующее: при ответе на вопрос о том,

реализация каких основных проблем обнаруживается стержневой в ходе физического воспитания обучающихся, мнения участников разделились в следующем виде (рис. 8).

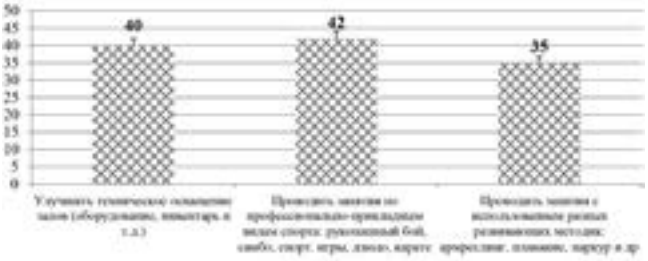


Рисунок 7. Предложения по улучшению проведения занятий по предпрофессиональной физической подготовке (%)

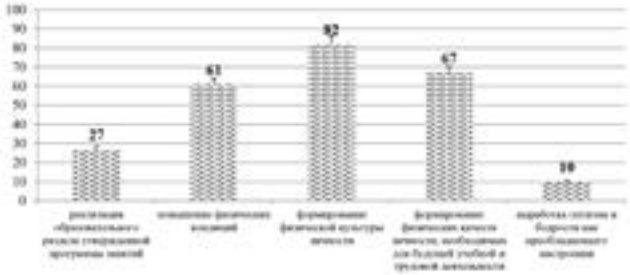


Рисунок 8. Приоритетность решения проблем в процессе физического воспитания в школе в рамках предпрофессиональной физической подготовки к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации (%)

Большинство учителей в роли базовой задачи физического воспитания обучающихся видят формирование физической культуры личности, наименьшее – выработку оптимизма и бодрости как преобладающего настроения. Согласно мнению учителей в реализации таких задач основное значение придается формированию основополагающих физических кондиций для учебной деятельности и совершенствованию физических качеств обучающихся.

Таким образом, учителя выделили кардинальные программные вопросы процесса физического воспитания в общеобразовательной организации.

Значительное число учителей фиксировали важность применения дифференцированного подхода к обучающимся в процессе физического воспитания в школе (рис. 9).

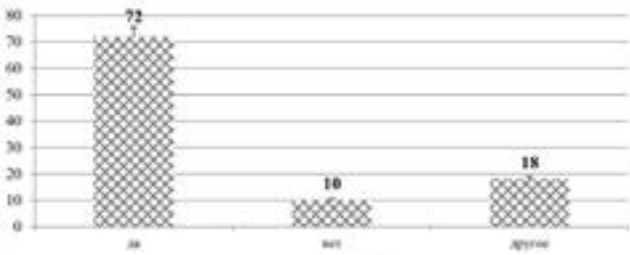


Рисунок 9. Сведения о потребности дифференцированного подхода к занимающимся в процессе физического воспитания в школе (%)

На следующий вопрос о целесообразности осуществления наблюдения в динамике за физической подготовленностью обучающихся все учителя прореагировали «положительно».

Следует отметить, что опрошенные учителя обратили внимание на целесообразность осуществления регулярного наблюдения за физической работоспособностью, физической подготовленностью, показателями физического развития обучающихся поскольку это будет способствовать реализации действенной индивидуализации двигательных упражнений по физической культуре. Учителя, распределяя вышеуказанные показатели, о которых они хотели бы быть проинформированы в такой по значимости последовательности (рис. 10): физическая работоспособность, выносливость, сила, быстрота, длина и масса тела.

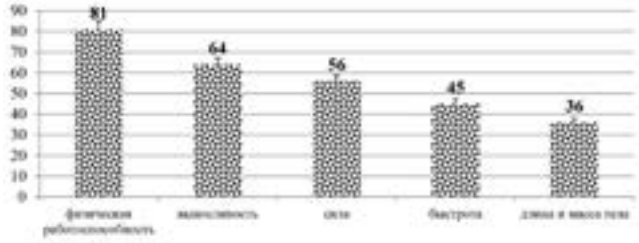


Рисунок 10. Пожелания учителей в получении информации по параметрам физической подготовленности и физического развития обучающихся (%)

Заключение. Таким образом, анализ результатов анкетирования юношей 16-17 лет занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой показал, что наиболее частыми мотивами к этим занятиям являются: приобретение практических навыков (92%), долженствование (77%).

Респонденты стремятся к развитию следующих волевых качеств личности (мотив самосовершенствование): целеустремленность (86%), решительность (73%) и смелость (71%).

Из факторов, которые привлекают юношей к занятиям предпрофессиональной подготовкой, отмечена возможность воспитания физических качеств, которая обеспечивает преимущественное развитие двигательных способностей необходимых для будущей служебной деятельности (77%).

При анкетировании 77% респондентов удовлетворены, а 23% – удовлетворены частично занятиями предпрофессиональной подготовкой.

Мнение юношей, участвующих в анкетировании, по поводу улучшения проведения занятий распределились по трем направлениям: ввести в предпрофессиональную подготовку обучение по профессионально-прикладным видам спорта (рукопашный бой, самбо и др.), использовать развивающие методики (армреслинг, плавание, паркур и др.) и улучшить техническое оснащение спортзалов (оборудование, инвентарь и др.).

Результаты выполненного анкетирования демонстрируют, что учителя физической культуры общеоб-

разовательных учреждений в качестве кардинальных задач физического воспитания обучающихся представляют становление физической культуры личности, формирование индивидуальных физических кондиций обучающихся и повышение их физической подготовленности.

Подавляющее большинство учителей убеждены в целесообразности использования дифференцированного подхода к обучающимся во время физического воспитания, рекуперация постоянного контроля за их физическим состоянием. При этом указанные механизмы создают условия для индивидуализации двигательных упражнений на занятиях физической культуры. Вместе с тем, по мнению учителей, наиболее значимой компонентой на уроках является информационное обеспечение о показателях физической работоспособности, выносливости и силовых ресурсах обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гилева, А. В. Проблема формирования ценностного отношения к здоровью у современных школьников / А. В. Гилева, К. Д. Кочнев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 12. – URL: http://e-koncept.ru/2018/186126.htm
2. Оценка уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале учебного года при предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации / В. А. Никитин, Г. Д. Алексанянц, С. П. Аршинник, О. А. Медведева, М. В. Гилдаш // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 1, Т. 18. – С. 83-88.
3. Пушкарская, Ю. А. Повышение эффективности процесса физического воспитания у студентов вуза на основе мониторинга физической подготовленности и функционального состояния / Ю. А. Пушкарская, Г. Д. Алексанянц // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 12-1. – С. 165-165.
4. Румба, О. Г. О перспективах социализации кадетов средствами физической культуры и спорта / О. Г. Румба, А. П. Марин, А. А. Горелов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 75-80.
5. Сизова, Н. Н. Анализ состояния здоровья современных школьников / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмагилова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 5 (95), Ч. 3. – С. 133-137.

FEATURES OF MOTIVATION OF YOUNG MEN AGED 16-17 YEARS TO PRE-PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING FOR TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

V. Nikitin[1], post-graduate student of the Department of Social and Cultural Service and Tourism.
G. Aleksanyants[1], Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-rector for Research.
R. Akhmetov[2], Candidate of Pedagogical Sciences, Police Colonel, Deputy Head of the Department of Physical Training and Sports.
O. Medvedeva[1], Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of postgraduate and doctoral studies.
[1]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
[2]Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny St., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: alexanyanc@mail.ru.

Annotation

Relevance. *Important tasks of physical education in a generaleducational institution aretся: the formation and consolidation of students ' motivation to systematically increase the indicators of their own physical qualities, the study of provisions aimed at regulating health and obtaining the necessary knowledge in the field of physical culture. This is especially important for school leavers preparing for admission to higher education institutions of the law enforcement agencies of the Russian Federation, since these institutions have strictly standardized requirements for physical fitness. In turn, in the last decade, a reduction in the parameters of the state of health and physical fitness of a significant contingent of high school students has been recorded.*

The aim of the study *was to determine the characteristics of motivation of young men aged 16-17 years to engage in pre-professional physical training for training in higher education institutions of law enforcement agencies of the Russian Federation.*

Organization and methods of research*. The study involved 48 students aged 16-17 years of general education school No. 32 named after F. E. Dzerzhinskiy, general education School No. 35 named after Hero of the Soviet Union Evgeny Kostylev in Krasnodar.*

To determine motivational requests and incentives, we used the methods of questioning students and interviewing 11 physical education teachers of these schools.

Results. *Analysis of the results of a survey of young men aged 16-17 years, engaged in pre-professional physical training, showed that the most frequent motives for these activities are: acquisition of practical skills (92%), duty (77%). All respondents show an interest in improving the degree of personal physical fitness. In the survey, 77% of respondents are satisfied, and 23% are partially satisfied with pre-professional training. According to teachers, the most significant information in physical education classes is information about the indicators of physical performance, endurance and strength qualities of students.*

Conclusions*. Features of motivation of young men aged 16-17 who are engaged in pre-professional physical training are: acquisition of practical skills, duty, self-improvement. The overwhelming majority of teachers are convinced of the expediency of using a differentiated approach to the choice of means and methods for students in the process of physical education, the use of constant monitoring of the physicaloго state of youngя men. At the same time, it is advisable to create conditions for individualization of their physical activity.*

Keywords: *survey of young men aged 16-17, motivation for pre-professional training, interviewing teachers.*

References:

1. Gileva A.V., Kochnev K.D. The problem of forming a value attitude to health among modern schoolchildren. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept»* [Scientific and Methodological Electronic Journal «Concept»], 2018, no. 12. Available at: URL: http://e-koncept.ru/2018/186126.htm (in Russian)
2. Nikitin V.A., Aleksaniants G.D., Arshinnik S.P., Medvedeva O.A., Gildash M.V. Assessment of the level of physical fitness of young men aged 16-17 at the beginning of the academic year during pre-professional physical preparation for training in institutions of higher education of law enforcement agencies of the Russian Federation. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2023, no. 1, vol. 18, pp. 83–88. (in Russian)
3. Pushkarskaia Iu.A., Aleksaniants G.D. Improving the efficiency of the physical education process among uni-

versity students based on monitoring of physical fitness and functional state. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovanii* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2016, no. 12-1, pp. 165–165. (in Russian)

4. Rumba O.G., Marin A.P., Gorelov A.A. On the prospects of socialization of cadets by means of physical culture and sports. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of Sports Science], 2019, no. 1, pp. 75–80. (in Russian)
5. Sizova N.N., Ismagilova Iu.D. Analysis of the state of health of modern schoolchildren. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal* [International Research Journal], 2020, no. 5 (95), part 3, pp. 133–137. (in Russian)

Поступила / Received 18.07.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 378.037.1

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_34-39

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАСТЕРОВ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 19-20 ЛЕТ

Н.И. Дворкина[1], доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий.
М.Р. Гурбанова[1], студентка.
Г.Н. Голубева[2], доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.
[1]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар.
[2]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161, e-mail: dvorkina.64@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В данном исследовании доказана эффективность применения трастеров со штангой у студенток 19-20 лет занимающихся кроссфитом в рамках элективных дисциплин «Физическая культура и спорт», оказавших положительное влияние на развитие скоростно-силовых возможностей и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей влияния упражнений трастеров на развитие скоростно-силовой выносливости и повышение эффективности функционирования кардио-респираторной системы у студенток 19-20 лет в процессе занятий кроссфитом.

Методы исследования. Обзорно-аналитический, педагогический эксперименты, тестирование силовой подготовленности, функционального состояния (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генча, проба Руфье), методы математической статистики.

Результаты исследования. Полученные результаты применения трастеров со штангой в процессе занятий кроссфитом свидетельствуют о высокой степени достоверности прироста силовой подготовленности (от $p<0,01$ до $p<0,001$) студенток экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой имеющей во всех случаях недостоверные положительные изменения ($p>0,05$). Такая же тенденция наблюдалась и при исследовании функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек экспериментальной группы, в контрольной же группе получен достоверный прирост только в двух случаях.

Выводы. Установлено, что применение трастеров со штангой в занятиях кроссфитом не менее 2-х раз в неделю, приводят уже через пять месяцев к положительным изменениям исходных результатов, как в показателях силовой подготовленности, так и в функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток 19-20 лет экспериментальной группы, в отличие от контрольной, не использующих данный вид упражнений в тренировочном занятии.

Ключевые слова: трастеры, кроссфит, функциональное состояние, скоростно-силовая выносливость, студентки.

Для цитирования: Дворкина Н.И., Гурбанова М.Р., Голубева Г.Н. Влияние занятий кроссфитом с использованием трастеров на развитие скоростно-силовой выносливости и функционального состояния студенток 19-20 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 34-39.

For citation: Dvorkina N., Gurbanova M., Golubeva G. Influence of crossfit classes with the use of trasters on the development of speedand strength endurance and functional state of female students aged 19-20 years. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 34-39 (in Russian).

Актуальность. Современное физическое воспитание в вузе претерпевает ряд нерешенных проблем, связанных прежде всего с дефицитом выделяемого времени в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт», что с одной стороны сказывается негативным образом на снижении динамики физического состояния студентов при переходе на старший курс [1, 2, 3]. И с другой стороны – недостаточностью выбора преподавателями высшей школы наиболее эффективных рациональных средств для использования их в учебных занятиях дисциплины [7]. В этой связи проанализированы большинство фитнес технологий, в том числе и силовой направленности, которые могут дать достаточную и разностороннюю физическую нагрузку студентам во время занятия. Оказалось, что наиболее подходящим для лиц и мужского и женского пола, отвечающей всем требованиям всесторонней физической подготовки является кроссфит. Как показал анализ содержание этой программы наполнено базовыми упражнениями из разных видов спорта, что подтверждает ее гармонизированное влияние на телесную составляющую и функциональное состояние работы основных систем организма занимающихся [4, 5, 6, 8]. В занятиях кроссфитом, довольно часто используются скоростно-силовые упражнения такие как трастеры, то есть многократные подъемы штанги, однако в теории и практике на сегодняшний день недостаточно исследований, как они влияют на развитие силовой и скоростной выносливости, в том числе и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся.

Цель исследования – выявить особенности влияния трастеров на развитие скоростно-силовой выносливости и повышение эффективности функционирования кардио-респираторной системы у студенток 19-20 лет в процессе занятий кроссфитом.

Методы и организация исследования. Из методов были реализованы: обзорно-аналитический, педагогический эксперимент, тестирование силовой подготовленности функционального состояния (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генча, проба Руфье), методы математической статистики. В исследовании приняли участие две группы студенток в количестве 24 человек разделенные на экспериментальную и контрольную группы по 12 в каждой. В рамках элективных дисциплин «Физическая культура и спорт» обе группы в течении семестра 2 раза в неделю занимались кроссфитом, однако в экспериментальной группе в силовой части занятия выполнялись упражнения трастеры со штангой. Состояние физической подготовленности оценивалось по тестам: подъем туловища за 45 с из положения лежа на спине (количество повторений до отказа), приседание со штангой на плечах 35 кг за 30 с, жим ногами 40 кг за 30 с, жим штанги 25 кг лежа на горизонтально скамье за 30 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 15 с, тяга штанги от помоста 40% от веса тела (до отказа), кол. раз. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем осуществлялась по показателям: ортостатической пробы, пробы Штанге, Генча и Руфье.

Результаты исследования

В таблице 1 представлены материалы исследования динамики показателей физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп. Следует отметить, что во всех случаях различия исходных результатов тестирования между экспериментальной и контрольной группами девушек были недостоверными при P>0,05, что указывает на наличие однородности в уровне их физической подготовленности. Поэтому будем рассматривать только итоговые результаты.

В конце педагогического исследования экспериментальная группа при выполнении подъема туловища за 45 с из исходного положения лежа на спине с высокой степенью доверенности улучшила результаты с 23,74 ±1,63 до 39,21±1,97 кол. раз при (P<0,001), а контрольная группа – недостоверно с 22,85±1,55 до 26,27±1,68 кол раз (P>0,05); соответственно в тесте приседания со штангой на плечах 35 кг за 30 секунд результат был в так же пользу студенток экспериментальной группы с 12,17±0,76 до 18,78±1,05 кол. раз (P <0,01) по сравнению с контрольной с 11,68±0,72 до 14,27±0,87 раз (P<0,05). При выполнении жима ногами 40 кг за 30 с, лежа на наклонной скамье в тренажере девушки экспериментальной и контрольной групп на достоверном уровне улучшили свои результаты соответственно – с 14,96 ±1,07 до 23,27±1,12 раз (P<0,001); с 13,58±1,07до 19,83±1,08 раз (P<0,05). В жиме штанги двумя руками, лежа на горизонтальной скамье экспериментальная группа улучшила результат – с 10,47±0,73 до 17,16±1,06 раз за 20 с (P<0,001), контрольная группа увеличила с 10,48±0,78 до 12,97±0,91 раз за 20 с (P>0,05) но недостоверно; в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 15 с, студентки экспериментальной группы увеличили с 6,81±0,42 до 11,93±0,83 кол. раз (P<0,001), а из контрольной группы только с 6,47±0,37 до 8,13±0, 78 раз (P<0,05). В тяге штанги от помоста первая и вторая группы показали достоверный результат по отношению исходным показателям соответственно – с 11,37±0,84 до 19,79±1,24 кол. раз (P<0,001); с 12,26±0,94 до 17,93±1,12 раз (P<0,05).

Таблица 1.

Динамика показателей физической подготовленности студенток 19-20 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)			Контрольная группа (n=12)			P	
	Исходн. $M_1 \pm m$	Через 5 месяцев $M_2 \pm m$	P	Исходн. $M_3 \pm m$	Через 5 месяцев $M_4 \pm m$	P	M_1-M_3	M_2-M_4
Подъем туловища за 45 с из исходного положения, лежа на спине, кол. раз	23,74 ±1,63	39,21 ±1,97	<0,001	22,85 ±1,55	26,27 ±1,68	>0,05	>0,05	<0,001
Приседание со штангой на плечах 35 кг за 30 с, кол раз	12,17 ±0,76	18,78 ±1,05	<0,01	11,68 ±0,72	14,27 ±0,87	<0,05	>0,05	<0,01
Жим ногами 40 кг за 30 с, лежа на наклонной скамье в тренажере, кол раз	14,96 ±1,07	23,27 ±1,12	<0,001	13,58 ±1,07	19,83 ±1,08	<0,05	>0,05	>0,05
Жим штанги двумя руками 25 кг, лежа на горизонтально скамье за 20 с, кол раз	10,47 ±0,73	17,16 ±1,06	<0,001	10,48 ±0,78	12,97 ±0,91	>0,05	>0,05	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 15 с, кол раз	6,81 ±0,42	11,93 ±0,83	<0,001	6,47 ±0,37	8,13 ±0, 78	<0,01	>0,05	<0,001
Тяга штанги от помоста 40% от веса тела до отказа, кол. раз.	11,37 ±0,84	19,79 ±1,24	<0,001	12,26 ±0,94	17,93 ±1,12	<0,01	>0,05	<0,05

Таблица 2.

Результаты изменений функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток 19-20 лет в процессе занятий кроссфитом

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			P	
	Исходн. $M_1 \pm m$	Через 5 месяцев $M_2 \pm m$	P	Исходн. $M_3 \pm m$	Через 5 месяцев $M_4 \pm m$	P	M_1-M_3	M_2-M_4
Ортостатическая проба, о.е.	12,46 ±0,43	9,37 ±0,21	<0,001	12,27 ±0,52	11,12 ±0,23	>0,05	>0,05	<0,001
Проба Руфье, о.е.	6,67 ±0,31	5,12 ±0,13	<0,001	6,93 ±0,22	6,42 ±0,21	<0,05	>0,05	<0,001
Проба Штанге,	37,54 ±1,24	68,21 ±2,73	<0,001	38,67 ±1,26	54,21 ±2,48	<0,001	>0,05	<0,001
Проба Генча, с	21,35 ±1,05	30,74 ±1,57	<0,001	20,59 ±1,03	24,21 ±1,35	>0,05	>0,05	<0,01

При сравнении итоговых результатов двух групп студенток было установлено, что занятия кроссфитом оказали более выраженное влияние на развитие силовой выносливости по отношению к занятиям базовой аэробикой женщин из контрольной группы, что было отражено в высокой степени достоверности различий между ними при P от <0,05 до <0,001.

Рассмотрим на таблице 2 результаты влияния упражнений трастеров на повышение эффективности функционирования кардио-респираторной системы у студенток 19-20 лет в процессе занятий кроссфитом в течение педагогического эксперимента (5 месяцев).

Исходные показатели ортостатической пробы как в экспериментальной, так и в контрольной группах были зафиксированы недостоверными (p>0,05), и составили соответственно 12,46±0,43 о.е. и 12,27±0,52 о.е. Однако по истечении эксперимента первая группа показала более высокие результаты функционирования сердечно-сосудистой системы по данным выполнения ортостатической пробы, а именно 9,37±0,21 о.е. (P<0,001). В итоге студентки экспериментальной группы достоверно превзошли показатели контрольной группы при (P<0,001).

Исходные результаты пробы Руфье у студенток обеих групп так же были недостоверными (P>0,05). Через пять месяцев занятий кроссфитом с применением трастеров в экспериментальной группе получены достоверные показатели по данным выполнения этой пробы,

а именно 5,12±0,13 о.е. (P<0,001). В контрольной группе также улучшились на достоверном уровне исходные показатели функционирования сердечно-сосудистой системы до 6,42±0,21 о.е. (P<0,05). Однако экспериментальная группа достоверно превзошла итоговые показатели ортостатической пробы своих сверстниц из контрольной группы при P<0,001.

Исходные показатели пробы Штанге у студенток обеих групп были не достоверны, что говорит об их однородности. В конце исследований были получены как в первой группе более высокие результаты в функционировании дыхательной системы 68,21±2,73 с. (P<0,001), так и во второй группе – до 54,21±2,48 с (P<0,001). Однако, у экспериментальной группы показатели пробы Штанге были выше по сравнению с контрольной группой (P<0,001).

В данной пробе исходные показатели были такие же как и в пробе Штанге, а вот через пять месяцев экспериментальных занятий кроссфитом у студенток экспериментальной группы результат функционирования дыхательной системы превзошел показатели своих сверстниц и был равен 30,74±1,57 с. (P<0,001), в контрольной группе же он оказался недостоверным до 24,21±1,35 с (P>0,05).

Выводы

1. Было установлено, что организованные в рамках элективных дисциплин «Физическая культура и спорт» регулярные занятия по системе кроссфит, в том числе и с использованием трастеров приводят к положительным изменениям результатов, как по физической подготовленности, так и в работе функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток 19-20 лет.

2. Во всех четырех пробах функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек экспериментальной группы занимающихся кроссфитом с использованием упражнений трастеров через пять месяцев были зафиксированы достоверные результаты прироста по отношению к исходным показателям в пределах высокой степени значимости P<0,001, а в контрольной группе только в двух случаях недостоверно при P>0,05 и в двух – достоверно от P<0,05 до P<0,001.

3. Занятия по системе кроссфит с использованием трастеров наиболее эффективны, что подтверждается достоверными результатами физической подготовленности и функционального состояния у девушек экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голубев, А. И. Изменение физического состояния студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 83–85.
2. Гросс, Е. Р. Функциональные изменения систем организма у студенток высшего учебного заведения под влиянием физкультурно-спортивных занятий различной направленности / Е. Р. Гросс, А. Л. Оганджанов // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2021. – № 4(44). – С. 60–68.
3. Дворкина, Н. И. Эффективность влияния занятий Body Pump на изменение функционального состояния кардиореспираторной системы студенток первого курса профильного вуза / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 176–178.
4. Дробязка, Л. А. Кроссфит как элективная дисциплина физической культуры в вузах / Л. А. Дробязка, Н. Е. Копылова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 156–161.
5. Куманцова, Е. С. Влияние занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности студентов / Е. С. Куманцова, Н. Г. Пряникова, Е. В. Коробова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 250–254.
6. Мартышкина, И. С. Кроссфит как средство совершенствования процесса физической подготовки студентов в вузе / И. С. Мартышкина // В сборнике: проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2017. С. 556–560.
7. Осипов, А. Ю. Оценка уровня подготовленности студентов занимающихся различными видами функционального тренинга / А. Ю. Осипов, Д. В. Логинов, Н. Ю. Патаркацишвили // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–4. – С. 112–115.
8. Уйманова, И. П. Содержание физического воспитания студентов на основе функционального многоборья (кроссфита) / И. П. Уйманова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы VI Международной научно-методической конференции, Уфа, 15 марта 2018 года / Уфимский государственный нефтяной технический университет. – Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. – С. 235–239.

INFLUENCE OF CROSSFIT CLASSES WITH THE USE OF TRASTERS ON THE DEVELOPMENT OF SPEEDAND STRENGTH ENDURANCE AND FUNCTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS AGED 19-20 YEARS

N. Dvorkina[1], Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Health Technologies.
M. Gurbanova[1], student.
G. Golubeva[2], Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Adaptive Physical Culture and Life Safety.
[1]FSBEIHE "Kuban State University of Physical Culture and Sports", Krasnodar.
[2]FSBEIHE "Povolzhsky GUFKSiT", Kazan.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny St., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: dvorkinA.64@mail.ru.

Annotation

Relevance. *In this study, the effectiveness of using trasters with a barbell in female students of 19-20 years old engaged in crossfit in the elective disciplines "Physical Culture and Sport" was proved, which had a positive impact on the development of speed and strength capabilities and the functioning of the cardiovascular and respiratory systems.*

The aim of the study *was to identify the features of the influence of traster exercises on the development of speed and strength endurance and increase the efficiency of the cardio-respiratory system functioning in female students aged 19-20 years in the process of crossfit training.*

Research methods. *Review-analytical, pedagogical experiments, testing of strength training, functional state (orthostatic test, Stange test, Gench, test, Rufier test), methods of mathematical statistics.*

Research results. *The obtained results of using trasters with a barbell in the process of crossfit training indicate a high degree of confidence in the increase in strength training (from $p<0.01$ to $p<0.001$) of female students of the experimental group, compared with the control group, which in all cases has unreliable positive changes ($p>0.05$). The same trend was observed in the study of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems in girls of the experimental group, while in the control group a significant increase was obtained only in two cases.*

Conclusions. *It was found that the use of trasters with a barbell in crossfit classes at least 2 times a week leads to positive changes in the initial results after five months, both in the indicators of strength training, and in the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of 19-20-year-old female students of the experimental group, in contrast to the control group, who do not type of exercises in a training session.*

Keywords: *trasters, crossfit, functional state, speed and strength endurance, female students.*

References:

1. Golubev A.I., Golubeva G.N.Change in the physical condition of undergraduate students in the course of classes on the subject "Physical culture" / *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2009, no. 2, pp. 83-85. (in Russian)
2. Gross E.R., Ogandzhanov A.L. Functional changes of body systems in female students of a higher educational institution under the influence of physical culture and sports activities of various directions. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Natural Sciences]. 2021, n 4(44), pp. 60-68. (in Russian)
3. Dvorkina N.I., Dvorkin L.S. The effectiveness of the influence of Body Pump classes on the change in the functional state of the cardiorespiratory system of first-year students of a specialized university. *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Teaching Staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2019, no. 1, pp. 176-178. (in Russian)
4. Drobyazka L.A., Kopylova N.E.Crossfit as an elective discipline of physical culture in universities. *Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika* [International Electronic Journal. Sustainable Development: Science and Practice], 2020, no. S2 (26), pp. 156-161. (in Russian)
5. Kumantsova, E. S. The influence of crossfit classes on the level of physical fitness of students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2020, no 4(182), pp. 250-254. (in Russian)
6. Martyshkina I.S. Crossfit as a means of improving the process of physical training of students at the university. *V sbornike: problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konfer-*

encii s mezhdunarodnym uchastiem [In the Collection: Problems and Prospects of Physical Education, Sports Training and Adaptive Physical Culture: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference With International Participation]. Kazan, 2017, pp. 556-560. (in Russian)

7. Osipov A.YU., Loginov D.V., N.YU. Patarkacishvili Assessment of the level of preparedness of students engaged in various types of functional training. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2018, no. 59-4, pp. 112-115. (in Russian)

8. Ujmanova I.P. The content of physical education of students based on functional all-around (crossfit). *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya : materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii, Ufa, 15 marta 2018 goda / Ufimskij gosudarstvennyj neftyanoj tekhnicheskij universitet* [Physical Culture and Sport in the Higher Education System: Materials of the VI International Scientific and Methodological Conference, Ufa, March 15, 2018. Ufa State Petroleum Technical University]. Ufa: Ufa State Petroleum Technical University, 2018. pp. 235-239. (in Russian)

Поступила / Received 12.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.325

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_40-44

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

А.С. Тютюнников, кандидат экономических наук, доцент кафедры управления в спорте и образовании.
В.В. Костюков, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр.
О.Н. Костюкова, кандидат педагогических наук, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров.
Н.В. Тютюнникова, преподаватель кафедры теории, истории и методики физической культуры.
Ю.Е. Прокопенко, магистрант кафедры теории и методики спортивных игр.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: sport-igry@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Развитие волейбола в образовательных учреждениях, расположенных в сельской местности, зачастую характеризуется такими примерами, как малое количество занимающихся, скромная волейбольная инфраструктура, недостаток современного инвентаря и оборудования и так далее. Высокое качество секционной работы с юными волейболистами может подкрепляться использованием инновационных возможностей комплексной подготовки учащихся, характеризующихся: смешанным составом спортивных секций, большим объемом двигательной активности подростков на свежем воздухе, задействованием в занятиях с юными волейболистами тренировочных средств смежных видов спорта и так далее.

Цель исследования – выявление и оптимизация структурно-содержательных и организационно-методических особенностей секционных занятий волейболом подростков 13-ти лет, проживающих и обучающихся в сельской местности в условиях ограниченного числа занимающихся одного пола, способствующих повышению эффективности и результативности их тренировочного процесса.

Методы исследования:

Для достижения намеченной цели исследования и решения поставленных задач использовались такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы, контент-анализ конструктивно-регламентирующих документов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Проведенный контент-анализ инструктивно-регламентирующих документов (федеральных стандартов, примерных программ, учебников, монографий, пособий, статей) позволили разработать качественную 108-часовую программу секционных занятий волейболом с учащимися средних классов сельской общеобразовательной школы, реализуемую в течение 4 месяцев занятий. Её результативность подтверждена экспериментально по критериям физической подготовленности занимающихся. В трёх показателях из пяти (60%) разница между экспериментальной и контрольной группами оказалась статистически достоверной в пользу первой – t=2,36-2,51; P<0,05.

Заключение.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о перспективности организации комплексной подготовки юных волейболистов 13-ти лет, обучающихся в сельских школах, на основе наполнения групп занимающихся учащимися обо-

его пола, увеличением объема занятий на свежем воздухе, использованием при тренировках по физической подготовке интенсивных упражнений из смежных игровых видов спорта – баскетбола и футбола.

Показатели физической подготовленности занимающихся, проявивших статистически достоверные отличия (бег 30 м, челночный бег 3х10 м, сгибание-разгибание рук в упоре) целесообразно использовать при контроле качества секционных занятий волейболом с сельскими подростками.

Ключевые слова: сельская школа, юные волейболисты, организация, комплексной подготовки.

Для цитирования: Тютюнников А.С., Костюков В.В., Костюкова О.Н., Тютюнникова Н.В., Прокопенко Ю.Е. **Организация комплексной подготовки юных волейболистов в сельской школе** // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 40-44.

For citation: Tyutyunnikov A., Kostyukov V., Kostyukova O., Tyutyunnikova N., Prokopenko Yu. Organization of comprehensive training young volleyball players at a rural school. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 40-44 (in Russian).

Актуальность. Российский волейбол, столетие которого торжественно отмечается в нашей стране в 2023 году является одним из самых массовых, популярных и зрелищных игровых видов спорта, эффективной организованной или самостоятельной разновидностью игровой двигательной активности самых разнообразных слоев населения нашей страны – от юных приверженцев этой игры (волейбольные секции и учебно-тренировочные группы, в которые дети могут официально приниматься с восьми-девяти лет) до пожилых представителей волейбола (на ветеранском первенстве России по волейболу играют команды, составленные из игроков, возраст которых составляет восемьдесят и более лет) [1, 4].

В контексте проведенного исследования речь пойдет о волейболе в средних классах сельской общеобразовательной школы, как эффективном средстве физического воспитания подростков 13-ти лет, реализуемом в формате спортивных секций, что придает ему (физическому воспитанию) спортивно-ориентированную направленность, активно развиваемую в настоящее время в российском образовании [2, 3].

В публикациях по теории и методике физического воспитания подростков 13-ти лет, а также в методических пособиях и статьях по секционным занятиям волейболом юных приверженцев этой игры, нам не встретились сведения о каких-либо структурно-содержательных или организационно-методических отличиях тренировочного процесса по волейболу подростков, проживающих в мегаполисах или в сельских муниципальных образованиях, что наш взгляд объясняется тем, что в настоящее время материальная база и физкультурно-оздоровительная инфраструктура городских и сельских школ сильно не отличаются и должны соответствовать требованиям современных образовательных стандартов. Разница может заключаться в том, что сельские подростки больше чем их городские сверстники бывают на свежем воздухе (играют, посильно помогают родителям на приусадебных участках и огородах), что может положительно влиять на процессы их физического развития, работоспособности, функциональные возможности).

Цель исследования – выявление и оптимизация структурно-содержательных и организационно-методических особенностей секционных занятий волейболом подростков 13-ти лет, проживающих и обучающихся в сельской местности, способствующих повышению эффективности и результативности их тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 по январь 2023 года на базе МБОУ СОШ № 18 станицы Ивановской, Красноармейского района, с участием двух групп учащихся (экспериментальная группа (Эгр) – 14 человек, контрольная группа (Кгр) – 14 человек), 7 классов (мальчики и девочки), занимающихся волейболом в школьной спортивной секции.

Для достижения намеченной цели исследования и решения поставленных задач использовались такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы, контент-анализ инструктивно-регламентирующих документов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Разработка программы комплексной подготовки юных волейболистов 13-ти лет, тренирующихся в условиях спортивной секции сельской школы, обусловила контект-анализ инструктивно-регламентирующих документов, формирующих современные подходы и требования к организации и реализации тренировок по волейболу с учащимися 7 классов.

Были проанализированы следующие источники:

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, утвержденные Министерством спорта в 2013 и в 2022 годах.

2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол», разработанная группой преподавателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Московского областного педагогического университета (МОПУ) под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова и А.В. Чачина в 2013 году.

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу), разработанная авторским коллективом, преподавателей Кубанского государственного университета физической культуры,

спорта и туризма (КГУФКСТ), Смоленского государственного университета спорта (СГУС), Московского государственного областного университета (МГОУ), Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК), Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) под общей редакцией В.В. Костюкова, Ю.Д. Железняка в 2023 году.

4. Учебники «Волейбол», изданные в период с 2016-го до 2023-го года.

5. Пособия, книги, монографии по различным аспектам занятий волейболом с юными спортсменами (Волейбол для всех / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, 2012; Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, 2015; Физическая подготовка и физическое развитие юных волейболистов / Е.В. Фомин с соавт., 2018; Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа с соавт., 2019.

6. Дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу, разработанные группами педагогов, учителей физкультуры и тренеров для различных МБОУ СОШ муниципальных образований, принятые на заседаниях педсоветов и утвержденных директорами этих МБОУ СОШ.

Учитывая малое число учащихся в МБОУ СОШ № 18 станицы Ивановской секционные занятия по волейболу проводились одновременно с мальчиками и девочками в смешанной группе.

Следует заметить, что практика комплексного проведения тренировочного процесса в смешанных группах (мальчики и девочки, подростки обоего пола, юноши и девушки) широко практикуется в сельских школах, малокомплектных образовательных учреждениях, МБОУ СОШ, находящихся в отдаленных районах и так далее, то есть в тех случаях, когда в школах ощущается недокомплект учащихся.

Для определения уровня физической подготовленности юных волейболистов тринадцати лет, тренирующихся в спортивной секции по волейболу на базе МБОУ СОШ № 18 Ивановского сельского поселения Красноармейского района Краснодарского края, использовалась батарея из пяти тестов, характеризующих степень развития их физических качеств. Использовались тесты – бег на 30 м (скоростные способности), челночный бег 3х10 м (скоростные способности плюс координационные возможности), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), сгибание-разгибание рук в упоре (силовая выносливость), метание набивного мяча с массой 1 кг (скоростно-силовые способности).

Юные волейболисты в контрольной группе занимались по традиционной школьной программе, заключающейся в секционных тренировочных занятиях 3 раза в неделю по 2 часа.

В экспериментальной группе дети и подростки осваивали разработанную программу, отличие которой от традиционной заключалось в перераспределении учебного материала при одинаковых объемах тренировочного процесса, составляющего в обеих группах по 108 часов за 4 месяца занятий.

Коррективы, внесенные в разработанную программу, заключались в следующем:

а) на 7 часов (с 22 до 15) был уменьшен объем часов на общую физическую подготовку, в пользу специальной физической подготовки, увеличенной на 5 часов;

б) на 5 часов увеличился объем занятий, выделяемый на техническую подготовку;

в) на 8 часов в совокупности (с 28 до 20 часов) был уменьшен парциальный вклад тактической, теоретической и психологической подготовок в общем тренировочном времени;

г) на 5 часов были увеличены объемы времени, выделяемые на техническую подготовку и учебные игры (спарринги).

Такие коррективы вносилось, чтобы повысить интенсивность занятий, увеличить игровое время, то есть сделать процесс занятий волейболом более эмоциональным и зрелищным.

Откорректированный процесс спортивной подготовки юных волейболистов способствовал повышению уровня физической подготовленности игроков.

Исходный уровень физической подготовленности обследуемых юных волейболистов приводится в Таблице 1.

Таблица 1.

Исходный уровень физической подготовленности юных волейболистов 13-ти лет контрольной (Кгр) и экспериментальной групп (Эгр) сентябрь, 2022 года

№ п/п	Результаты тестирования / Показатели	Экспериментальная группа (M±m)	Контрольная группа (M±m)	t	P
1	2	3	4	5	6
1	Бег 30 метров (с)	5,8±0,15	5,9±0,10	0,77	>0,05
2	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1±0,27	9,7±0,20	1,79	>0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	169,2±4,59	171,6±3,36	0,42	>0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	18,9±1,40	17,0±1,41	0,96	>0,05
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	4,4±0,23	4,2±0,27	0,56	>0,05

Таблица 2.

Итоговый уровень физической подготовленности юных волейболистов 13-ти лет контрольной из (Кгр) и экспериментальной (Эгр) групп, январь 2023 г.

№ п/п	Результаты тестирования / Показатели	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	t	P
1	Бег 30 метров (с)	6,0±0,06	5,6±0,15	2,48	<0,05
2	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3±0,29	7,9±0,67	2,51	<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	174,5±3,59	184,9±4,51	2,03	>0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	17,9±1,43	24,8±1,39	2,36	<0,05
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	4,6±0,27	5,2±0,29	1,51	>0,05

Не выявлено достоверных отличий между Эгр и Кгр, что свидетельствует об их однородности и легитимности результатов проведенного исследования.

Итоговый уровень физической подготовленности обследуемых юных волейболистов приводится в Таблице 2.

Как следует из таблицы 2 секционный тренировочный процесс по волейболу с подростками 13-ти лет, проживающими в сельской местности, за четыре месяца регулярных занятий этим видом спорта в объеме 108-ми часов вызвал разновыраженные положительные изменения их физических кондиций.

В контрольной группе улучшения результатов выполнения тестов по физической подготовке были статистически недостоверные, а в экспериментальной группе три изучаемых параметра из пяти (60%) улучшились статически достоверно (бег на 30 м, челночный бег 3х10 м и сгибание-разгибание рук в упоре – t=2,36-2,51; P<0,05). Это позволяет утверждать, что разработанная программа четырех месячных занятий волейболом с сельскими подростками 13-ти лет эффективна и её можно рекомендовать в практику секционной работы по волейболу.

Заключение.

Результаты проведенного исследования позволили сформулировать следующее:

1. Контент-анализ федеральных, региональных и муниципальных инструктивно-регламентирующих документов свидетельствует о недостаточной наполненности образовательно-физкультурного пространства, относящегося к секционным тренировкам по волейболу с подростками 13-ти лет, занимающимися в условиях спортивной секции сельской школы необходимыми материалами – федеральные стандарты – примерные федеральные программы тренировок – разработанные и утвержденные муниципальные программы).

2. Организация комплексной подготовки юных волейболистов 13-ти лет, занимающихся этим видом спорта в условиях спортивной секции сельской школы – видется хорошей возможностью повышения качества тренировочного процесса с учащимся 7-х классов

3. Эффективность разработанной 108-ми часовой тренировочной программы подтверждена более успешными результатами итогового выполнения тестов юными волейболистами экспериментальной группы – в трех показателях из пяти (60%) – бег 30 м, челночный бег 3х10 м, сгибание-разгибание рук в упоре разница между экспериментальной и контрольной группами оказались статистически достоверной (t=2,36-2,51; P<0,05) в пользу первой.

4. Результаты проведенного исследования дают возможность рекомендовать разработанную программу комплексной подготовки в практику работы с подростками 13-ти лет, занимающимися волейболом в сельской местности.

5. Полученные результаты могут служить ориентирами для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования на курсах повышения квалификации в вузах физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волейбол : учебник для вузов / под общей редакцией Л. В. Булыкиной, В. П. Губа, В. В. Костюкова, А. В. Родина. – М. : Спорт, 2023. – 526 с.
2. Денисова, Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учебное пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) / Под общей редакцией В. В. Костюкова, Ю. Д. Железняка. – Москва : ВФВ, 2023. – 260 с.
4. Тренируйся как чемпион: классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь : ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.

ORGANIZATION OF COMPREHENSIVE TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AT A RURAL SCHOOL

A. Tyutyunnikov, PhD in Economics, Associate Professor of the Department of Management in Sports and Education.
V. Kostyukov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Coach of Russia, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Games.
O. Kostyukova, Candidate of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Advanced Training and Retraining.
N. Tyutyunnikova, lecturer of the Department of Theory, History and Methodology of Physical Culture.
Yu. Prokopenko, undergraduate, department of theory and methodology of sports games.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture and Sports", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: sport-igry@mail.ru.

Annotation

Relevance*. The development of volleyball in educational institutions located in rural areas is often characterized by such examples as a small number of students, a modest volleyball infrastructure, a lack of modern equipment and so on. The high quality of sectional work with young volleyball players can be supported by the use of innovative opportunities for comprehensive training of students, characterized by: a mixed composition of sports sections, a large amount of motor activity of adolescents in the fresh air, the use of training facilities of related sports in classes with young volleyball players, and so on.*

The purpose *of the study is to identify and optimize the structural, substantive, organizational and methodological features of sectional volleyball classes for 13–year-olds living and studying in rural areas in conditions of a limited number of students of the same sex, contributing to an increase in the efficiency and effectiveness of their training process.*

Research methods:

To achieve the intended research goal and solve the tasks set, such methods as the study and analysis of scientific and methodological literature, content analysis of constructive and regulatory documents, pedagogical supervision, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used.

The results *of the study.*

The conducted content analysis of instructional and regulatory documents (federal standards, sample programs, textbooks, monographs, manuals, articles) allowed us to develop a high-quality 108-hour program of sectional volleyball lessons with secondary school students of a rural comprehensive school, implemented during 4 months of classes. Its effectiveness has been confirmed experimentally according to the criteria of physical fitness of the students. In three out of five indicators (60%), the difference between the experimental and control groups turned out to be statistically significant in favor of the first one – t=2.36-2.51; P<0.05.

Conclusion.

The results of the study indicate the prospects of organizing comprehensive training for young volleyball players aged 13 years studying in rural schools, based on filling groups of students of both sexes, increasing the volume of outdoor activities, using intensive exercises from related game sports – basketball and football during physical training.

Indicators of physical fitness of students who showed statistically significant differences (running 30 m, shuttle running 3x10 m, flexion-extension of the arms at rest) should be used to control the quality of sectional volleyball lessons with rural teenagers.

Keywords: *rural school, young volleyball players, organization, comprehensive training*

References:

1. Bulykinoj L.V., Guba V.P., Kostyukova V.V., Rodina A.V. *Volejbol* [Volleyball]. Moscow: Sport, 2023, 526 p.
2. Denisova L.V., Hmel'nickaya I.V., Harchenko L.A. *Izmereniya i metody matematicheskoj statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte* [Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sports]. Kyiv: Olympus. I-ra, 2008, 127 p.
3. Kostyukova V.V., ZHeleznyaka YU.D. *Primernaya dopolnitel'naya obrazovatel'naya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta «Volejbol»* (*sportivnye disciplinu volejbol, plyazhnyj volejbol, volejbol na snegu)* [An approximate additional educational program of sports training in the sport of "Volleyball" (sports disciplines volleyball, beach volleyball, volleyball in the snow)]. Moscow: WWF, 2023, 260 p.
4. Alekno V., Iordanskaya F., Kolec D. [et al.] *Trenirujsya kak chempion: klassicheskij i plyazhnyj volejbol* [Train like a champion: classic and beach volleyball]. Tver: IPK Pareto-Print, 2020, 328 p.

Поступила / Received 15.12.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 373.103.71

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_45-54

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ В РАМКАХ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

И.В. Макрушина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.
Н.В. Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.
Е.В. Мирзоева, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: makrinna@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Новые, общественно-социальные задачи, сформулированные государственной образовательной политикой, требуют разработки новых идейных подходов к формированию личности ребенка с позиции не только ее универсальности, но и метапредметной составляющей.

Физическая культура как предметная область основного общего образования специфична в силу своей теоретико-практической составляющей, а уникальные особенности двигательной слагаемой являются эксклюзивом в процессе формирования физической культуры личности ребенка, особенно с позиции эстетики и эстетического сознания и понимания важности данного процесса.

Средства, которые использует педагог в процессе достижения цели физкультурного образования предоставляют широкий диапазон возможностей для эстетической, творческой наполненности предметной области.

Традиционно, выполнение и реализация сформулированных задач на учебном занятии физкультурно-оздоровительной направленности предполагает применение средств эстетической направленности. Но в реальных условиях учитель физической культуры не всегда, а зачастую и вообще в процессе физического воспитания, не уделяет внимания эстетической составляющей.

В связи с этим, решением данной проблемы является углубленное изучение с позиции разработки и внедрения технологический подходов, обусловленных достижению единой цели физкультурного образования и связанных с ее эстетической метапредметной составляющей.

Цель исследования заключалась в научном обосновании эффективности разработанной технологии воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура».

Методы. В ходе проведенного исследования были определены две группы методов исследования: теоретические (анализ, синтез, сравнение) эмпирические (наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент).

Критериальный анализ показателей уровня сформированности эстетической воспитанности, математические методы исследования.

Результаты. Разработана и внедрена в образовательный процесс МАОУ МО г. Краснодар СОШ № 30 имени героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова технология воспитания эстетически развитой личности у обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура», которая включает содержательную часть (цели, задачи,

обучение) и процессуальную часть – технологический процесс (организация учебного процесса, методы и формы учебной деятельности обучающихся, методы и формы работы педагога, методы диагностики учебного процесса). Проведенное экспериментальное исследование доказало эффективность данной технологии.

Заключение. Научно обоснована эффективность разработанной технологии воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура». Данная технология воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов может быть рекомендована для учителей физической культуры общеобразовательных организаций для внедрения в учебный процесс.

Ключевые слова: технология воспитания, эстетическое развитие личности, предметная область «Физическая культура», обучающиеся 5-х классов.

Для цитирования: Макрушина И.В., Иванова Н.В., Мирзоева Е.В. Технология воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура»// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 45-54.

For citation: Makrushina I., Ivanova N., Mirzoeva E. Technology of educating an aesthetically developed personality of 5th grade students in the subject area “Physical culture”. Fizicheskaja kul’tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 45-54 (in Russian).

Введение. Новый ФГОС третьего поколения основного общего образования ставит ориентир на комплексное развитие и формирование личности обучающегося, при этом обращая внимание на то, что достижение поставленной цели осуществляется не только посредствам реализации предметной наполняемости точных наук, но и гуманитарных, в частности «Физической культуры». Установление метапредметной наполняемости содержательных предметов, становятся основными целевыми достижениями в процессе формирования личности ребенка, при этом, реализация целей должна достигаться посредствам использования основных и дополнительных средств и форм образовательной, воспитывающей среды.

Приоритетом становится личностное развитие ребенка с позиции концепций образования и воспитания. Л.К. Гетоева, А.Х. Кадиев отмечают, что метапредметное наполнение учебного плана заключается во вкладе каждого предмета образовательного цикла в реализацию целей образования, при этом рассматривая физическую культуру как предметную область гуманитарной направленности, отмечая ее гармонизацию посредством реализации основных идей НУТЭ (нравственного, умственного, трудового, эстетического видов воспитания) в процессе организованной педагогической деятельности, а также выстраиваемого оптимального процесса учения [3].

Многие практики, учителя физической культуры, отмечают, что излишне акцентировать внимание на эстетическую слагаемую, так как выполнение двигательного действия, ее слаженность уже предполагает проявление красоты движения [4,6,7].

Большинство ученых приходят к мнению, что в процессе модернизации физкультурного образования, необходимо пересмотреть и основные слагаемые педагогического процесса физкультурной направленности, осуществить переход от стихийного созерцания за процессом, к четкому построению, посредствам действенного понимания результативной деятельности со стороны учителя и обучающегося, в формате достижения целей эстетического воспитания, как слагаемого и взаимосвязанного компонента формирования физической культуры личности [2, 10].

Традиционно, выполнение и реализация сформулированных задач на учебном занятии физкультурно-оздоровительной направленности предполагает применение средств эстетического воспитания. Но О.В. Ярлыкова, А.К. Джабраилова отмечают, что в реальных условиях, учитель физической культуры не всегда, а зачастую и вообще не уделяет в процессе физического воспитания на данный вид воспитания особого внимания [11].

Изучая особенности организации предмета «Физическая культура» были выявлены наиболее прогрессивные для сегодняшних модернизационных процессов, которые происходят в образовании в целом, технологические подходы, применительно к предметной, практико-ориентированной области физической культуры. Проведенный анализ технологических подходов, позволил разработать технологию воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура».

В основу разработанной технологии были положены методологические основы построения педагогических технологий коллективных творческих и игровых дел для исследуемой возрастной группы [9]. Наиболее объективными и приносящими наибольшую эффективность при организации процесса физического воспитания являются именно данные дидактические технологические подходы.

Цель исследования – научно обосновать эффективность разработанной технологии воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура».

Методы и организация исследования. Реализация поставленной цели осуществлялась на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ «Научно-исследовательская лаборатория социально-педагогических измерений» и МАОУ МО г. Краснодар СОШ № 30 имени героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова в период с сентября 2022 года по июнь 2023 года. В исследовании приняли участие обучающиеся 5-х классов в количестве 104 человека, из них 50 мальчиков и 54 девочки.

Обработка результатов тестирования проводилось методами математической статистики с расчетом определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. При этом учитывались основные шкалы, рекомендованные для оценки показателей, автором разработанных методик Л.П. Печко [8]. По каждому блоку вопросов производились следующие математические вычисления:

– каждый из критериальных показателей эстетической воспитанности детей среднего школьного возраста, выделенные Л.П. Печко [8], подвергался суммированию независимо друг от друга, затем, полученная сумма в каждом блоке, делилась на два, определялся средний показатель (вклад каждого блока);

– среднестатистические баллы по каждому блоку показателей суммировались индивидуально для каждого школьника, данные заносились в итоговую сводную таблицу, и затем посредствам определения среднегрупповых показателей, стандартного отклонения, определялись показатели достоверности групповых данных.

Корректная математическая обработка динамики результатов оценки уровня сформированности показателей эстетической воспитанности личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура» позволяет подтвердить эффективность технологии.

Основная цель представленной технологии заключалась в формировании эстетически развитой личности.

Технология воспитания эстетически развитой личности у обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура» предполагала разработку 3 взаимосвязанных этапов, на каждом решались сформулированные цели, задачи посредством использования средств и методов физического воспитания с акцентом на формирование эстетической составляющей (рисунок 1) [5].

Рисунок 1. Технология воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура».

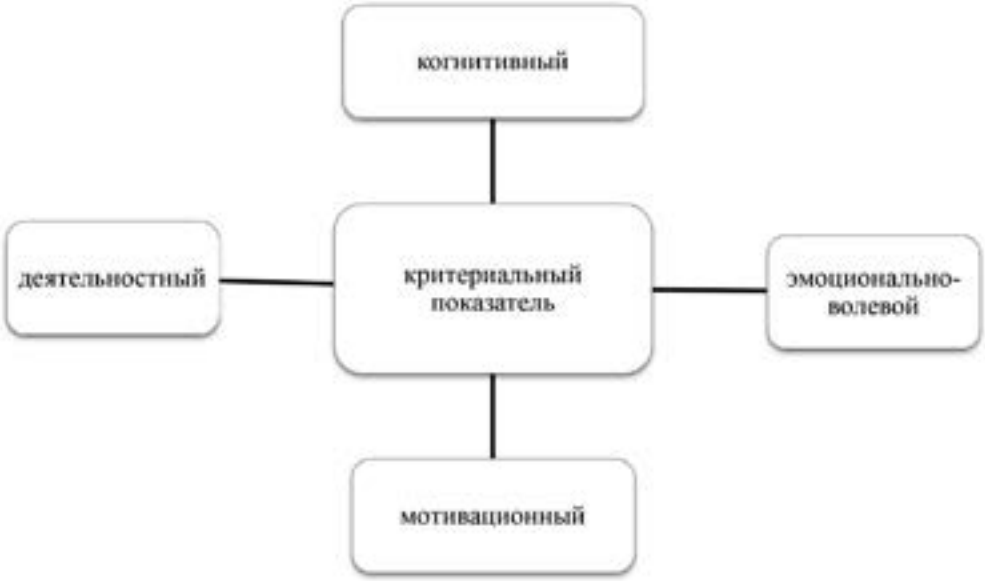


Рисунок 2. Критериальные показатели уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов.

Для решения поставленной цели были разработаны технологические карты урока «Физической культуры», содержание которых основывалось на использовании музыкального сопровождения в ее основных структурных этапах [1].

Основными критериями оценки уровня сформированности показателей эстетической воспитанности личности у обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура» были определены (рисунок 2):

1) когнитивный показатель – оценивались данные сформированных эстетических знаний у детей, уровень сформированности их мотивационно-потребностной сферы к занятиям эстетической направленности.

2) эмоционально-волевой показатель – оценивался с позиции сформированности у детей эстетических чувств и способности применять полученные навыки на практике, уровень сформированности проявляемых эмоционально-волевых, нравственных усилий, для получения высокого результата от выполняемой физкультурно-оздоровительной деятельности, эстетической направленности.

3) мотивационный показатель – оценивался уровень сформированности внутренних мотивов к искусству, к эстетической деятельности.

4) деятельностный показатель – оценивалась сформированная способность выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность с проявлением личностных эстетических качеств личности (красота движения, самостоятельность в выборе различных форм исполнения двигательного действия, активность и др.).

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного предварительного анкетирования обучающихся было выявлено, что по всем критериальным показателям мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп прослеживаются недостоверные изменения в пределах P>0,05.

Анализ уровней сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента выявил выраженный средний и низкий уровни как у мальчиков, так и у девочек обеих групп. Полученные данные и их глубокий анализ позволил сделать заключение о необходимости разработки и внедрения технологии воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура».

Через 9 месяцев было проведено повторное анкетирование обучающихся 5-х классов, цель которого заключалась в определении эффективности разработанной технологии.

Оценка и корректный системно-математический анализ среднегрупповых критериальных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента выявил, что (таблица 1) по всем данным произошли достоверные изменения в пределах P <0,05 – 0,001.

При рассмотрении основных показателей личности было выявлено, что у мальчиков контрольной и экспериментальной группы после эксперимента:

– по показателю «когнитивный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,78 ± 0,49 – 2,17 ± 0,39, при t=3,25, P<0,01;

– по показателю «эмоционально-волевой» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,89 ± 0,57 – 2,27 ± 0,61, при t=2,37, P<0,05;

– по показателю «мотивационный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,59 ± 0,51 – 1,97 ± 0,44, при t=2,92, P<0,05;

– по показателю «деятельностный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,91 ± 0,52 – 2,23 ± 0,41, при t=2,46, P<0,05.

У девочек контрольной и экспериментальной группы после эксперимента:

Таблица 1.

Среднегрупповые критериальные показатели уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, (Хср±σ)

Показатель	Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Когнитивный	М	1,78 ± 0,49	2,17 ± 0,39	3,25	<0,01
	Д	1,92 ± 0,52	2,36 ± 0,40	3,66	<0,01
Эмоционально-волевой	М	1,89 ± 0,57	2,27 ± 0,61	2,37	<0,05
	Д	1,42 ± 0,47	1,88 ± 0,52	3,28	<0,01
Мотивационный	М	1,59 ± 0,51	1,97 ± 0,44	2,92	<0,05
	Д	1,68 ± 0,41	1,94 ± 0,37	2,16	<0,05
Деятельностный	М	1,91 ± 0,52	2,23 ± 0,41	2,46	<0,05
	Д	2,03 ± 0,71	2,68 ± 0,47	3,82	<0,01

Таблица 2.

Среднегрупповые суммарные показатели уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, (Хср±σ)

Показатель	Пол	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Суммарный	М	15,42 ± 1,11	16,08 ± 0,94	2,44	<0,05
	Д	19,07 ± 1,36	20,13 ± 0,68	3,65	<0,01

– по показателю «когнитивный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,92 ± 0,52 – 2,36 ± 0,40, при t=3,66, P<0,01;

– по показателю «эмоционально-волевой» среднегрупповые значения варьировались в 1,42 ± 0,47 – 1,88 ± 0,52, при t=3,28, P<0,01;

– по показателю «мотивационный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 1,68 ± 0,41 – 1,94 ± 0,37, при t=2,16, P<0,05;

– по показателю «деятельностный» среднегрупповые значения варьировались в пределах 2,03 ± 0,71 – 2,68 ± 0,47, при t=3,82, P<0,01.

Оценка среднегрупповых суммарных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента выявила изменения показателя достоверности как у мальчиков, так и у девочек (таблица 2).

В результате проделанной работы было выявлено, что у мальчиков контрольной и экспериментальной групп показатель достоверности (t=2,44) находится в пределах достоверных изменений при P<0,05.

У девочек контрольной и экспериментальной групп показатель достоверности несколько выше (t=3,65), тем не менее, также находится в пределах достоверных изменений при P<0,01, что говорит об эффективных, положительных изменениях основных показателей, характеризующих уровень сформированности эстетической воспитанности.

Анализируя представленную гистограмму на рисунке 3 следует отметить, что у обучающихся произошли изменения в показателях.

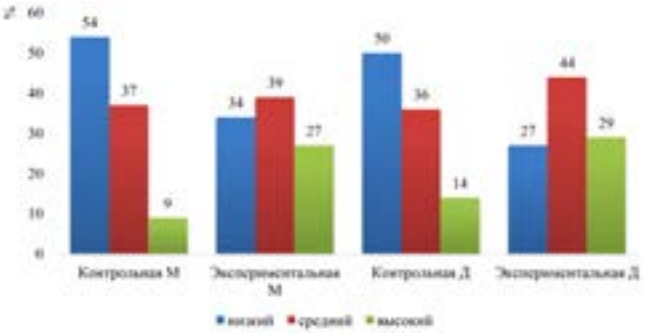


Рисунок 3. Среднегрупповые показатели уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что изменения коснулись детей обоих полов. Тем не менее, наибольшая переориентация зафиксирована у обучающихся экспериментальной группы (мальчиков и девочек).

С целью определения эффективности разработанной и внедренной педагогической технологии, согласно требованиям, предъявляемым к педагогическим исследованиям, был проведен анализ динамических изменений критериальных, суммарных показателей сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов обеих групп.

Оценка динамики в контрольной группе показала, что по всем показателям достоверных изменений не произошло (таблица 3).

Показатель достоверности, как у мальчиков, так и у девочек контрольной группы варьировались в преде-

Таблица 3.

Динамика критериальных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной группы, (Хср±σ)

Показатель	Пол	До	После	t	P
Когнитивный	М	1,71 ± 0,58	1,78 ± 0,49	0,51	>0,05
	Д	1,85 ± 0,53	1,92 ± 0,52	0,37	>0,05
Эмоционально-волевой	М	1,85 ± 0,54	1,89 ± 0,57	0,16	>0,05
	Д	1,35 ± 0,47	1,42 ± 0,47	0,24	>0,05
Мотивационный	М	1,57 ± 0,49	1,59 ± 0,51	0,11	>0,05
	Д	1,64 ± 0,31	1,68 ± 0,41	0,29	>0,05
Деятельностный	М	1,85 ± 0,44	1,91 ± 0,52	0,23	>0,05
	Д	1,92 ± 0,60	2,03 ± 0,71	0,64	>0,05

Таблица 4.

Динамика суммарных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной группы, (Хср±σ)

Показатель	Пол	До	После	t	P
Суммарный	М	15,14 ± 0,61	15,42 ± 1,11	1,12	>0,05
	Д	18,77 ± 1,21	19,07 ± 1,36	0,88	>0,05

лах недостоверности: – у мальчиков t = 0,11-0,51 при P>0,05, – у девочек t = 0,24-0,64 при P>0,05.

При анализе динамики суммарных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной группы также достоверных изменений зафиксировано не было: – у мальчиков t = 1,12 при P>0,05, – у девочек t = 0,88 при P>0,05.

Рассматривая полученные результаты динамики показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной группы (рисунок 4) были отмечены изменение, которые были незначительные и носили недостоверный характер.

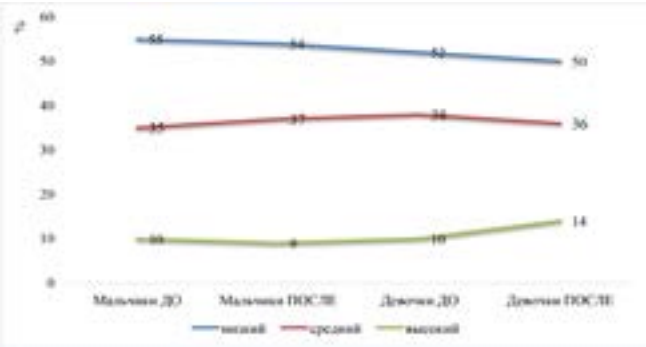


Рисунок 4. Динамика показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов контрольной группы

Низкий уровень исследуемого показателя у мальчиков изменился на 1%, у девочек произошло снижение на 2%. Анализируя средний и высокий уровень у мальчиков, наблюдался незначительный прирост в пределах (+2%, -1%), у девочек (-2%, +4%).

Анализируя динамику критериальных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы было выявлено наличие достоверно изменившихся критериев как у мальчиков, так и у девочек (таблица 5).

Показатель достоверности варьировался у мальчиков в пределах t=2,18-3,69, при P <0,05 – <0,01.

Показатель достоверности варьировался у девочек был несколько выше и соответствовал t=3,46-4,15, при P <0,01 – <0,01.

При анализе динамики суммарных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы (таблица 6) также были выявлены достоверные изменения: – у мальчиков t = 3,54 при P<0,01, – у девочек t = 3,82 при P<0,01.

Анализируя представленную на рисунке 5 гистограмму, следует отметить существенное изменение показателей, при рассмотрении динамики уровней сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы.

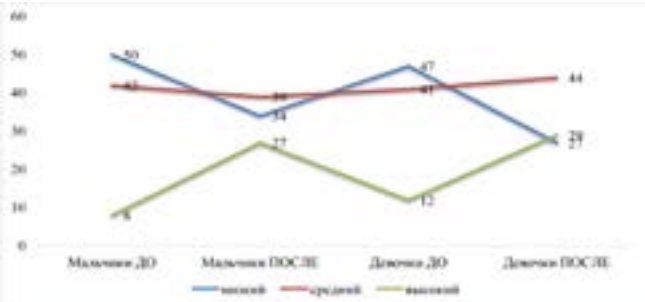


Рисунок 5. Динамика показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы

Таблица 5.

Динамика критериальных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы, (Хср±σ)

Показатель	Пол	До	После	t	P
Когнитивный	М	1,69 ± 0,51	2,17 ± 0,39	3,69	<0,01
	Д	1,82 ± 0,49	2,36 ± 0,40	4,15	<0,001
Эмоционально-волевой	М	1,92 ± 0,60	2,27 ± 0,61	2,18	<0,05
	Д	1,39 ± 0,52	1,88 ± 0,52	3,51	<0,01
Мотивационный	М	1,61 ± 0,37	1,97 ± 0,44	2,76	<0,05
	Д	1,59 ± 0,36	1,94 ± 0,37	3,50	<0,01
Деятельностный	М	1,87 ± 0,48	2,23 ± 0,41	2,77	<0,05
	Д	1,97 ± 0,62	2,68 ± 0,47	3,46	<0,01

Таблица 6.

Динамика суммарных показателей уровня сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов экспериментальной группы, (Хср±σ)

Показатель	Пол	До	После	t	P
Суммарный	М	15,23 ± 0,74	16,08 ± 0,94	3,54	<0,01
	Д	19,02 ± 1,35	20,13 ± 0,68	3,82	<0,01

Представленные ломанные линии гистограммы говорят об изменениях, которые произошли посредством переориентации смыслового понимания важности эстетического воспитания в процессе систематических занятий физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся 5-х классов.

Заключение. Результаты, проведенного исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. Проведенное анкетирование, с целью определения уровня сформированности эстетической воспитанности личности у обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура», выявило:

– низкие результаты среднегрупповых критериальных показателей как у мальчиков контрольной и экспериментальной групп (t=0,14-0,35, при P >0,05), так и у девочек обеих групп (t=0,22-1,25, при P >0,05);

– низкий уровень среднегрупповых суммарных показателей сформированности данного показателя как у мальчиков (t=47, при P >0,05), так и у девочек (t=0,73, при P >0,05);

– низкий уровни сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов как у мальчиков (55% – 50%), так и у девочек (52% – 47%) соответственно обеих групп.

2. Разработанная технология, в основу которой были положены методологические основы построения педагогических технологий коллективных творческих и игровых дел для данной возрастной группы является наиболее объективной и приносящей наибольшую эффективность при организации процесса физического воспитания с использованием данных дидактических технологических подходов.

Технология воспитания эстетически развитой личности у обучающихся 5-х классов в рамках предметной области «Физическая культура» состоит из 3-х взаимосвязанных этапов, на каждом решались сформулированные цели, задачи посредствам использования средств и методов физического воспитания, направленных на формирование эстетической составляющей.

3. Эффективность разработанной технологии, согласно требованиям, предъявляемым к педагогическим исследованиям, подтверждена анализом динамических изменений критериальных, суммарных и уровневых показателей сформированности эстетической воспитанности у обучающихся 5-х классов обеих групп.

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента было определено, что произошедшие изменения в показателях обучающихся экспериментальной группы, характеризующих уровень сформированности критериальных, суммарных и уровневых показателей носят достоверный характер, что является подтверждением эффективности разработанной технологии. Данная технология воспитания эстетически развитой личности обучающихся 5-х классов может быть рекомендована для учителей физической культуры общеобразовательных организаций для внедрения в учебный процесс.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеенко, Н. В. Музыкально-эстетический вкус младших школьников: определение, понятие, пути развития // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalno-esteticheskiy-vkus-mladshih-shkolnikov-opredelenie-ponyatie-puti-razvitiya (дата обращения: 19.10.2023).
2. Веселова, Е. Л. Психолого-педагогические возможности музыкально-эстетического воспитания бу-

дущих педагогов в условиях вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-vozmozhnosti-muzykalno-esteticheskogo-vospitaniya-buduschih-pedagogov-v-usloviyah-vuza (дата обращения: 19.10.2023).

3. Дворкина, Н. И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин, А. И. Попов/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Краснодар, 2017. – № 3. – С. 5-8.
4. Кадиев, А. Х. Интегрирование содержания художественно-эстетического образования школьников с базовыми дисциплинами / А. Х. Кадиев, Л. К. Гетоева // БГЖ. 2017. №4 (21). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/integrirovanie-soderzhaniya-hudozhestvenno-esteticheskogo-obrazovaniya-shkolnikov-s-bazovymi-distsiplinami (дата обращения: 19.10.2023).
5. Ковалёва, Н. С. Использование основных инновационных технологий эстетического воспитания при подготовке учителей начальных классов // Гуманитарная парадигма. – 2020. – № 1 (12). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osnovnyh-innovatsionnyh-tehnologiy-esteticheskogo-vospitaniya-pri-podgotovke-uchiteley-nachalnyh-klassov (дата обращения: 19.01.2023).
6. Кучерова, О. Е. Музыкально-эстетическая культура как интегративное свойство личности студента / О. Е. Кучерова // Гаудеамус: психолого-педагогический журнал. – № 1 (19). – 2012. – С. 1-6.
7. Михеева, Д. Ф. Роль физической культуры в формировании личности и здоровье обучающихся / Д. Ф. Михеева, Э. Ф. Михеев // Наука, образование и культура. 2021. №4 (59). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-lichnosti-i-zdorovie-obuchayuschihsya (дата обращения: 19.01.2023).
8. Печко, Л. П. Культурно-эстетические аспекты школьной образовательной и развивающей среды // Вестник МГУКИ. – 2012. – №2 (46). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-esteticheskie-aspekty-shkolnoy-obrazovatelnoy-i-razvivayuscheysredy (дата обращения: 03.01.2023).
9. Сластенин, В. А. Педагогика : учебное пособие / В. А. Сластенин. – М. : Речь, 2003. – 416 с.
10. Эскендаров, Э. С. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в школе // Вестник СПИ. – 2019. – №1 (29). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-shkole (дата обращения: 19.10.2023).
11. Ярлыкова, О. В. Особенности обучения младших школьников на уроках физической культуры / О. В. Ярлыкова, А. К. Джабраилова // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-mladshih-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 19.10.2023).

TECHNOLOGY OF EDUCATING AN AESTHETICALLY DEVELOPED PERSONALITY OF 5TH GRADE STUDENTS IN THE SUBJECT AREA "PHYSICAL CULTURE"

I. Makrushina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Life Safety and Drug Addiction Prevention.
N. Ivanova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Life Safety and Drug Addiction Prevention.
E. Mirzoeva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Sports Management, Pedagogy and Psychology.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: makrinna@yandex.ru.

Annotation

Relevance. *New social tasks formulated by the state educational policy require the development of new ideological approaches to the formation of the child's personality from the point of view of not only its universality, but also its meta-subject component.*

Physical culture as a subject area of basic general education is specific due to its theoretical and practical component, and the unique features of the motor component are exclusive in the process of forming the physical culture of a child's personality, especially from the point of view of aesthetics and aesthetic consciousness and understanding the importance of this process.

The means that the teacher uses in the process of achieving the goal of physical education provide a wide range of opportunities for aesthetic and creative content of the subject area.

Traditionally, the fulfillment and implementation of formulated tasks in a physical culture and health-improving training session involves the use of aesthetic means. But in real conditions, a physical education teacher does not always, and often in general in the process of physical education, does not pay attention to the aesthetic component.

In this regard, the solution to this problem is an in-depth study from the point of view of developing and implementing technological approaches that are conditioned by the achievement of a single goal of physical education and related to its aesthetic meta-subject component.

The purpose of the study *was to provide a scientific justification for the effectiveness of the developed technology for educating the aesthetically developed personality of 5th grade students in the subject area "Physical Culture".*

Methods. *In the course of the study, two groups of research methods were identified: theoretical (analysis, synthesis, comparison) and empirical (observation, questioning, pedagogical experiment).*

Criterion analysis of indicators of the level of formation of aesthetic education, mathematical research methods.

Results. *Developed and implemented in the educational process of MAOU MO Krasnodar secondary School No. 30 named after Hero of the Soviet Union Marshal G. K. Zhukov technology of education of aesthetically developed personality in students of the 5th grade in the subject area "Physical culture", which includes the content part (goals, tasks, training) and the procedural part-the technological process (organization educational process, methods and forms of educational activity of students, methods and forms of teacher's work, methods of diagnostics of the educational process). The conducted experimental study proved the effectiveness of this technology.*

Conclusion. *The effectiveness of the developed technology of educating an aesthetically developed personality of 5th grade students in the subject area "Physical Culture" is scientifically substantiated. This technology of educating the aesthetically developed personality of 5th grade students can be recommended for physical education teachers of general education organizations for implementation in the educational process.*

Keywords: *technology of education, aesthetic development of personality, subject area "Physical culture", students of the 5th grade.*

References:

1. Alekseenko N.V. Musical and aesthetic taste of younger schoolchildren: definition, concept, ways of development. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2023, no.78-1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalno-esteticheskiy-vkus-mladshih-shkolnikov-opredelenie-ponyatie-puti-razvitiya (Accessed: 10/19/2023). (in Russian)
2. Veselova E.L. Psychological and pedagogical possibilities of musical and aesthetic education of future teachers in the conditions of a university. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education]. 2020. No.68-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-

vozmozhnosti-muzykalno-esteticheskogo-vospitaniya-buduschih-pedagogov-v-usloviyah-vuza (date of request: 10/19/2023). (in Russian)
3. Dvorkina N.I., Dvorkin L.S., Popov A.I. Age dynamics of morphological maturity of schoolchildren aged 7-16 years engaged in various types of motor activity. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training]. Krasnodar, 2017, no. 3, pp. 5-8. (in Russian)
4. Kadiev A.H., Getoeva L.K. Integrating the content of artistic and aesthetic education of schoolchildren with basic disciplines. *BGZH* [BGZH], 2017, no.4 (21). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/integrirovanie-soderzhaniya-hudozhestvenno-esteticheskogo-obrazovaniya-shkolnikov-s-bazovymi-distsiplinami (Accessed: 19.10.2023). (in Russian)
5. Kovalyova N.S. The use of basic innovative technologies of aesthetic education in the training of primary school teachers. *Gumanitarnaya paradigma* [Humanitarian paradigm], 2020, no.1 (12). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osnovnyh-innovatsionnyh-tehnologiy-esteticheskogo-vospitaniya-pri-podgotovke-uchiteley-nachalnyh-klassov (Accessed: 01/19/2023). (in Russian)
6. Kucherova O.E. Musical and aesthetic culture as an integrative property of a student's personality. *Gaudeamus: psihologo-pedagogicheskij zhurnal* [Gaudeamus: Psychological and Pedagogical Journal], no 1 (19), 2012, pp. 1-6. (in Russian)
7. Miheeva D.F., Miheev E.F. The role of physical culture in the formation of personality and health of students. *Nauka, obrazovanie i kul'tura* [Science, education and culture], 2021, no.4 (59). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-lichnosti-i-zdorovie-obuchayuschihsya (Accessed: 01/19/2023). (in Russian)
8. Pechko L.P. Cultural and aesthetic aspects of the school educational and developmental environment. *Vestnik MGUKI* [Bulletin of MGUKI], 2012, no.2 (46). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-esteticheskie-aspekty-shkolnoy-obrazovatelnoy-i-razvivayuschey-sredy (Accessed: 03.01.2023). (in Russian)
9. Slastenin V.A. *Pedagogika* [Pedagogy]. Moscow: Speech, 2003, 416 p.
10. Eskendarov E.S. Actual problems of teaching physical culture at school. *Vestnik SPI* [Bulletin of SPI], 2019, no.1 (29). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-shkole (Accessed: 10/19/2023). (in Russian)
11. YArlykova O.V., Dzhabrailova A.K. Features of teaching younger schoolchildren at physical education lessons. *Gumanitarnyj nauchnyj zhurnal* [Humanitarian Scientific Journal], 2017, no.1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-mladshih-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury (Accessed: 10/19/2023). (in Russian)

Поступила / Received 10.11.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.07

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_55-59

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЖАРНЫХ ИЗ ЧИСЛА ЛИЧНОГО СОСТАВА СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

Г.Е. Мелихова, аспирант кафедры анатомии и спортивной медицины.
Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: g_melihova@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В настоящее время количество катастроф различного генеза не уменьшается, остается актуальным вопрос необходимости совершенствования и поддержания оптимального уровня физической подготовленности и психоэмоциональной устойчивости личного состава в подразделениях федеральной противопожарной службы МЧС России. Это связанно со снижением индивидуальных показателей физических кондиций пожарного, с учетом личностной восприимчивости к прогрессирующим профессиональным стрессорам, витальным угрозам, а также с необходимостью выполнения служебных задач в экстремальных условиях с дефицитом времени.

Целью исследования являлась характеристика уровня физической подготовленности пожарных из числа личного состава 12 отряда федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю.

Организация и методы исследования: исследование проводилось на базе пожарной части № 22 «12-го отряда федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю», в нем приняли участие сотрудники федеральной противопожарной службы в количестве 61 человека (мужчины зрелого возраста первого периода). Проведено педагогическое тестирование. Результаты обработаны с использованием математической статистики.

Результаты Анализ полученных данных показывает, что у 24 (39,3%) мужчин пожарных в возрасте от 22 до 35 лет показатели уровня физической подготовленности соответствуют установленным значениям, регламентированным «Наставлениями по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы» (ФПС), у 37 (60,7%) исследуемых уровень физической подготовленности не отвечает современным требованиям.

Выводы. Существующая в настоящее время методика физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы не в полной мере обеспечивает оптимальный уровень физических кондиций. Это актуализирует необходимость разработки оптимальной модели профессионально-прикладной физической подготовки с целью совершенствования физических качеств сотрудников ФПС.

Ключевые слова: физическая подготовленность, федеральная противопожарная служба, совершенствование физических качеств, наставления по физической подготовке, личный состав, физические кондиции, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Для цитирования: Мелихова Г.Е., Алексанянц Г.Д. Характеристика уровня физической подготовленности пожарных из числа личного состава сотрудников федеральной противопожарной службы // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 55-59.

For citation: Melikhova G., Aleksanyants G. Characteristics of the level of physical fitness of firefighters from among the personnel of employees of the federal fire service. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 55-59 (in Russian).

Актуальность. В настоящее время к одной из важных проблем общества относят возникновение чрезвычайных ситуаций крупных пожаров природного, техногенного и бытового генеза и др. [5]. Такие чрезвычайные ситуации сопряжены не только с материальным ущербом для гражданского общества, но и наносят вред окружающей среде в глобальных масштабах. Пострадавшими на пожаре становятся люди, которые получают травмы различной степени тяжести, отравления продуктами горения, термические ожоги и т.д. Эти обстоятельства делают профессию пожарного востребованной с точки зрения безопасности общества, но при этом она остается одной из опасных и тяжелых профессий, многофункциональной по содержанию деятельности, интегрирующей разные виды служебных задач: ликвидация пожаров, проведение аварийно-спасательных работ и т.д. [2, 5]. Так по мнению А.В. Осипова (2009) работоспособность личного состава после суточного дежурства с тушениями пожаров снижается на 25%; показатель оценки утомления колеблется от 54 до 68 относительных единиц, что соответствует 5 и 6 категории тяжести труда, согласно инструкции Минздрава РФ [4]. В связи с вышеуказанным, условия профессиональной деятельности сотрудника федеральной противопожарной службы требует в том числе высокий уровень физической подготовленности. Совершенствование и поддержание оптимального уровня физической подготовленности личного состава в подразделениях ФПС МЧС России, должно базироваться на индивидуальных показателях физического развития пожарного, его психоэмоциональной устойчивости, а также учитывать личностную восприимчивость перед профессиональными стрессорами, витальными угрозами, обусловленными необходимостью выполнения служебных задач в экстремальных условиях с дефицитом времени.

При этом анализ научной и методической литературы показывает, что имеется ряд исследований посвященных вопросу оптимизации процесса профессионально-прикладной физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы МЧС России. Так В.А. Шубнякова (2010), М.Н. Жегалова (2012), Л.А. Аницоева (2019), В.Д. Шалагинов (2021) и др. авторы указывают на недостаточный уровень физической подготовленности личного состава федеральной противопожарной службы МЧС России. В данных исследованиях перед пожарными ставятся многофункциональные задачи в ходе которых должны реализовываться профессиональные действия, регламентированные в том числе Приказом МЧС РФ от 30 марта 2011 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы», (далее «Наставления») [6], успешный исход которых в целом зависит от качества выполнения должностных обязанностей каждым сотрудником дежурного караула и слаженности их совместных действий при ликвидации чрезвычайной ситуации.

Таким образом анализ состояния теоретической разработанности проблемы профессионально-прикладной физической подготовленности пожарных позволил выявить **научное противоречие** между, нормативными и локальными документами регламентирующими процесс организации профессионально-прикладной физической подготовки в подразделениях ФПС МЧС России и его содержанием, фактически состоящей из физической, пожарно-строевой и теоретической подготовки. Это актуализирует необходимость разработки модели профессионально-прикладной физической подготовки личного состава подразделений ФПС, на базе современных научных знаний, в основе которых лежат общие принципы теории и методики физической культуры, комплексного учета их физических кондиций и морфофункционального статуса.

Целью данного исследования являлась характеристика уровня физической подготовленности пожарных из числа личного состава 12 отряда федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю.

Организация и методы исследования. Достижение поставленной цели обеспечивалось путем установления уровня физической подготовленности пожарных, в количестве 61 человека (мужчины зрелого возраста первого периода) из числа сотрудников «12 отряда федеральной противопожарной службы», на базе пожарной части № 22 г. Краснодара и лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма». При организации исследования проводился анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов регламентирующих физическую подготовку пожарных, реализовано педагогическое тестирование. Данные полученные в результате исследования подвергнуты обработке с применением методов математической статистики [1]. При регистрации выборок с нормальным распределением, рассчитана средняя арифметическая величина, уровень стандартного отклонения, коэффициент вариации и средняя арифметическая ошибка. Достоверность различий полученных параметров, определен по t-критерию Стьюдента. Установлен 5% порог значимости (нижний), обеспечивающий точность сравнений в аналогичных исследованиях. Пожарные принимали участие в исследовании на добровольных началах, получено письменное информированное согласие.

В ходе литературного анализа и обобщения опубликованных научных работ в области профессионально-прикладной физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы, определены методы исследования. Учитывались физические спо-

собности необходимые для выполнения служебных задач и регламентированные «Наставлениями» по физической подготовке личного состава подразделений ФПС [6].

Так, индивидуальные способности ловкость рассматривали по итогам сдачи норматива «челночный бег 10 по 10 метров» упражнение выполнялось на ровной площадке с разметкой ширины старта и поворота равной 10 метрам. Упражнения выполнялись во временном эквиваленте, с единицей измерения времени в секундах, для регистрации результатов использовался электронный секундомер (точность 0,01 с).

Силовые способности исследовались путем выполнения упражнения «Сгибание и разгибание рук из положения вис на высокой перекладине обратным хватом», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Итоги упражнения фиксировались в количественном эквиваленте согласно нормативу.

Измерение общей выносливости и скоростных способностей, осуществлялись по времени преодоление «Бег на 1000 метров», «Бег на 5000 метров», для установления результата использовался электронный секундомер с точность. 0,01 с.

Регистрация гибкости проводилась путем выполнения упражнения «Наклон туловища вперед из положения стоя» в количественном эквиваленте за одну минуту.

Все упражнения выполнялись с учетом возрастной группы, согласно нормативным показателям, детерминированные «Наставлениями»

Согласно «Наставлениям» для сдачи зачетов по физической подготовке личный состав подразделений разделяется фактически на 7 возрастных групп, с интервалами возрастного периода равному 5 годам [6].

К сожалению в рамках одной статьи технически сложно представить результаты всех показателей физической подготовленности пожарных, поэтому был взят фрагмент исследования, характеризующий физические кондиции мужчин 1-го зрелого возраста 22-35 лет, что соответствует следующим возрастным группам «Наставлений»: 1 группа – от 22 до 25 лет, 2 группа – от 25 лет до 30 лет, 3 группа – от 30 лет до 35 лет, в связи с чем показатели исследуемых анализировались в этих возрастных интервалах. В качестве сравнительных данных приняты нормативные и возрастные показатели зарегистрированные в «Наставлениях» [6].

Результаты. В рамках данного этапа исследова ия проведен констатирующий эксперимент позволяющий выявить уровень физической подготовленности у наблюдаемых пожарных. Как показали полученные данные у 24 (39,3%) мужчин пожарных в возрасте от 22 до 35 лет показатели уровня физической подготовленности соответствует установленным нормативным значениям, у 37 (60,7%) уровень физической подготовленности не в полной мере соответствует этим показателям.

Анализ полученных данных (табл. 1) показывает, что у большинства пожарных недостаточный уровень физической подготовленности.

Так, при проведении педагогического тестирования физических качеств ловкости исследуемые 1-й группы показали результаты 26,2±0,5, что соответствует нижней границы «Наставлений» В отношении пожарных 2-й группы зарегистрирован результат 25,7±0,2 что соответствует хорошему результату. В 3-й возрастной группе зарегистрирован результат 27,9±0,4, что является отличным для данной возрастной группы.

Таблица 1.

Средние значения показателей уровня физической подготовленности пожарных первого зрелого возраста из числа сотрудников 12 отряда ФПС по Краснодарскому краю (M±m).

Группы	Возраст	n = 61	Ловкость	Сила		Выносливость, скорость		Гибкость
			Челночный бег 10х10 м (с)	Подтягивание (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин)	Бег 5000 м (мин)	Наклоны (кол-во раз в мин)
1	от 22 до 25	9	26,2±0,5	13,8±0,4	51,7±0,9	3,3±0,1	24,3±0,2	52,2±0,88
2	от 25 до 30	18	25,7±0,2	12,7±0,8	51,3±0,7	3,4±0,1	25,2±0,2	49,2±0,7
3	от 30 до 35	34	27,9 ±0,4	10,4±0,5	44,2±0,8	3,8±0,7	26,4±0,2	40,9±0,9
P1-3		<0,01 r = 2.65		<0,001 r = 5,31	<0,0001 r = 6,23	>0,5 r = 0,62	<0,0001 r = 7,42	<0,0001 r = 9,38
P1-2		>0.05 r = 0.93		>0,05 r = 1,23	>0,05 r = 0,35	>0,5 r = 0,24	<0,0001 r = 7,78	<0,0001 r = 2,82
P2-3		<0,01 r = 4,92		<0,01 r = 2,44	<0,0001 r = 6,68	>0,5 r = 0,57	<0,0001 r = 3,18	<0,0001 r = 6,89

Примечание:
P1-3 достоверность различий между исследуемыми 1 и 3 возрастной группой пожарных
P1-2 достоверность различий между исследуемыми 1 и 2 возрастной группой пожарных
P2-3 достоверность различий между исследуемыми 2 и 3 возрастной группой пожарных

Рисунок 1. Соответствие показателей физической подготовленности нормативным значениям пожарных первого зрелого возраста из числа личного состава 12 отряда ФПС по Краснодарскому краю.

Исследуя силовые способности пожарных при выполнении упражнения подтягивание получены удовлетворительные результаты в отношении 1-й (13,8±0,4) и 3-й (10,4±0,5) группы, при выполнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа зафиксирован удовлетворительный результат рассматриваемого показателя 1-я группа 51,07±0,9, 3-я группа 44,2±0,8. У 2-й группы отмечен хороший уровень развития данного физического качества и отмечен следующий результат: подтягивание (12,7±0,8); сгибание и разгибание рук (51,3±0,7).

Тестирование выносливости и скорости показало только удовлетворительный результат.

Исследуя физическое качество гибкость – у пожарных зафиксирован удовлетворительный уровень.

Таким образом, при анализе физической подготовленности пожарных «12 отряда федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю» установлены:

– хорошие и отличные показатели во 2-й и 3-й возрастных группах в части физических кондиций быстроты и ловкости, хороший уровень силовых способностей;

– удовлетворительные результаты развития физических качеств быстроты и ловкости в 1-й возрастной группе, а также выносливости и гибкости во всех исследуемых группах.

Заключение.

Хороший уровень физической подготовленности личного состава федеральной противопожарной службы позволит выполнять основные требования Федерального Закона № 69 от 21.12.1994 г. «О пожарной безопасности» [10], проводить работы по локализации и ликвидации пожаров. Вместе с тем физическая подготовка личного состава, являясь обязательной частью его профессионального обучения, не в полной мере обеспечивает должный уровень физических кондиций пожарных. В связи с вышеизложенным целесообразно разработать модель профессионально-прикладной физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы на основе комплексного учета физических кондиций и морфофункционального статуса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гурман, В. Е. Теория вероятности и математической статистики : учебное пособие / В. Е. Гурман. – М. : Высш. Школа, 2007. – 478 с.
2. Тактическая подготовка должностных лиц органов управления силами и средствами на пожаре : учебное пособие / В. В. Теребнев, А. В. Теребнев, А. В. Подгрушный, В. А. Грачев. – М. : Академия ГПС, 2004. – 288 с., ил. – (Пожарная тактика).
3. Черноусова И.Д. Протасов А.В. Профессионально-важные качества пожарных : Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж / И. Д. Черноусова, А. В. Протасов // Электронный ресурс: Режим доступа – URL: https:// file:///C:/Users/USER/Downloads/professionalno-vazhnye-kachestva-pozharnyh%20(1).pdf.
4. Инструкция Минздрава РФ от 12.08.86 N 4137-86 «Гигиеническая классификация труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса». Режим доступа – URL https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=31120.
5. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями) Электронный ресурс: Режим доступа URL: https:// https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5438/.
6. Приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» (с изменениями и дополнениями) Электронный ресурс: Режим доступа URL https://rulaws.ru/acts/Prikaz-MCHS-Rossii-ot-30.03.2011-N-153.

CHARACTERISTICS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIREFIGHTERS FROM AMONG THE PERSONNEL OF EMPLOYEES OF THE FEDERAL FIRE SERVICE

G. Melikhova, post-graduate student of the Department of Anatomy and Sports Medicine.
G. Aleksanyants, Doctor of Medical Sciences, Professor, Professor of the Department of Anatomy and Sports Medicine.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture and Sports", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: g_melihova@mail.ru.

Annotation

Relevance. *Currently, the number of disasters of various origins is not decreasing, and the need to improve and maintain the optimal level of physical fitness and psychoemotional stability of personnel in the divisions of the federal fire service of the EMERCOM of Russia remains relevant. This is due to a decrease in individual indicators of the firefighter's physical condition, taking into account personal susceptibility to progressive professional stresses, vital threats, as well as the need to perform official tasks in extreme conditions with a lack of time.*

The aim *of the study was to characterize the level of physical fitness of firefighters from among the personnel of the 12th squad of the Federal fire Service in the Krasnodar Territory.*

Organization and methods of research: *the study was conducted on the basis of the fire department No. 22"12th squad of the Federal fire Service in the Krasnodar Territory", it was attended by employees of the federal fire service in the number of 61 people (men of mature age of the first period). Pedagogical testing was conducted. The results were processed using mathematical statistics.*

Results *An analysis of the data obtained shows that 24 (39.3%) male firefighters aged 22 to 35 years have indicators of the level of physical fitness that correspond to the established values regulated by the "Instructions on Physical Training of personnel of the Federal Fire Service" (FPS), 37 (60.7%) of the subjects have a level of physical fitness that does not correspond to the established values.*

Conclusions*. The current method of physical training of personnel of the federal fire service does not fully ensure the optimal level of physical condition. This actualizes the need to develop an optimal model of professional and applied physical training in order to improve the physical qualities of the staff of the Federal Training Service.*

Keywords*: physical fitness, federal fire service, improvement of physical qualities, instructions on physical training, personnel, physical conditions, professional and applied physical training.*

References:

1. Gurman V.E. *Teoriya veroyatnosti i matematicheskoj statistiki* [Theory of probability and mathematical statistics]. Moscow: Higher. School, 2007, 478 p.
2. Terebnev V.V., Terebnev A.V., Podgrushnyj A.V., Grachev V.A. *Teoriya veroyatnosti i matematicheskoj statistiki* [Tactical training of officials of the management bodies of forces and means in a fire]. Moscow: Academy of GPS, 2004, 288 p.
3. Chernousova I.D., Protasov A.V. *Professional'no-vazhnye kachestva pozharnyh* [Professionally important qualities of firefighters]. Voronezh Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Voronezh/ Available at: https:// file:///C:/Users/USER/Downloads/professionalno-vazhnye-kachestva-pozharnyh%20(1).pdf (in Russian)
4. *Instrukciya Minzdrava RF ot 12.08.86 N 4137-86 «Gigienicheskaya klassifikaciya truda po pokazatelyam vrednosti i opasnosti faktorov proizvodstvennoj sredy, tyazhesti i napryazhennosti trudovogo processa»* [Instruction of the Ministry of Health of the Russian Federation dated 08/12/86 N 4137-86 «Hygienic classification of labor according to the indicators of harmfulness and danger of factors of the production environment, severity and intensity of the labor process.»] Available at: https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=31120 (in Russian)
5. *Federal'nyj zakon ot 21 dekabrya 1994 g. № 69-FZ «O pozharnoj bezopasnosti» (s izmeneniyami i dopolneniyami)* [Federal Law No. 69-FZ of December 21, 1994 «On Fire Safety» (with amendments and additions)] Available at: https:// https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5438/ (in Russian)
6. *Prikaz MCHS RF ot 30 marta 2011 g. N 153 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po fizicheskoj podgotovke lichnogo sostava federal'noj protivopozharnoj sluzhby Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby» (s izmeneniyami i dopolneniyami)* [Order of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation dated March 30, 2011 No. 153 «On approval of the Manual on physical training of personnel of the Federal Fire Service of the State Fire Service» (with amendments and additions)] Available at: https://rulaws.ru/acts/Prikaz-MCHS-Rossii-ot-30.03.2011-N-153 (in Russian)

Поступила / Received 01.12.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.012.2

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_60-64

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ МОБИЛЬНОСТИ

Т.В. Стоякина, старший воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 202», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350090, Россия, г. Краснодар, ул. Дзержинского, д.155, кв.99, e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Проблема развития координационных способностей в последнее время привлекает внимание широкого круга ученых и специалистов, в области теории и методики физического воспитания. Традиционными средствами развития координационных способностей в дошкольном возрасте являются физические упражнения и подвижные игры, предусмотренные программой физического воспитания. Для достижения высокого результата в развитии координационных способностей этого недостаточно. Возникла проблема разработки методики развития координационных способностей, с использование индивидуальных средств мобильности, в частности беговела, двухколесного самоката и велосипеда, трехколесного самоката и велосипеда). Поскольку именно данные средства экспериментально доказали позитивное влияние на развитие координационных способностей у дошкольников.

Цель исследования – обосновать методику развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности в условиях дошкольного учреждения.

В работе использовались общеизвестные методы исследований: анализ и изучение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, констатирующий эксперимент, математико-статистические методы.

Результаты исследования показали, что методика развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности может быть применена на занятиях физической культурой, так как соответствуют потребностям и физическим возможностям детей дошкольного возраста.

Заключение. Разработанная экспериментальная методика развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности (беговел, самокат, велосипед) в дошкольном возрасте, основанная на результатах проведенных исследований, может быть использована для развития координационных способностей дошкольников.

Ключевые слова: координационные способности, индивидуальные средства мобильности.

Для цитирования: Стоякина Т.В. Методика развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 60-64.

For citation: Stoyakina T. Methodology for developing coordination abilities using individual mobility devices. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 60-64 (in Russian).

Актуальность. В настоящее время среди ученых и специалистов сложилось устойчивое мнение, о высокой значимости координационных способностей в целостном процессе физического воспитания дошкольников. Современная система физического воспитания позволяет использовать разнообразные инновационные подходы, средства и методы.

В итоге проведенных исследований было выяснено, что приемлемыми средствами развития координационных способностей в дошкольном возрасте являют-

ся индивидуальные средства мобильности (беговел, самокат, велосипед), которые имеют высокую предпочтительность со стороны дошкольников и адекватны их физическим возможностям [3]. Для достижения высокого стабильного результата в процессе развития координационных способностей в дошкольном возрасте была разработана научно-обоснованная методика, соответствующая особенностям детей дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Для сбора необходимой научной информации использовались общеизвестные методы педагогических исследований: анализ нормативных и инструктивных документов, действующих программ и методик; изучение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

Для разработки методики развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности, было положено общепринятое понятие «методики» как определенной системы методов, методических приемов, средств и форм, созданных для решения педагогических задач. Рассматривая возможности реализации методики развития координационных способностей в системе физического воспитания дошкольников, был предложен вариант, представленный на рисунке 1.

Результаты исследования и их обсуждение. Логика построения методики основывалась на промежуточных выводах:

В теории и методике физического воспитания дошкольников образовалось противоречие между необходимостью развития координационных способностей с самого раннего возраста и отсутствием реальных теоретико-методических разработок, способных осуществить данный процесс в условиях современных детских образовательных учреждений.

В дошкольном возрасте преобладающей склонностью при выборе средств двигательной активности пользуются индивидуальные средства мобильности (беговел, самокат, велосипед), которые не только востребованы, но и посильны для освоения, а также дальнейшего использования [3].

В силу широкого разнообразия арсенала индивидуальных средств мобильности, существует реальная возможность выбрать из их числа наиболее адекватные и приемлемые для каждой возрастной группы дошкольников.

При передвижении на индивидуальных средствах мобильности совершается одновременно сразу несколько двигательных действий, которые в совокупности обеспечивают решение единой задачи – перемещение в пространстве, что требует проявления целого ряда различных видов координационных способностей.

Высокая предпочтительность дошкольников, по отношении к индивидуальным средствам мобильности; характеристики двигательных действия, воспроизводимых при их использовании; а также стимулирующий эффект развития различных видов способностей, дают основания рекомендовать их для применения в процессе развития координационных способностей в дошкольном возрасте, как основных средств воздействия.

Рисунок 1. Развитие координационных способностей в структуре физического воспитания дошкольников

Примечание: КС – координационные способности; ФВ – физическое воспитание; ОФП – общая физическая подготовленность.

Рисунок 2. Структурные компоненты развития координационных способностей в дошкольном возрасте, с использованием индивидуальных средств мобильности

При разработке экспериментальной методики, в основу было положено общепринятое структурное построение, где основными компонентами выступают: проективный, содержательный, процессуальный, контрольно – учетный, результативный (рисунок 2).

Реализация представленной методики позволяет осуществить последовательное, поступательное движение в сторону достижения позитивного решения обозначенных задач и получения результатов, соответствующих прогнозируемым параметрам и заданному качеству.

Заключение. Методика развития координационных способностей в дошкольном возрасте, с преимущественным использованием индивидуальных средств

мобильности, должна базироваться на двух основных концепциях:

– акцентированное развитие координационных способностей в рамках физического воспитания дошкольников;

– доминирование индивидуальных средств мобильности в процессе развития координационных способностей в дошкольном возрасте.

Использование на занятиях физической культуры индивидуальных средств передвижения способствует более интенсивному росту у дошкольников показателей физической подготовленности. Это подтверждается величиной прироста, средние значения которого в возрастных группах составили: 3-4 года – 39,5%; 4-5 лет – 41,0%; 5-6 лет – 47,2%; 6-7 лет – 46,4%. Разработанная экспериментальная методика развития координационных способностей в дошкольном возрасте, основанная на результатах проведенных исследований, в рамках констатирующего эксперимента, может быть рекомендована для ее экспериментальной оценки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. – М. : Скрипторий, 2014. – 72 с.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 157 с.
3. Курдюков, Б. Ф. Оценка координационных способностей у детей дошкольного возраста / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, Т. В. Стоякина // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. – № 4. – 2020. – С. 3–6.
4. Стоякина, Т. В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста в условиях образовательной организации» / Т. В. Стоякина // Физическая культура и спорт олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции, 2020. – С. 144–146.
5. Стоякина, Т. В. Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы дошкольного образования / Т. В. Стоякина // Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. – Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Сочи 20-22 апреля, 2016г.). – С. 254–258.
6. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е. В. Сулим. – М. : Сфера, 2021. – 214 с.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES USING INDIVIDUAL MOBILITY DEVICES

T. Stoyakina, Head of MADOU MO Krasnodar "Child Development Center-kindergarten No. 180", Krasnodar. Contact information for correspondence: 350090, Russia, Krasnodar, 155 Dzerzhinskiy str., sq. 99, e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

Annotation

Relevance. *The problem of developing coordination abilities has recently attracted the attention of a wide range of scientists and specialists in the field of theory and methodology of physical education. Traditional means of developing coordination abilities in preschool age are physical exercises and outdoor games provided for in the physical education program. To achieve a high result in the development of coordination abilities, this is not enough. In this regard, there was a problem of developing a methodology for developing coordination abilities, using individual means of mobility. Since it is these tools that have experimentally proved a positive effect on the development of coordination abilities in preschoolers.*

The aim of the study *is to substantiate the methodology for developing coordination abilities using individual mobility tools in a preschool institution.*

To obtain information, we used well-known ***research methods:*** *analysis and study of scientific and methodological literature, pedagogical observation, ascertaining experiment, mathematical and statistical methods.*

The results of the study *showed that the method of developing coordination abilities using individual means of mobility can be used in physical education classes, as they correspond to the needs and physical capabilities of preschool children.*

Conclusion. *The developed experimental technique for developing coordination abilities using individual mobility aids (running bike, scooter, bicycle) in preschool age, based on the results of the conducted research, can be used to develop coordination abilities of preschool children. The article is particularly interesting for specialists of preschool education, as well as students studying in educational programs of this profile.*

Keywords*: coordination abilities, individual means of mobility.*

References:

1. Golicyna N.S. *Netradicionnye zanyatiya fizkul'turoj v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii* [Non–traditional physical education classes in a preschool educational institution]. Moscow: Scriptorium, 2014, 72 p.
2. Kolesnikova S.V. *Detskaya aerobika: metodika, bazovye kompleksy* [Children's aerobics: methodology, basic complexes]. Rostov-on-Don.: Phoenix, 2019, 157 p.
3. Kurdyukov B.F., Bojkova M.B., Stoyakina T.V. Assessment of coordination abilities in preschool children. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice]. Krasnodar, 2020, no.4, pp. 3-6. (in Russian)
4. Stoyakina T.V. Development of coordination abilities in preschool children in the conditions of an educational organization" *Fizicheskaya kul'tura i sport olimpijskoe obrazovanie. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical Culture and Sports Olympic Education. Materials of the International Scientific and Practical Conference], 2020, pp. 144-146. (in Russian)
5. Stoyakina T.V. The use of non-traditional practices of physical development in the process of implementing the variable part of the basic program of preschool education. *Molodezh' – nauke – VII. Aktual'nye problemy turizma, sporta i biznesa. – Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh (g. Sochi 20-22 aprelya, 2016g.)* [Youth – science – VII. Current problems of tourism, sports and business. – Materials of the All-Russian scientific and practical conference of students, postgraduates and young scientists (Sochi, April 20-22, 2016)]. pp. 254-258. (in Russian)
6. Sulim E.V. *Detskij fitnes. Fizkul'turnye zanyatiya dlya detej 5-7 let* [Children's fitness. Physical education classes for children 5-7 years old]. Moscow: Sphere, 2021, 214 p.

Поступила / Received 23.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 373.203.71

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_65-70

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ БАЗОВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОФИЛИРУЮЩЕГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

А.И. Кузьменко, преподаватель кафедры теории и методики футбола и регби.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: iakyzmenko63@rambler.ru.

Аннотация.

Актуальность. Результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о том, что одной из важнейших теоретико-эмпирических проблем процесса физического воспитания является объективное определение граничных возрастных значений сенситивных периодов развития базовых личностных характеристик детей дошкольного возраста. Объективное ее решение является серьезным аргументом эффективности оценки развивающих возможностей экспериментальных методик целенаправленного использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с развитием личности воспитанников дошкольных образовательных организаций (ДОО).

По мнению ряда ученых одним из системных недостатков существующей методики определения уровня сенситивности различных возрастных периодов дошкольного детства в контексте формирования и развития показателей физической и психической сферы детей является применение только одного параметра – значений их темпов прироста, как правило, в годичном учебно-воспитательном цикле.

В этой связи, в ходе многолетних исследований предпринята попытка обоснования нового подхода к определению граничных значений сенситивных периодов развития показателей физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых показателей свойств воспитанников ДОО 6-7 лет. Определение состава анализируемых личностных характеристик базировалось на рекомендациях изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (2013).

Цель исследования – содержательное обоснование нового подхода к определению уровня сенситивности возрастных периодов развития личностных характеристик воспитанников ДОО 6-7 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты проведенных исследований позволяют сформулировать следующие теоретико-эмпирические заключения:

Использование в целях определения уровня сенситивности возрастных периодов развития комплекса показателей динамики параметров характеристик физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых свойств детей 6-7 лет повышает уровень точности эмпирических данных и качество развивающих экспериментальных воздействий.

В состав обязательных показателей, комплексно определяющих уровень сенситивности искомых возрастных периодов входят параметры информативности темпов прироста и достоверности изменений в годичном цикле анализируемых личностных характеристик дошкольников 6-7 лет.

Процессуальной основой определения уровня сенситивности возрастных периодов детей 6-7 лет являются элементы математико-статистического моделирования, интегрированные в рамках обоснованной формулы.

Выводы

Разработанная формула является эффективной в связи с целесообразностью ее использования в части

– уточнения граничных значений сенситивных периодов развития любых личностных характеристик различных половозрастных групп занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;

– повышение уровня достоверности полученных научных фактов, на основе комплексирования применения объективных математико-статистических параметров.

Перечисленные методико-технологические особенности тиражирования данного подхода в практику физического воспитания позволит, по нашему мнению, существенно уточнить многие устоявшиеся взгляды на проблему сенситивных периодов развития личностных характеристик человека.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста 6-7 лет, сенситивные периоды, физическая подготовленность, психические процессы, эмоционально-волевые свойства.

Для цитирования: Кузьменко А.И. Сенситивные периоды развития базовых составляющих профилирующего компонента личностной физической культуры дошкольников 6-7 лет Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 65-70.

For citation: Kuzmenko A. Sensitive periods of development of basic components of the profile component of personal physical culture of preschool children aged 6-7 years. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 65-70 (in Russian).

Данные многочисленных исследований по проблеме совершенствования процесса физического воспитания в ДОО подтверждают актуальность ориентации ученых в ходе обоснования экспериментальных развивающих методик и технологий на граничные возрастные значения сенситивных периодов развития значительного количества личностных характеристик воспитанников. При этом, как правило, они ссылаются на известные в течении многих лет рекомендации, сформулированные на основе использования важного, но одного критерия сенситивности – темпов прироста абсолютных значений показателей в годичном учебно-воспитательном цикле. Данный критерий является фактологической основой формулировки заключений об особенностях динамики анализируемых параметров в ходе онтогенетического, а также стимулируемого их развития. Вместе с тем, за последние годы в качестве критериев динамических особенностей формирования и развития показателей физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых свойств дошкольников 6-7 лет, используются и другие показатели математико-статистического характера, которые применяются, дифференцировано, без учета их комплексных оценочных возможностей.

В связи с вышеизложенным в ходе многолетних исследований, с целью уточнения сенситивных периодов развития частных проявлений базовых составляющих профилирующего компонента разработана формула:

$$СП = \left(\frac{r_1 + r_2}{2} \times 10\right) + t + Тпр.(у.е.),$$

где

СП – коэффициент сенситивности анализируемых показателей;

r_1 – уровень взаимосвязи изучаемого показателя с критерием информативности на первом этапе обследования;

r_2 – уровень взаимосвязи изучаемого показателя с критерием информативности на втором этапе обследования;

t – значение t-критерия Стьюдента при определении уровня достоверности изменения изучаемого показателя в годичном учебно-воспитательном цикле;

Тпр. – темпы прироста изучаемого показателя в годичном учебно-воспитательном цикле.

Педагогический смысл разработанной формулы характеризуется обобщением в рамках формулы статистических характеристик, систематически используемых в многочисленных научных исследованиях, с целью определения сенситивных периодов развития различных личностных характеристик занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (Б.Х. Ланда, 2008; В.В. Лысенко, Е.В. Мирзоева, 2012).

Результаты использования разработанной формулы с целью уточнения сенситивных периодов отдельных проявлений физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых свойств представлены на рисунках 1, 2.

На основе величин рассчитанных коэффициентов выделены следующие три ведущих частных проявлений личностных характеристик детей в половозрастном аспекте в связи с уточненными сенситивными периодами:

группы детей 6 лет:

– физическая подготовленность: мальчики – выносливость, координационные, силовые способности; девочки – выносливость, координационные способности, скоростно-силовые качества;

– психические процессы: мальчики – устойчивость внимания, объем восприятия, наглядно-образное мышление; девочки – объем восприятия, зрительная память, устойчивость внимания;

– эмоционально-волевые свойства: мальчики – самоконтроль, агрессивность, трудности общения; девочки – организованность, трудности общения, агрессивность.

Рисунок 1. Иерархия уточненных сенситивных периодов развития физических качеств, психических процессов и эмоционально-волевых свойств личности детей 6 лет.

группы детей 7 лет:

– физическая подготовленность: мальчики – выносливость, координационные, силовые способности; девочки – выносливость, координационные, силовые способности;

– психические процессы: мальчики – объем восприятия, устойчивость внимания, наглядно-образное мышление; девочки – объем восприятия, устойчивость внимания, наглядно-образное мышление;

– эмоционально-волевые свойства: мальчики – трудности общения, агрессивность, самоконтроль; девочки – агрессивность, трудности общения, саморегуляция.

На основе полученных данных определена следующая иерархия интегральных показателей в связи с уточненными сенситивными периодами их развития у детей 6-7 лет (рис. 3):

группы детей 6 лет:

– мальчики и девочки: психические процессы, физическая подготовленность, эмоционально-волевые свойства.

группы детей 7 лет:

– мальчики: эмоционально-волевые свойства, психические процессы, физическая подготовленность;

– девочки: психические процессы, эмоционально-волевые свойства, физическая подготовленность.

Использование данного методического подхода в ходе организованных формирующих педагогических экспериментов с целью стимулируемого развития базовых составляющих профилирующего компонента личностной физической культуры дошкольников 6-7 лет свидетельствует об его эффективности в части уточнения граничных значений сенситивных периодов развития показателей их физической подготовленно-

Рисунок 2. Иерархия уточненных сенситивных периодов развития физических качеств, психических процессов и эмоционально-волевых свойств личности детей 7 лет.

сти, психических процессов и эмоционально-волевых свойств.

Цель исследования – содержательное обоснование нового подхода к определению уровня сенситивности возрастных периодов развития личностных характеристик воспитанников ДОО 6-7 лет.

Методика исследования. Исследование было организовано на базах Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 63» и Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 181». В нем приняли участие 163 ребенка 6-7 лет (80 мальчиков и 83 девочки). Тестирование уровня физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых свойств дошкольников осуществлялось в начале и в конце годичного учебно-воспитательного цикла по общепринятым методикам в стандартных пространственно-временных условиях.

Результаты исследования.

1) Разработана математико-статистическая формула, позволяющая уточнить граничные значения сенситивных периодов развития различных личностных характеристик детей 6-7 лет вне зависимости от их половозрастных особенностей.

2) Сущностными отличиями предложенного подхода от ранее используемых является интегративный характер, заключающийся в использовании в рамках разработанной формулы комплекса математико-статистических параметров, отражающих частные особенности информативности, темпов прироста и достоверности изменений, анализируемых параметров в годичном учебно-воспитательном цикле.

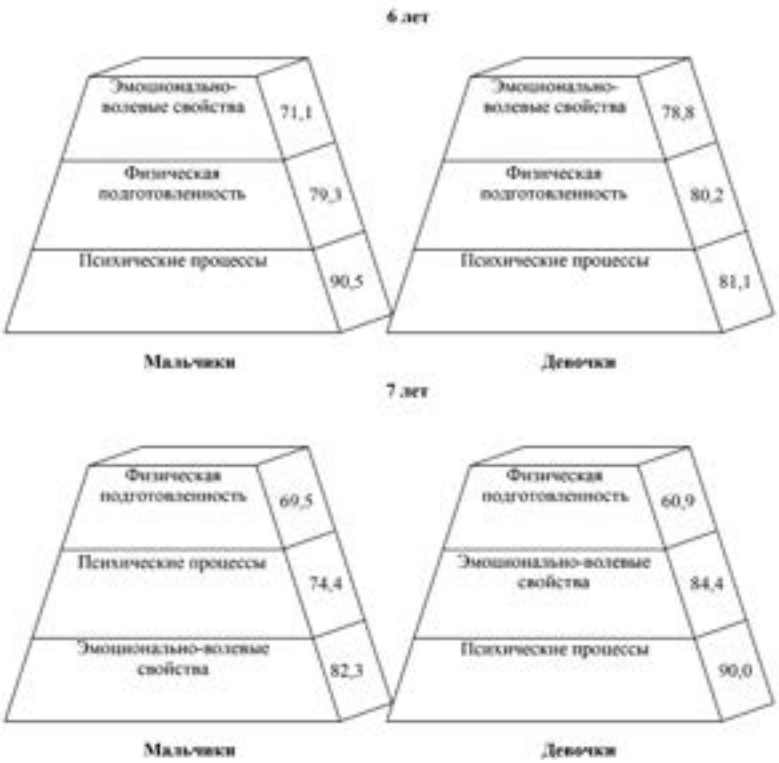


Рисунок 3. Иерархия сенситивных периодов развития интегральных показателей физической подготовленности, психических процессов и эмоционально-волевых свойств личности детей 6-7 лет.

3) Использование разработанного подхода в ходе развивающей работы с детьми 6-7 лет подтвердило его эффективность в части определения возрастных периодов, наиболее благоприятных для организации стимулируемого формирования и развития анализируемых личностных характеристик воспитанников ДОО.

Заключение.

Значительно увеличившийся за последние годы объем результатов теоретико-эмпирических исследований по проблеме совершенствования процесса физического воспитания в ДОО создал предпосылки для модернизации многих методических подходов к ее решению. При этом установлено стремление ученых к привлечению для решения задач обоснования экспериментальных методик и технологий математико-статистических подходов, повышающих степень достоверности сформулированных частных заключений и обобщающих выводов. Представленная в статье характеристика разработанной формулы, подтверждает ее эффективность в связи с целесообразностью ее использования в части:

– уточнения граничных значений сенситивных периодов развития любых личностных характеристик различных половозрастных групп занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;

– повышение уровня достоверности полученных научных фактов, на основе комплексирования применения объективных математико-статистических параметров;

– возможности использования математико-статистических параметров, методические особенности расчета которых не вызывают особых затруднений.

Перечисленные методико-технологические особенности тиражирования данного подхода в практику физического воспитания позволит, по нашему мнению, существенно уточнить многие устоявшиеся взгляды на проблему сенситивных периодов развития личностных характеристик человека.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аганянц, Е. К. Физиология человека : учеб. для магистр. и аспир. / Е. К. Аганянц. – М. : Советский спорт, 2005. – 336 с.
2. Чернышенко, Ю. К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет / Ю. К. Чернышенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 34–38.

SENSITIVE PERIODS OF DEVELOPMENT OF BASIC COMPONENTS OF THE PROFILE COMPONENT OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN AGED 6-7 YEARS

A. Kuzmenko, lecturer of the Department of Theory and Methodology of Football and Rugby.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St., e-mail: iakyzmenko63@rurambler.ru.

Annotation.

Relevance. *The results of the analysis of scientific and methodological publications indicate that one of the most important theoretical and empirical problems of the process of physical education is the objective determination of the boundary age values of sensitive periods of development of basic personal characteristics of preschool children. Its objective solution is a serious argument for the effectiveness of evaluating the developmental capabilities of experimental methods of purposeful use of physical culture and sports activities in connection with the development of the personality of pupils of preschool educational organizations (pre-school institutions).*

According to some scientists, one of the systemic shortcomings of the existing methodology for determining the level of sensitivity of various age periods of preschool childhood in the context of the formation and development of indicators of the physical and mental sphere of children is the use of only one parameter – the values of their growth rates, as a rule, in a one-year educational cycle.

In this regard, in the course of many years of research, an attempt is made to substantiate a new approach to determining the boundary values of sensitive periods of development of indicators of physical fitness, mental processes, and emotional-volitional indicators of the properties of preschool children aged 6-7 years. Determining the composition of the analyzed personal characteristics was based on the recommendations set out in the Federal State Educational Standard of Preschool Education (2013).

The aim of the study *is to provide a meaningful justification for a new approach to determining the level of sensitivity in the age periods of development of personal characteristics of preschool children aged 6-7 years.*

Research methods*: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, psychological testing, methods of mathematical statistics.*

The results *of the conducted research allow us to formulate the following theoretical and empirical conclusions:*

1) The use of set of indicators of dynamics of parameters of physical fitness characteristics, mental processes and emotional-volitional properties of children 6-7 years to determine the level of sensitivity of age periods of development increases the level of accuracy of empirical data and the quality of developmental experimental effects.

2) Mandatory indicators that comprehensively determine the level of sensitivity of the required age periods include parameters of informative growth rates and reliability of changes in the annual cycle of analyzed personal characteristics of preschool children aged 6-7 years.

3) The procedural basis for determining the level of sensitivity of the age periods of children aged 6-7 years is the elements of mathematical and statistical modeling, integrated within the framework of a reasonable formula.

Conclusions

The developed formula is effective due to the expediency of its use in the following areas:

– specification of the boundary values of sensitive periods of development of any personal characteristics of various gender and age groups engaged in physical culture and sports activities;

– increasing the level of reliability of the obtained scientific facts, based on combining the use of objective mathematical and statistical parameters.

The listed methodological and technological features of replicating this approach in the practice of physical education will, in our opinion, significantly clarify many well-established views on the problem of sensitive periods of development of personal characteristics of a person.

Keywords: *preschool children aged 6-7 years, sensitive periods, physical fitness, mental processes, emotional and volitional properties.*

References:

1. Aganyanc E.K. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]. Moscow: Soviet sport, 2005, 336 p.
2. CHernyshenko Yu.K. Age-related features of the development of mental processes in children 3-6 years old. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya* [Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 2012, no. 2, pp. 34-38. (in Russian)

Поступила / Received 05.11.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.011.1

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_71-75

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БАЗОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Ю. Частоедова, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры.
М.В. Махинова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры.
И.Н. Калинина, доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: knopka-nyra@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. На современном этапе развития общества и государства актуальным становится повышение уровня человеческого капитала. Вследствие этого важным представляется формирование профессиональной и личной системы ценностей специалистов. Отдельного внимания заслуживает данный аспект в подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта, так как их деятельность связана с вопросами воспитания личности и формированием ее мировоззрения. Актуальным является понимание того, какими ценностями, профессиональными и базовыми, руководствуются россияне, особенно молодое поколение, так как это является одним из маркеров, определяющих состояние общества в целом.

Цель исследования – выяснение базовых ценностей, лежащих в основе профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта.

Методы исследования. Разработка опросника с предложенным списком базовых ценностей, открытое анкетирование, статистическая обработка при помощи MC EXCEL (вычисление средних значений и стандартного отклонения), описание и сопоставление результатов.

Результаты исследования. В ходе опроса были выявлены и сопоставлены предпочитаемые базовые ценности у будущих и действующих специалистов. Была отмечена преемственность ценностей от поколения к поколению и относительно незначительный выбор именно профессиональных ценностей с предпочтением личных. Ведущие позиции среди предпочитаемых базовых ценностей заняли здоровье (16% опрошенных среди студентов и 18% среди специалистов), семья (21% и 15% соответственно), любовь (19% и 9% соответственно), а также вера, единение с богом. Наименьшим спросом пользуются такие базовые ценности, как удовольствия, материальные ценности и, к сожалению, сотрудничество.

Заключение. В ходе исследования была выявлена необходимость в развитии поведенческих компетенций, позволяющих формировать активную жизненную позицию специалистов, так как это один из значимых факторов, способных оказывать влияние на положительное отношение общества к физической культуре.

Ключевые слова: человеческий капитал, базовые ценности, профессиограмма, компетенции, личность, общество, физкультурные кадры, нравственные критерии.

Для цитирования: Частоедова А.Ю., Махинова М.В., Калинина И.Н. Определение базовых ценностей и их значение в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 71-75.

For citation: Chastomedova A., Makhinova M., Kalinina I. Definition of basic values and their significance in the field of physical culture and sports. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 71-75 (in Russian).

Введение. На современном этапе развития общества главной ценностью государства является человеческий капитал. Основу развития человеческого капитала любого государства представляет собой подрастающее поколение. Исторически доказано наличие тесной взаимосвязи между такими социальными понятиями, как «ценности», «общество» и «личность». Каково общество, таковы и ценности [4].

Особого внимания заслуживает проблема формирования системы профессиональных и личностных ценностей специалистов сферы физической культуры и спорта, так как их деятельность тесно связана с вопросами воспитания личности и ее мировоззрения. Требования современности к специалисту любой сферы деятельности, в том числе и сферы физической культуры и спорта, обозначают важность задачи подготовки активной личности, с четко определенными жизненными и профессиональными целями, имеющей определённый культурный уровень, обладающей высокими адаптивными способностями к быстро меняющейся социальной и профессиональной действительности с высоким уровнем стрессоустойчивости. Высшее образование по направлению физическая культура и спорт, кроме всего прочего, ориентировано на подготовку специалиста, обладающего общей культурой, умением ориентироваться в различных педагогических технологиях, стремиться к самообразованию, достижению вершин в своей профессиональной деятельности.

Актуальным вопросом, на наш взгляд, является понимание того, какими ценностями руководствуются россияне, особенно молодое поколение, в выборе образа жизни, каково их представление о состоянии собственного здоровья и роли физической активности в успешности жизнедеятельности. Данная проблема заслуживает внимания ввиду того, что именно выбор ценностных ориентиров молодежью определяет будущее состояние общества в целом. Одним из путей в решении данного вопроса является популяризация физической активности. Представляется, что именно кадры в сфере физической культуры и спорта, в частности спортивные педагоги, способны формировать правильный подход к выбору ценностных ориентиров, и потому становится важным вопрос оценки системы ценностей самих специалистов.

Развитие системы высшего образования в сфере физической культуры и спорта способствует формированию спроса на новые требования к личности специалиста в данной сфере, к его нравственным качествам, профессиональным и психологическим компетенциям [5]. На сегодняшний день в профессиональной деятельности спортивного педагога на первый план выходит творческий компонент, который повышает запросы к уровню творческого мышления, самообразованию. Именно синтез знаний и умений и творческого подхода является маркером всесторонне развитой личности [1].

В педагогике, требования к специалисту выражаются с помощью таких терминов как профессиональная пригодность, профессиональная готовность, педагогическое мастерство. В целом данные термины раскрывают совокупность психических и психофизических качеств личности человека, необходимых для достижения успеха в избранной профессиональной деятельности[6].

Идеализированные личностные и профессиональные качества можно представить в виде профессиограммы. Н.В. Кузьминой была разработана профессиограмма педагога, включившая в себя такие социально-профессиональные качества как, высокая гражданская ответственность, социальная активность, любовь к детям, подлинная интеллигентность, духовная культура, высокий профессионализм, инновационный стиль научно-педагогического мышления, способность к принятию творческих решений, потребность в постоянном самообразовании, физическое и психическое здоровье, профессиональная работоспособность [3]. Определенное влияние на формирование профессиограммы оказывает социальная позиция педагога, которая складывается из его взглядов, убеждений и жизненных ценностей.

Определенный интерес в рамках подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта представляет профессиограмма именно спортивного педагога, однако сведений о такой характеристике деятельности спортивных специалистов в современной литературе крайне недостаточно. Можно привести лишь некоторые примеры таких данных. Так, Б.Дж. Кретти приводит характеристику «идеального тренера». По его мнению, спортивный специалист должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым человеком, обладать высоким интеллектом, быть практичным и уверенным в себе [2]. При этом подчеркивается, что представления об идеальном тренере есть как у тренеров, так и у спортсменов. По мнению спортсменов, некоторые недостатки тренера могут компенсироваться способностью выполнять роль, которую ожидают от него воспитанники, и его профессиональными знаниями. Для тренера высокого класса характерен авторитарный, но при этом достаточно гибкий тип поведения. Спортивный педагог должен обладать такими чертами, как быстрое восприятие нового материала, творческий подход, коммуникабельность, самосовершенствование. При этом нежелательно неконтролируемое проявление сильных эмоций, так как это может способствовать снижению результативности профессиональной деятельности.

В сфере физической культуры, помимо совершенствования общего физического состояния, физических и психических качеств, способствующих овладению профессиональной деятельности, развивается целый ряд личностных свойств на высоком социальном уровне. Такое развитие может проходить эффективнее при целенаправленном его проведении, организации специальных педагогических воздействий по передаче необходимых знаний, формированию патриотических, нравственных, правовых и эстетических качеств в самом процессе физической культуры. В таком аспекте можно говорить также о формировании физической культуры личности.

Цель исследования. Целью данной работы явилось выяснение базовых ценностей, на основе которых строятся профессиональные компетенции специалистов сферы физической культуры и спорта.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались опросные методы – беседа и анкетирование. Опрос проводился как среди студентов, так и среди специалистов разного звена, работающих в сфере физической культуры.

В опросе приняли участие 120 студентов, обучающихся на факультете «Физическая культура» и 40 студентов факультета «Адаптивная и оздоровительная физическая культура» ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта». Средний возраст опрошенных студентов составил 22,1±2,5лет.

Специалисты сферы физической культуры и спорта, участвовавшие в опросе, были представлены руководящим составом среднего звена и преподавателями университета в количестве 25 человек Средний возраст опрошенных составил 42,2±2,6 лет.

В анкете были представлены 16 базовых ценностей, таких как денежное вознаграждение, общепринятая мораль, эстетика, любовь, мир, собственность, признание в обществе, равенство, свобода, семейные ценности, сотрудничество, удовольствия, карьерный успех, здоровье, самореализация, чувство собственного достоинства. Таким образом, был отражен весь спектр базовых ценностей, представляющих как личные, так и профессиональные предпочтения. Респондентам было предложено проранжировать предложенные ценности в порядке возрастания (от самой важной до незначительной по их мнению).

Рисунок 1. Предпочитаемые базовые ценности среди студентов (верхняя линия) и специалистов в сфере физической культуры и спорта (нижняя линия).

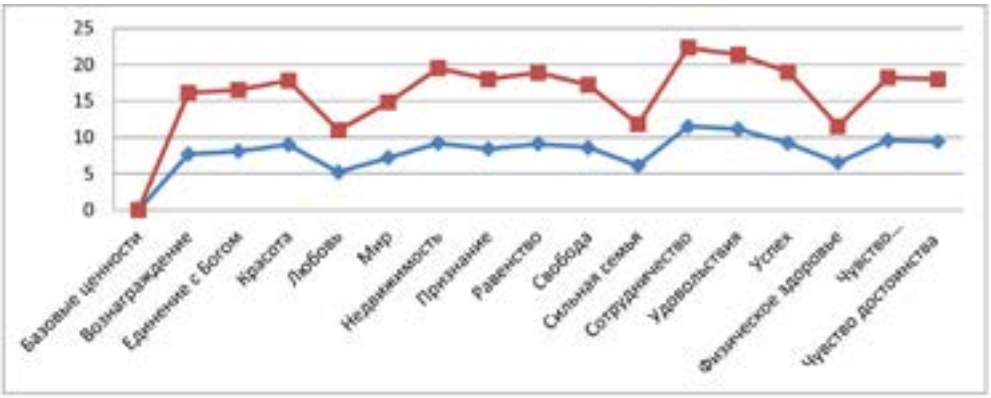


Таблица 1.

Результаты опроса по выяснению базовых ценностей

Базовые ценности	Обучающиеся	Специалисты
Вознаграждение	7,7±0,04	8,4±0,05*
Единение с Богом	8,1±0,05	8,4±0,06
Красота	9,0±0,04	8,8±0,04
Любовь	5,2±0,04	5,8±0,03*
Мир	7,2±0,05	7,6±0,05*
Недвижимость	9,2±0,03	10,3±0,04*
Признание	8,4±0,02	9,6±0,03*
Равенство	9,1±0,03	9,8±0,03*
Свобода	8,6±0,03	8,6±0,03
Сильная семья	6,1±0,04	5,7±0,04
Сотрудничество	11,5±0,02	10,8±0,03*
Удовольствия	11,15±0,04	10,2±0,04*
Успех	9,2±0,04	9,8 ±0,03
Физическое здоровье	6,5±0,04	5,04±0,04*
Чувство самореализации	9,6±0,04	8,6±0,04*
Чувство достоинства	9,4±50,05	8,6±0,04*

Примечание:
– наиболее значимые базовые ценности; – наименее значимые базовые ценности; * – достоверность различий при уровне значимости P<0,05.

Рисунок 2. Предпочтения в наиболее значимых базовых ценностях среди студентов и специалистов.

Анализ данных, полученных в ходе анкетирования, проводился с использованием методов статистического анализа.

Результаты исследования. В ходе исследования были сопоставлены базовые ценности обучающихся и специалистов по данному виду деятельности (рис. 1).

В результате опроса было выяснено, что обучающиеся в вузах спортивной направленности на первое место ставят такие базовые ценности, как любовь, семья, здоровье. Наименее ценными для них оказались такие базовые ценности, как сотрудничество и удовольствия.

Что же касается специалистов – спортивных педагогов, руководящих сотрудников сферы физической культуры и спорта, то для них также наиболее важными оказались такие ценности как здоровье, семья, любовь, но здоровье при этом выходит на первый план. На последнем месте также оказались такие ценности, как сотрудничество и удовольствия, однако прибавилась также материальная составляющая – недвижимость (табл.1).

Таким образом, в результате анализа предпочтений в выборе базовых ценностей, можно отметить определенную преемственность ценностей от поколения к поколению.

В первую пятерку выбранных базовых ценностей с небольшой разницей вышли гуманистические ценности – любовь, семья. Кроме того, отмечена важность здоровья, причем с возрастом и повышением уровня профессиональной квалификации, эта ценность выходит на первый план (рисунок 2).

На последнее место ставятся такие ценности как удовольствия, материальные ценности (недвижимость). Несколько неожиданным оказался тот факт, что такая базовая ценность, как сотрудничество, также оказалась на низких позициях. На современном этапе развития сферы физической культуры деятельность специалистов во многом совместима с деятельностью маркетолога, и если учесть, что профессионально-педагогическое мастерство специалиста должно отвечать социальному заказу (спросу), то специалист должен занимать активную социальную позицию по формированию рынка труда (спроса). Исходя из вышесказанного, необходим новый тип педагога, который может взять на себя роль руководителя не только физического совершенствования, но и совершенствования личности с психологических и социальных позиций (реализовать гуманитарный и гуманистический подход в образовании). Поэтому, при всей важности классических ценностей нашего общества, необходимо направить усилия при обучении специалистов на повышение уровня таких ценностей как самореализация, успех, сотрудничество.

Заключение. Процесс подготовки специалистов должен развивать поведенческие компетенции, предполагающие формирование мыслительных и психологических установок в разрешении конкретных жизненных проблем. Только социально активная позиция специалистов, их личностные качества способны формировать достойное положительное отношение людей к физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта.: учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М. ИД «Форум» : Инфа-М, 2007. – 208 с.
2. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте [Текст] : [Пер. с англ.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Кузьмина, Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – ВНИИ проф.-техн. образования. – М. : Высш. школа, 1990. – 117 с.
4. Ниясова, Н. С. Структура и содержание общественных и личностных ценностей физической культуры и спорта / Н. С. Ниясова // ОНВ. – 2008. – №1 (63). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-obschestvennyh-i-lichnostnyh-tsennosteyfizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 26.10.2023).
5. Макеева, В. С. Профессионально-личностное развитие студента в образовательном пространстве физической культуры : монография / В. С. Макеева. – Орёл : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2013. – 227 с.
6. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова. Екатеринбург : Гуманитар. ун-т, 2013. – 392 с.

DEFINITION OF BASIC VALUES AND THEIR SIGNIFICANCE IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A. Chastomedova, Associate Professor of the Department of Theory, History and Methods of Physical Culture
M. Makhinova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory, History and Methods of Physical Culture
I. Kalinina, Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Anatomy and Sports Medicine.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: knopka-nyra@mail.ru.

Annotation

Relevance. *At the present stage of development of society and the state, it is important to increase the level of human capital. As a result, it is important to form a professional and personal value system of specialists. Special attention should be paid to this aspect in the training of specialists in the field of physical culture and sports, since their activities are related to the issues of personal education and the formation of its worldview. It is important to understand what professional and basic values guide Russians, especially the younger generation, as this is one of the markers that determine the state of society as a whole.*

The aim of the study *is to find out the basic values underlying the professional competencies of specialists in the field of physical culture and sports.*

Research methods*. Development of a questionnaire with the proposed list of basic values, open questioning, statistical processing using MC EXCEL (calculation of average values and standard deviation), description and comparison of results.*

Research results*. The survey identified and compared the preferred core values of future and current specialists. The continuity of values from generation to generation and a relatively small choice of professional values with a preference for personal ones were noted. Health (16% of respondents among students and 18% among specialists), family (21% and 15%, respectively), love (19% and 9%, respectively), as well as faith and unity with God took the leading positions among the preferred basic values. Basic values such as pleasure, material possessions and, unfortunately, cooperation are the least popular.*

Conclusion. *The study revealed the need to develop behavioral competencies that allow forming an active life position of specialists, as this is one of the significant factors that can influence the positive attitude of society to physical culture.*

Keywords: *human capital, basic values, professionogram, competencies, personality, society, physical culture personnel, moral criteria.*

References:

1. Kajnova E. B. *Obshchaya pedagogika fizicheskoj kul'tury i sporta* [General pedagogy of physical culture and sports]. Moscow. ID "Forum": Infa-M, 2007, 208 p.
2. Kretti Brajent Dzh. *Psihologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sports] Trans. from English. Moscow: Physical culture and sport, 1978, 224 p.
3. Kuz'mina N.V. *Professionalizm lichnosti prepodavatelya i mastera proizvodstvennogo obucheniya* [Professionalism of the personality of the teacher and the master of industrial training]. VNII Prof.-tech. education. Moscow: Higher School, 1990, 117 p.
4. Niyasova N.S. The Structure and Content of Social and Personal Values of Physical Culture and Sports. *ONV* [ONV], 2008, no. 1 (63). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-obschestvennyh-i-lichnostnyh-tsennostey-fizicheskoy-kultury-i-sporta (Assesed: 10/26/2023). (in Russian)
5. Makeeva V.S. *Professional'no-lichnostnoe razvitie studenta v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoj kul'tury* [Professional and personal development of a student in the educational space of physical education culture]. Orel: FGBOU HPE "Gosuniversitet-UNPK", 2013, 227 p.
6. Polievskij S.A., Raevskij R.T., YAmaletdinova G.A. *Professional'naya i voenno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka na osnove ekstremal'nyh vidov sporta* [Professional and military-applied physical training based on extreme sports]. Yekaterinburg: Humanitar. Univ., 2013, 392 p.

Поступила / Received 20.11.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.011.1

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_76-82

ФОРМИРОВАНИЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Л.А. Соколова[1], кандидат психологических наук, заведующая Центром исследований профессий и квалификаций.
С.М. Ахметов[2], доктор педагогических наук, профессор, ректор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
Д.Ю. Пирог[3], депутат, первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по физической культуре и спорту.
Н.В. Щурова[1], эксперт.
О.Г. Лызарь[2], кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дополнительного профессионального образования и развития квалификаций
[1]Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Центр развития профессиональных квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Всероссийской научно-исследовательский институт труда» Минтруда России.
[2]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
[3]Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации VIII созыва, Комитет по физической культуре и спорту.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: lyzar0252@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность результатов исследования по формированию области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» определена основными характеристиками и структурой, учитывающей смежные области для сферы физической культуры и спорта, базовыми компонентами которой являются профессиональные стандарты.

В настоящее время сфера физической культуры и спорта демонстрирует поступательное развитие по всем основным направлениям, что влечет за собой рост потребности в специалистах, качественно и профессионально реализующих ключевые задачи.

Рассматриваемая проблема крайне важна для сферы физической культуры и спорта, поскольку сформировавшаяся композиция области ФКиС, базирующаяся на сегментах – физическая культура, спорт и оздоровительно-реабилитационное направление и закрепленная многочисленными нормативно-правовыми актами последних лет активно развивается, наполняется актуальным содержанием, что стимулирует разработку новых профессиональных стандартов, способствующих формированию современной межотраслевой модели профессий.

Цель исследования – выявить особенности формирования области многофункциональной профессиональной деятельности в сфере «Физическая культура и спорт» с учетом расширения сегментации и разработки профессиональных стандартов.

Методы. В процессе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, моделирования, экспертного оценивания.

Результаты исследования. Осуществлена разработка современного вида многофункциональной профессиональной деятельности области «Физическая культура и спорт», базирующейся на восемнадцати уже разработанных и трех находящихся в

завершающей стадии разработки профессиональных стандартах. Указанные профессиональные стандарты естественным образом соотносятся с выделенными сегментами обозначенной профессиональной деятельности (учитывая включение в сферу профессиональной деятельности ФКиС сектора – индустрия спортивных товаров), развитие которого на текущий момент установлено в качестве одного из стратегических направлений формирования экономического суверенитета Российской Федерации.

Заключение. Результаты исследования позволили получить представление об особенностях современного этапа формирования многофункциональной профессиональной деятельности в области «Физическая культура и спорт» с учетом широкого спектра смежных отраслевых и межведомственных взаимодействий, качества услуг, ориентированных на всеобщий охват занимающихся физической активностью, требований предъявляемых к профессиональной подготовке специалистов, спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю.

Ключевые слова: профессиональные стандарты, область профессиональной деятельности, физическая культура и спорт, профессии, квалификационные требования, обучение и развитие кадров.

Для цитирования: Соколова Л.А., Ахметов С.М., Пирог Д.Ю., Щурова Н.В., Лызарь О.Г. Формирование многофункциональной области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 76-82.

For citation: Sokolova L., Akhmetov S., Pirog D., Shchurova N., Lyzar O. Formation of a multifunctional area of professional activity “Physical culture and sport”. Fizicheskaja kul’tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 76-82 (in Russian).

Введение. В условиях развития цифрового пространства, средств для работы и коммуникаций, в обществе традиционно наблюдается снижение двигательной активности людей, использующих современные цифровые устройства. Для поддержания высокой двигательной активности и здоровья населения на первый план выходят средства физической культуры и спорта, значение которых с течением времени будет только возрастать. Необходимо отметить, что мотивирующим фактором для занятий физической культурой и спортом, помимо достижения непосредственно высоких спортивных результатов в тех или иных формах соревновательной деятельности, у большинства занимающихся является получение положительных эмоций и WOW-эффекта от результатов тренировочной деятельности. Таким образом, позиция по вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом различных слоев населения, предполагает внедрение клиентоцентричного подхода для представителей организаций, реализующих такую работу. Клиентоцентричный подход предполагает предоставление физкультурно-оздоровительных услуг, максимально адаптированных под потребности граждан различного возраста и состояния здоровья.

Следовательно, построение моделей клиентоцентричности позволит вывести физическую культуру и спорт в среду, обладающую особыми видами профессиональной деятельности, которые, в свою очередь, определяются совокупностью различных объектов профессиональной деятельности и реализующих ее субъектов [3, 7].

Результаты исследования. Описание области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» и установление ее границ – нетривиальная задача. Полнота профессиональной деятельности в описываемой области влечет за собой в некоторых случаях «нарушение» границ области профессиональной деятельности, которое обычно обусловлено транспарентностью исполнения трудовых действий с использованием современных технологий, применяемых в смежных, «приграничных» областях, а также средой реализации различных трудовых действий, описанных в профессиональных стандартах. Примерами таких смежных областей для сферы физической культуры и спорта являются спортивный врач, спортивный психолог, спортивный менеджер и другие профессии. Для всех видов активности, применяющих элементы физической культуры и вида спорта, возникает потребность в производстве широкой группы товаров спортивного назначения, отвечающих высоким стандартам безопасности и качества. Как отмечает ряд авторов, производство спортивных товаров, включая экипировку, питание, инвентарь и спортивно-технологического оборудования является неотъемлемой частью рынка спроса у населения, занимающегося физической культурой и спортом [2, 4].

Таким образом, следует еще раз акцентировать, что область профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» носит межотраслевой характер и при своем развитии стимулирует развитие смежных, «приграничных» отраслей, таких как: производство и продажа спортивного инвентаря и оборудования, спортивных товаров и спортивного питания, спортивная медицина, спортивный менеджмент, спортивный маркетинг и другие.

Не менее важным, нерешенным вопросом в этих случаях является определение базовой (профильной) подготовки, то есть уровня и направлений обучения специалистов «приграничных» областей профессиональной деятельности. Наглядным примером сложности такого выбора является выделение профильной подготовки для специалистов, соответствующих требованиям профессионального стандарта «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств», поскольку суть работы этих специалистов связана, с

одной стороны, с профессиональным владением электронными и техническими устройствами, а с другой стороны – с пониманием особенностей тренировочных и соревновательных процессов конкретного вида спорта [7].

Характеристика подходов к формированию кадров в сфере физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт (ФКиС) традиционно является социально значимой сферой и представлена большим числом организаций, как коммерческих, так и некоммерческих, а также организаций бюджетного сектора экономики, сформированных в единую вертикаль государственного управления.

В последние годы в развитии российского общества наблюдается тенденция к повышению доли граждан, имеющих высшее образование, что соответственно проявляется и в сфере ФКиС. Так, на тренерский, тренерско-преподавательский состав работников отрасли, возлагаются не только функции тренировки спортсменов, формирования качественных спортивных навыков, способствующих достижению высоких спортивных результатов, но и воспитательные функции. В тоже время, тренерам и тренерам-преподавателям вменяется высокая ответственность за техническую и физическую подготовленность, а также за физиологическое, эмоциональное, психологическое состояние спортсменов, за воспитание у них чувства патриотизма и высокой любви к Родине.

В настоящее время в Российской Федерации реализуется целевая задача по изменению технологий подготовки кадров тренерско-преподавательского состава, а также созданию условий по его омоложению. В рамках решения этой задачи проводится структурная трансформация сферы ФКиС с аспектами гармонизации в образовательную среду. В этом процессе воплощается идея по реализации возможности сформировать сферу ФКиС из людей, стремящихся к саморазвитию, непрерывному самосовершенствованию своих профессиональных, физических, морально-этических качеств. Таким образом, отмечается изменение не только требований к работникам сферы ФКиС, но и концептуальные подходы к формированию и воспитанию специалистов, включенных в процессы совершенствования других людей и социума в целом.

Период с 2020 по 2023 годы показывает, что несмотря на беспрецедентное санкционное давление, физическая культура и спорт активно развивается в регионах России, создается инфраструктура, развивается массовый и детско-юношеский спорт, включая новые территории, проводятся соревнования, в том числе с участием спортсменов из дружественных стран. Открытие новых учреждений, отделений, секций, организующих работу по адаптивной физической культуре и паралимпийскому спорту, школьному и студенческому спорту формирует повышенную потребность в кадрах, имеющих специализированную подготовку по работе с этими категориями детей и взрослых [6].

Обращает на себя внимание факт, что сегодня имеется множество причин для повышения качества профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта, где ориентиром для работодателей, работников, а также образовательных организаций являются профессиональные стандарты. Для системы образования профессиональные стандарты являются базой для формирования образовательных программ. Более того, выделенные на основе утвержденных профессиональных стандартов профессиональные квалификации позволяют любому соискателю вакансии или работнику по профессии, описанной в профессиональном стандарте, подтвердить свою компетентность инструментами независимой оценки квалификации.

Формирование перечня профессиональных стандартов в дальнейшем позволит сконструировать в полном объеме всю отраслевую матрицу для сферы ФКиС.

Компоненты области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт»

Физическая культура и спорт – сложная и многофункциональная область профессиональной деятельности, которая регулируется положениями Федерального закона от 04 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», определяющего в п. 26 статьи 2 понятия «физическое воспитание, физическая подготовка и физическое развитие» в качестве основных средств физической культуры, целью которой является формирование здорового образа жизни граждан, создание условий для сохранения и укрепления их физического здоровья и физического воспитания [9,11]. Таким образом, разнообразными физкультурно-спортивными организациями, включая фитнес-клубы, населению представляются разнообразные физкультурно-оздоровительные услуги, порядок оказания которых утвержден Постановлением Правительства Российской Федерации №129 от 30.01.2023 [8].

Физическая культура и спорт как сфера социальной направленности, развивается на основе государственного управления и воздействия на процессы производства и потребления физкультурно-спортивных услуг, а также под влиянием иных коммерческих и некоммерческих факторов, формирующих спрос на эти услуги.

Макроэкономический вклад от области профессиональной деятельности «ФКиС» определяется не только инвестициями в развитие человека как субъекта человеческого капитала, формирующего здоровье и увеличение продолжительности жизни, но и обеспечением роста производительности труда за счет физического развития, формирования новых духовных и психических качеств личности [1].

В настоящее время сферу физической культуры и спорта традиционно сегментируют по трем основным направлениям: физическая культура, спорт и физическая реабилитация, включая адаптивный спорт. Данное разделение на три сегмента закреплены в целом ряде нормативно-правовых, методических и распорядительных документов [9, 10, 11].

Следует отметить, что также традиционно, квалификационные требования к специалистам рассматриваемых сегментов предъявлялись исходя из Еди-

ного квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта». Необходимо подчеркнуть, что формирование Национальной системы квалификаций в Российской Федерации основано на квалификационных требованиях и характеристиках, установленных в профессиональных стандартах. Исходя из этого, а также проведя анализ классификаторов и утвержденных профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта, были выделены дополнительные сегменты, которые на текущий момент являются и в дальнейшем будут являться определяющими область профессиональной деятельности «ФКиС» [5].

Современная целостная композиция области профессиональной деятельности «ФКиС», которую необходимо дальше формировать и развивать, включает следующие компоненты:

– сегмент «Физическое воспитание, рекреация и фитнес»;

– сегмент «Спорт»;

– сегмент «Адаптивная физическая культура и спорт»;

– сегмент «Спортивная индустрия»;

– сегмент «Спортивный менеджмент»;

– сегмент «Научно-методическое и антидопинговое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности»;

– сегмент «Цифровые технологии в спорте».

В обосновании представленной позиции следует отметить, что исторически в физической культуре и спорте сложилась практика группировки субъектов по однородным услугам. То есть субъекты физической культуры – это все, кто с той или иной регулярностью использует свободное от работы время или иное время досуга для выполнения упражнений или элементов вида спорта в целях поддержания своей двигательной активности и здоровья. Субъекты группы спорт – это, как правило, люди, регулярно занимающиеся конкретным видом спорта для участия в спортивных соревнованиях и демонстрации личных достижений в них. Субъекты оздоровительно-реабилитационной группы – это люди, имеющие устойчивые, длительные проблемы с состоянием здоровья и развивающие, компенсаторные механизмы в своем организме для обеспечения соответствующей двигательной и производственной активности. Анализ рынка вакансий, опросы субъектов и специалистов, работающих в этих трех группах, показал, что основы профессиональной деятельности имеют общую природу, но зачастую сильно различаются инструментами и средствами, применяемыми для развития физических качеств перечисленных субъектов, а также методами, средствами и способами взаимодействия с ними.

Представленные области профессиональной деятельности «ФКиС» служат основой для рамки квалификаций в сфере физической культ и спорта, базовыми элементами которой являются профессиональные стандарты. На текущий момент утверждено 18 профессиональных стандартов, которые соотносятся с выделенными сегментами следующим образом:

– «Физическое воспитание, рекреация и фитнес» – 4 профессиональных стандарта;

– «Спорт» – 6 профессиональных стандартов;

– «Адаптивная физическая культура и спорт» – 4 профессиональных стандарта;

– «Спортивная индустрия» – 1 профессиональный стандарт;

– «Спортивный менеджмент» – 1 профессиональный стандарт;

– «Научно-методическое и антидопинговое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности» – 1 профессиональный стандарт;

– «Цифровые технологии в спорте» – 1 профессиональный стандарт.

В 2023 году разрабатываются три новых стандарта, относящиеся к сегменту «Спортивная индустрия», а именно: «Технолог производства спортивных товаров, оборудования для детей», «Специалист по обеспечению качества спортивно-технологической продукции реабилитационной направленности», «Специалист по обеспечению качества спортивно-технологической продукции для детей», что позволит в 2024 году ориентироваться на 21 профессиональный стандарт.

Заключение. Уникальность проведенного исследования заключается в том, что в нем представлен развернутый в исторической проекции анализ формирования области профессиональной деятельности «Физическая культура и спорт» не только через призму традиционного взгляда на занятия спортом и физической культурой, но и через аналитику спроса со стороны субъектов – пользователей средств поддержания физической активности человека, включая требования, предъявляемые к качеству услуг и спортивному инструментарию (экипировке, инвентарю, оборудованию, спортивным товарам) с учетом современных акцентов, предъявляемых к профессиям и подготовленности работников на рынке труда.

Результаты исследования позволят детализировать инфраструктурные модели, разработать методики и средства как для подготовки специалистов, так и для организации рабочих мест у работодателей. Кроме этого, результаты исследования могут быть использованы при проведении мониторинга баланса трудовых ресурсов в целях управленя и развития кадров в разрезе регуляторного аспекта.

Используя данные исследования, представляется возможность формировать межотраслевую модель профессий с учетом квалификационных пересечений смежных областей, что позволит разрабатывать образовательные программы с учетом базовых квалификационных характеристик профессий на основе профессиональных стандартов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова, Е. С. Экономические отношения в области физической культуры и спорта / Е. С. Айвазова // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1. – С. 110–114.
2. Беликова, Е. В. Особенности развития предпринимательской деятельности в спортивной индустрии / Е. В. Беликова, Е. Ю. Чернявская // Парадигмы управления, экономики и права. – 2023. – № 1 (7). – С. 52–62.
3. Внедрение принципов клиентоцентричности в деятельности Минспорта России. Официальный сайт Минспорта России. 24 мая 2023 года. URL: HTTPS://WWW.MINSPORT.GOV.RU/PRESS-CENTRE/NEWS/38738/ (дата обращения: 10.07.2023)
4. Зубарева, Т. В. Взаимосвязь экономики и физической культуры в современных реалиях / Т. В. Зубарева// Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. – 2023. – № 17. – С. 133–139.
5. Померанцев, А. А. Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы / А. А. Померанцев, И. И. Круглик, С. В. Алтухова, М. Е. Малык // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. №2 (15). С. 19–25.
6. Ситдиков, А. М. SOFT SKILLS специалиста спортивной индустрии / А. М. Ситдиков, М. И. Галяутдинов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 387–391.
7. Соколова, Л. А. Новые профессии и квалификации в сфере физической культуры и спорта: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»/ Л. А. Соколова, С. П. Евсеев, Д. Ю. Пирог, Н. В. Щурова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 325–331.
8. Постановление Правительства РФ от 30.01.2023 N 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» // Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru, 02.02.2023.
9. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru, 30.11.2020.
10. Распоряжение Правительства РФ от 16.08.2022 N 2253-р «О Плане мероприятий по реализации Концепции развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года» // Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru, 22.08.2022.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета, N 276, 08.12.2007.

FORMATION OF A MULTIFUNCTIONAL AREA OF PROFESSIONAL ACTIVITY "PHYSICAL CULTURE AND SPORT"

L. Sokolova[1], Candidate of Psychological Sciences, Head of the Center for Research on Professions and Qualifications.
S. Akhmetov[2], Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector of Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism.
D. Pirog[3], Deputy, First Deputy Chairman of the State Duma Committee on Physical Culture and Sports.
N. Shchurova[1], expert.
O. Lyzar[2], Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Additional Professional Education and Qualification Development.
[1]National Research University "Higher School of Economics", Center for the Development of Professional Qualifications of the Federal State Budgetary Institution" All-Russian Research Institute of Labor " of the Ministry of Labor of the Russian Federation.
[2]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
[3]State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation of the eighth Convocation, Committee on Physical Culture and Sports.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: lyzar0252@yandex.ru.

Annotation

The relevance *of the research results on the formation of the field of professional activity "Physical culture and sport" is determined by the main characteristics and structure that takes into account related areas for the field of physical culture and sport, the basic components of which are professional standards.*

At present, the sphere of physical culture and sports demonstrates progressive development in all major areas, which leads to an increase in the need for specialists who efficiently and professionally implement key tasks.

The problem under consideration is extremely important for the field of physical culture and sports, since the formed composition of the FKiSfield, based on the segments-physical culture, sports and health and rehabilitation direction and fixed by numerous regulatory legal acts of recent years, is actively developing, filled with relevant content, which encourages the development of new professional standards, that contribute to the formation of a modern intersectoral model of professions.

The aim of the study is *to identify the features of the formation of the field of multifunctional professional activity in the field of "Physical Culture and sport", taking into account the expansion of segmentation and the development of professional standards.*

Methods. *In the course of the research, methods of analysis of scientific and methodological literature, modeling, and expert evaluation were used.*

Research results. *The development of a modern type of multifunctional professional activity in the field of "Physical Culture and Sport" was carried out, based on eighteen professional standards that have already been developed and three that are in the final stage of development. These professional standards naturally correspond to the selected segments of the designated professional activity (taking into account the inclusion of the sports goods industry sector in the scope of professional activity –of the FCIs), the development of which is currently established as one of the strategic directions for the formation of the economic sovereignty of the Russian Federation.*

Conclusion. *The results of the study allowed us to get an idea of the features of the current stage of formation of multifunctional professional activity in the field of "Physical Culture and Sport", taking into account a wide range of related industry and interdepartmental interactions, the quality of services aimed at universal coverage of those engaged in physical activity, the requirements for professional training of specialists, sports equipment.*

Keywords: *professional standards, field of professional activity, physical culture and sports, professions, qualification requirements, training and development of personnel.*

References:

1. Ajvazova E.S. Economic relations in the field of physical culture and sports. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft], 2020, no 1, pp. 110-114. (in Russian)
2. Belikova E.V., Chernyavskaya E.YU. Features of the development of entrepreneurial activity in the sports industry. *Paradigmy upravleniya, ekonomiki i prava* [Paradigms of management, economics and law], 2023, no 1 (7), pp. 52-62. (in Russian)
3. *Vnedrenie principov klientocentrichnosti v deyatel'nosti Minsporta Rossii. Oficial'nyj sajt Minsporta Rossii* [Implementation of the principles of client-centricity in the activities of the Ministry of Sports of Russia. The official website of the Ministry of Sports of Russia. May 24, 2023]. Available at: HTTPS://WWW.MINSPORT.GOV.RU/

PRESS-CENTRE/NEWS/38738/ (Accessed: 10.07.2023) (in Russian)

4. Zubareva T.V. The relationship between economics and physical culture in modern realities. *Obrazovanie i nauka bez granic: fundamental'nye i prikladnye issledovaniya* [Education and Science Without Borders: Fundamental and Applied Research], 2023, no 17, pp. 133-139. (in Russian)
5. Pomerancev A.A., Kruglik I.I., Altuhova S.V., Malyk M.E. Transformation of physical culture in the information society: trends, risks and prospects. *Gumanitarnye issledovaniya Central'noj Rossii* [Humanitarian studies in Central Russia], 2020, no 2 (15), pp. 19-25. (in Russian)
6. Sitdikov A.M., Galyautdinov M.I. SOFT SKILLS of a sports industry specialist. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2022. № 1 (203). S. 387-391. (in Russian)
7. Sokolova L.A., Evseev S.P., Pirog D.YU., SHCHurova N.V. New professions and qualifications in the field of physical culture and sports: «Fitness specialist (fitness trainer)». *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft], 2022. № 8 (210). S. 325–331. (in Russian)
8. *Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 30.01.2023 N 129 «Ob utverzhdenii Pravil okazaniya fizkul'turno-ozdorovitel'nyh uslug». Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii http://pravo.gov.ru* [The official Internet portal of legal information http://pravo.gov.ru], (Accessed 02.02.2023). (in Russian)
9. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 N 3081-r (red. ot 29.04.2023) «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda». Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii http://pravo.gov.ru* [The official Internet portal of legal information http://pravo.gov.ru], (Accessed 30.11.2020). (in Russian)
10. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 16.08.2022 N 2253-r «O Plane meropriyatij po realizacii Koncepcii razvitiya v RF sistemy kompleksnoj reabilitacii i abilitacii invalidov, v tom chisle detej-invalidov, na period do 2025 goda». Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii http://pravo.gov.ru* [The official Internet portal of legal information http://pravo.gov.ru], (Accessed 22.08.2022). (in Russian)
11. *Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 28.02.2023) «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii». Rossijskaya gazeta* [Rossiyskaya Gazeta], N 276, (Accessed 08.12.2007). (in Russian)

Поступила / Received 01.12.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.894

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_83-87

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА 60-79 ЛЕТ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПЕРИОД С 2017 ПО 2021 ГОД

П.В. Головко, аспирант, кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.
Л.С. Дворкин, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161; 350063, Россия, г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 4; e-mail: dvorkin57@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В статье обосновывается необходимость исследований, направленных на выявление резервных возможностей мужчин пожилого возраста, занимающихся пауэрлифтингом, в связи с увеличивающимся ростом участников соревнований и числа соревновательных силовых номинаций для ветеранов любого возраста и пола.

Цель исследования. Выявить закономерности возрастной динамики спортивных достижений ветеранов спорта 60-79 лет в пауэрлифтинге в период с 2017 по 2021 год.

Методика и организация исследования. Анализу были подвергнуты официальные протоколы международных и российских соревнований НАП России с 2017 по 2021 год с применением методов математической статистики. За 5 лет были проанализированы достижения спортивных результатов мужчин-ветеранов пауэрлифтинга в возрасте 60-64 года – 90, в 65-69 лет – 98, в 70-74 лет – 93, в 75-79 лет – 83 человек.

Результаты исследования. Установлено, что в период с 2017 по 2021 год наблюдалась тенденция во всех возрастных группах и весовых категориях роста спортивных достижений у мужчин ветеранов 60-79 лет.

Исследования показали, что средние показатели спортивных достижений без учета весовых категорий за исследуемый нами пятилетний срок увеличились в приседании – в возрасте 60-64 лет с 169,25 до 181,53 кг; в 65-69 лет – с 166,25 до 176,62 кг; в 70-74 лет – с 155,5 до 161,75 кг; в 75-79 – с 123,56 до 132,37 кг; в жиме лежа – в возрасте 60-64 лет – с 146,5 до 154,25, в 65-69 лет – с 130,6 до 139,0, в 70-74 лет – с 114,25 до 123,32 кг и в 75-79 – с 85,34 до 91,38 кг; в становой тяге – в возрасте 60-64 лет – с 221,9 до 228,8; в 65-69 лет – с 204,36 до 214,78 кг; в 70-74 лет – с 187,67 до 192,5 кг; в 75-79 лет – 144,74 до 168, 75 кг.

Выводы. Выявлена закономерность положительной волнообразной динамики роста спортивных достижений в пауэрлифтинге с 2017 по 2021 год у мужчин ветеранов 60-79 лет во всех возрастных группах и весовых категориях.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортивные достижения, ветераны 60-79 лет, мужчины, приседание, жим лежа, становая тяга, силовое троеборье

Для цитирования: Головко П.В., Дворкин Л.С. Особенности динамики спортивных достижений ветеранов спорта 60-79 лет в пауэрлифтинге в период с 2017 по 2021 год // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 83-87.

For citation: Golovko P., Dvorkin L. Features of dynamics of sports achievements of 60-79-year-old sports veterans in powerlifting in the period from 2017 to 2021. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 83-87 (in Russian).

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, глобальное демографическое положение общества создало устойчивую тенденцию в количественном увеличении лиц пожилого возраста при соотношении с другими возрастными категориям. Так в России количество людей старше трудоспособного возраста составляет около 35 млн. человек или 24% от общего населения страны [5]. Более того, согласно данным органов статистики в России в период до 2035 года прогнозируется устойчивое увеличение численности пожилых людей [1]. В этой связи, в современных отечественных научных трудах все больше внимания уделяется проблеме сохранения физической и умственной работоспособности лиц пожилого возраста, которые, например, во многих вузах составляют еще значительное число социально активного профессорско-преподавательского состава [2]. Этот факт является положительным, так как ему придается большое значение в решении такой важной социальной задачи как передача молодому поколению накопленного пожилыми людьми знаний и опыта. В настоящее время в нашей стране динамично расширяются социально-экономические возможности, которые способствуют повышению уровня жизни пожилых людей, улучшению и сохранению их состояния здоровья, физической и умственной работоспособности.

Итак, социальная значимость спортивно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста заключается в том, что многие современные ветераны спорта в возрасте 60-79 мотивированы продлить свою двигательную активность, особенно в избранном виде спорта, а именно занятиями пауэрлифтингом под эгидой национальной федерации пауэрлифтинга России, которой за последние десять лет значительно расширено число и разнообразие соревновательных номинаций для ветеранов различного возраста и пола [4]. Поэтому закономерно, что за последние годы неуклонно растет количество участников соревнований в этом виде спорта и особенно среди ветеранов [2]. Этот факт, на наш взгляд, убедительно доказывает актуальность проблемы, направленной на выявление особенностей резервных спортивных возможностей мужчин 60-79 лет на основе занятий пауэрлифтингом.

Цель исследования. Выявить закономерности возрастной динамики спортивных достижений ветеранов спорта 60-79 лет в пауэрлифтинге в период с 2017 по 2021 год.

Методика и организация исследования.

Проводились наблюдения на базе фитнес клубов Proffitnes, Самсон, Спарта города Краснодара, за занимающимися пауэрлифтингом мужчинами в возрасте от 60 до 79 лет спортивной квалификации от 1 разряда до МС. В том числе были проанализированы официальные протоколы международных и российских соревнований национальная ассоциация пауэрлифтинга (НАП) России в приседании, жиме лежа и становой тяге мужчин-ветеранов пауэрлифтинга в количестве: в 2017 году возрастная категория 60-64 лет – 21 спортсмен, 65-69 лет – 23, 70-74 лет – 24, 75-79 лет – 17 человек; соответственно в 2018 году – 60-64 лет – 19, в 65-69 лет – 20, в 70-74 лет – 20, 75-79 лет – 16 человек; в 2019 году в возрасте 60-64 лет – 17, в 65-69 лет – 19, в 70-74 лет – 18, в 75-79 лет – 14 человек; в 2020 года в возрасте 60-64 лет – 17, 65-69 лет – 19, в 70-74 лет – 15, в 75-79 лет – 12 человек; в 2021 году – в возрасте 60-64 лет – 19, в 65-69 лет – 18, в 70-74 лет – 18, в 75-79 лет – 17 человек. В общем итоге за 5 лет в наших исследованиях проанализировано в возрасте 60-64 года – 90, в 65-69 лет – 98, в 70-74 лет – 93, в 75-79 лет – 83 человека.

Результаты исследования. На рисунке 1 представлен анализ динамики спортивных достижений в приседании со штангой на плечах мужчин-ветеранов от 60 до 79 лет с учетом весовых категорий. Из данного рисунка видно, что спортивные достижения, показанные мужчинами в возрасте 60-64, 65-69 и 70-74 года, в целом мало чем отличаются по своему максимальному уровню, что позволяет говорить о сохранении в этих возрастных периодах жизни ветеранов пауэрлифтинга высокого уровня физического здоровья и физической подготовленности. Рассмотрим динамику спортивных достижений в приседании с учетом весовых категорий и возраста ветеранов.

В весовой категории 60 кг лучший показатель в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет был равен 110,23±2,41 кг, в 65-69 лет –105,27±2,62 кг, в 70-74 лет – 90,32±1,93 кг, в 75-79 лет – 72,5±1,54 кг.

В весовой категории 67,5 кг лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет был равен 130,21±3,54 кг, в 65-69 лет – 142,14±3,53 кг, в 70-74 лет –140,46±3,82 кг, в 75-79 лет – 100,24±2,21 кг.

В весовой категории 75 кг лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет был равен 177,53±4,21 кг, в 65-69 лет – 165,26±4,22 кг, в 70-74 лет – 155,34±4,32 кг, в 75-79 лет – 110,35±2,83 кг.

В весовой категории 82,5 кг спортивные достижения у мужчин ветеранов стали еще выше в приседании со штангой на плечах, а именно в возрастной группе 60-64 лет – 200,56±5,34 кг, в 65-69 лет – 180,25±5,26 кг, в 70-74 лет – 182,53±4,92 кг и в 75-79 лет – 130,23±3,52 кг.

В весовой категории 90 кг лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет был равен 205,71±3,82 кг, в 65-69 лет – 195,31±4,52 кг, в 70-74 лет – 190,63±5,23 кг, в 75-79 лет – 150,47±4,13 кг.

В весовой категории *100 кг* лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет составил 210,24±5,52 кг, в 65-69 лет – 202,51±5,01 кг, в 70-74 лет – 200,12±5,63 кг, в 75-79 лет –190,63±5,24 кг.

В весовой категории 110 кг лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет составил 220,37±5,38 кг, в 65-69 лет – 217,52±5,3 кг, в 70-74 лет – 212,54±5,84 кг, в 75-79 лет –170,57±4,04 кг.

В весовой категории 125 кг лучший результат в приседании со штангой на плечах в возрастной группе 60-64 лет составил 200,26±5,32 кг, в 65-69 лет – 207,41±4,5 кг, в 70-74 лет – 165,52±4,62 кг, в 75-79 лет –137,51±3,51 кг.

Рисунок 1.
Динамика спортивных достижений в приседании среди мужчин-ветеранов

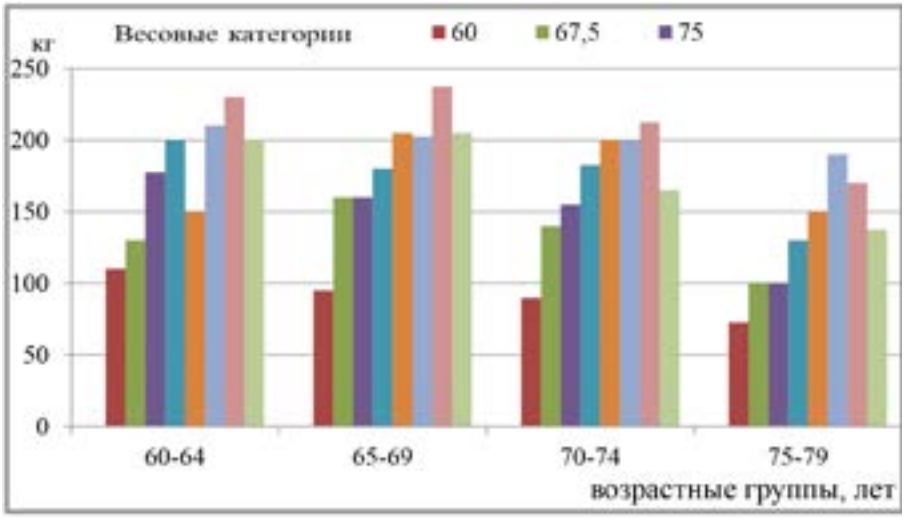
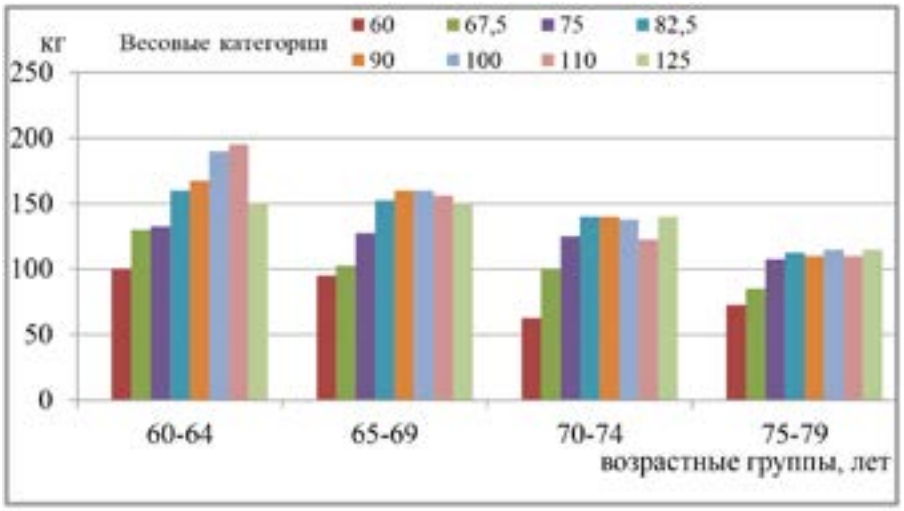


Рисунок 2.
Динамика спортивных достижений в жиме лежа среди мужчин-ветеранов



На рисунке 2 представлен анализ спортивных достижений во втором классическом упражнении силового троеборья жима лежа на горизонтальной скамье мужчин-ветеранов от 60 до 79 лет.

Из данного рисунка видно, что уровень спортивных достижений в жиме лежа, показанных ветеранами возрастной группы 60-64 лет, постепенно снижается к возрастной группе 75-79 лет, но тем не менее остаются относительно достаточно высокие. Это хорошо видно из ниже приведенного анализа результатов динамика спортивных достижений в жиме лежа с учетом весовых категорий и возраста спортсменов.

В весовой категории 60 кг лучшие показатели в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет был равен 100,44±2,51 кг, в 65-69 лет – 95,63±2,42 кг, в 70-74 лет – 72,51±1,74 кг, в 75-79 лет – 62,52±2,25 кг.

В весовой категории 67,5 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет был равен 130,53±3,62 кг, в 65-69 лет – 102,52±2,62 кг, в 70-74 лет – 100,34±2,55 кг, в 75-79 лет – 85,35±2,37 кг.

В весовой категории 75 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет был равен 132,21±3,64 кг, в 65-69 лет – 127,51±3,46 кг, в 70-74 лет – 125,25±3,28 кг, в 75-79 лет – 107,51±3,12 кг.

В весовой категории 82,5 кг спортивные достижения у мужчин ветеранов стали еще выше в жиме лежа, а именно в возрастной группе 60-64 лет – 160,72±4,83 кг, в 65-69 лет –152,54±4,31 кг, в 70-74 лет – 140,54±3,87 кг, в 75-79 лет – 112,52±3,23 кг.

В весовой категории 90 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет был равен 167,51±4,91 кг, в 65-69 лет – 160,43±4,83 кг, в 70-74 лет – 150,62±4,25 кг, в 75-79 лет – 110,23±3,17 кг.

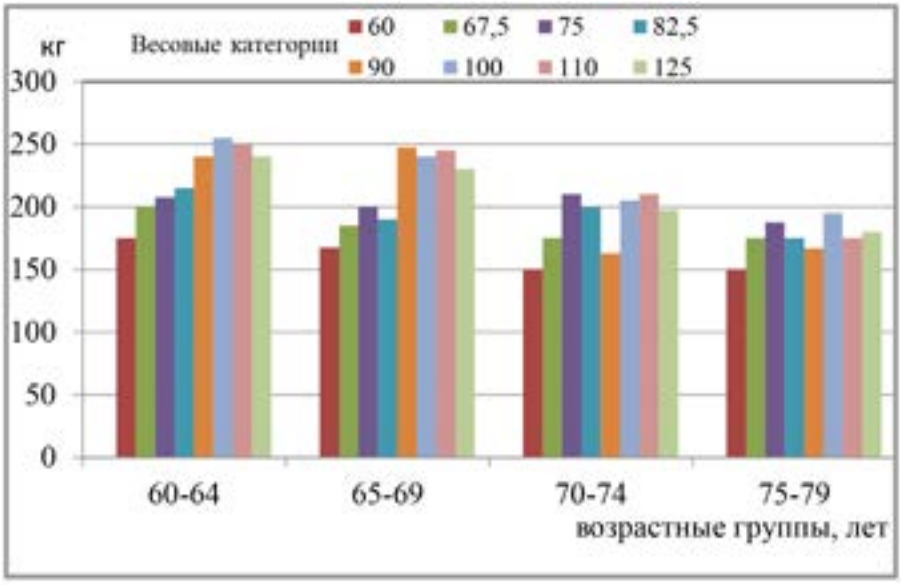
В весовых категориях 100 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет составил 190,32±6,59 кг, в 65-69 лет – 170,32±5,07 кг, в 70-74 лет – 137,51±4,05 кг, в 75-79 лет –115,74±3,55 кг.

110 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет составил 195,22±6,64 кг, в 65-69 лет –156,21±4,21 кг, в 70-74 лет – 122,52±2,85, в 75-79 лет –110,25±3,16 кг.

125 кг лучший результат в жиме лежа в возрастной группе 60-64 лет составил 150,53±4,21 кг, в 65-69 лет – 150,32±3,93 кг, в 70-74 лет – 140,72±3,84 кг, в 75-79 лет –115,35±3,56 кг.

На рисунке 3 представлен анализ спортивных достижений в становой тяге мужчин-ветеранов от 60 до 79 лет. Из данного рисунка видно, что спортивные до-

Рисунок 3.
Динамика спортивных достижений в становой тяге среди мужчин-ветеранов



стижения в становой тяге, показанные мужчинами в возрасте от 60 до 79 лет, также как и в других соревновательных упражнениях пауэрлифтинга (приседании и жиме лежа), относительно высокие. Рассмотрим, эту динамику спортивных достижений в становой тяге с учетом весовых категорий и возраста ветеранов.

В весовой категории 60 кг лучшие показатели в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет был равен 175,24±5,22 кг, в 65-69 лет – 167,51±4,81 кг, в 70-74 лет – 150,56±3,52 кг, в 75-79 лет – 135,35±2,81 кг.

В весовой категории 67,5 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет был равен 200,35±6,74 кг, в 65-69 лет – 185,35±5,32 кг, в 70-74 лет – 175,34±5,23 кг, в 75-79 лет – 155,24±3,62 кг.

В весовой категории 75 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет был равен 208,27±6,96 кг, в 65-69 лет – 200,47±5,94 кг, в 70-74 лет – 210,26±7,14 кг, в 75-79 лет – 168,67±4,83 кг.

В весовой категории 82,5 кг спортивные достижения у мужчин ветеранов стали еще выше в становой тяге, а именно в возрастной группе 60-64 лет – 215,12±7,34 кг, в 65-69 лет –190,24±5,43 кг, в 70-74 лет – 200,73±6,74 кг, в 75-79 лет – 175,24±5,21 кг.

В весовой категории 90 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет был равен 215,12±7,34 кг, в 65-69 лет – 247,53±7,61 кг, в 70-74 лет – 193,42±5,55 кг, в 75-79 лет – 177,51±5,83 кг.

В весовых категориях 100 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет составил 255,34±7,67 кг, в 65-69 лет – 240,37±7,43 кг, в 70-74 лет – 205,25±6,43 кг, в 75-79 лет –185,37±6,57 кг.

110 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет составил 250,58±7,65 кг, в 65-69 лет – 245,23±7,55 кг, в 70-74 лет – 210,35±7,12 кг, в 75-79 лет –175,28±5,22 кг.

125 кг лучший результат в становой тяге в возрастной группе 60-64 лет составил 240,25±7,46 кг, в 65-69 лет – 230,37±7,42 кг, в 70-74 лет – 197,26±6,27 кг, в 75-79 лет –180,35±5,81 кг и в 80 лет и выше – 112,5 кг.

Выводы.

1. Установлено, что в период с 2017 по 2021 год выявлена закономерность положительной волнообразный динамики роста спортивных достижений у мужчин ветеранов 60-79 лет во всех возрастных группах и весовых категориях.

2. Средние показатели спортивных достижений без учета весовых категорий за пятилетний срок увеличились в приседании в возрасте 60-64 лет с 169,25 до 181,53 кг; в 65-69 лет – с 166,25 до 176,62 кг; в 70-74 лет – с 155,5 до 161,75 кг; в 75-79 – с 123,56 до 132,37 кг; в жиме лежа в возрасте 60-64 лет – с 146,5 до 154,25, в 65-69 лет – с 130,6 до 139,0, в 70-74 лет – с 114,25 до 123,32 кг и в 75-79 – с 85,34 до 91,38 кг; в становой тяге в возрасте 60-64 лет – с 221,9 до 228,8; в 65-69 лет – с 204,36 до 214,78 кг; в 70-74 лет – с 187,67 до 192,5 кг; в 75-79 лет – 144,74 до 168, 75 кг

ЛИТЕРАТУРА:

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.
2. Виноградов, П. А. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков // Вестник спортивной науки – 2015 – № 2 – С. 7–11.
3. Савенко, М. А. Динамика параметров, характеризующих физические качества и психомоторные функции у людей в период возрастного регресса / М. А. Савенко, И. Н. Хохлов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 79–80.
4. Савенко, М. А. Особенности двигательного режима людей пожилого возраста / М. А. Савенко, Д. Н. Гаврилов, И. Н. Хохлов // Успехи геронтологии. – 2009. – Т. 21, № 3. – С. 441–445.
5. Смирнова, Т. В. Социально-трудовой потенциал пенсионеров по возрасту : монография / Т. В. Смирнова. – Саратов : Изд-во Сарат. ин-та РГЭТУ, 2010. – 208 с.

FEATURES OF DYNAMICS OF SPORTS ACHIEVEMENTS OF 60-79-YEAR-OLD SPORTS VETERANS IN POWERLIFTING IN THE PERIOD FROM 2017 TO 2021

P. Golovko, post-graduate student, Department of Physical Culture and Health Technologies.
L. Dvorkin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Health Technologies.
Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture and Sports and tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.; 4 Mitrofan Sedin St., Krasnodar, 350063, Russia; e-mail: dvorkin57@mail.ru.

Annotation

Relevance. *The article substantiates the need for research, aimed at identifying the reserve capabilities of older men engaged in powerlifting, in connection with the increasing growth of competition participants and the number of competitive strength categories for veterans of any age and gender.*

Purpose of the study*. To identify patterns of age dynamics of sports achievements of 60-79-year-old sports veterans in powerlifting in the period from 2017 to 2021.*

Methodology and organization of research*. The official protocols of international and Russian competitions in Russia from 2017 to 2021 were analyzed using mathematical statistics methods. For 5 years, we analyzed the achievements of sports results of male veterans of powerlifting aged 60-64 years-90, 65-69 years – 98, 70-74 years – 93, 75-79 years – 83 people.*

Research results*. It was found that in the period from 2017 to 2021, there was a trend in all age groups and weight categories of increasing sports achievements among male veterans aged 60-79 years.*

Studies have shown that the average indicators of sports achievements excluding weight categories for the five-year period studied by us increased in squats-at the age of 60-64 years from 169.25 to 181.53 kg; at the age of 65-69 years – from 166.25 to 176.62 kg; at 70-74 years – from 155.5 to 161.75 kg; at 75-79-from 123.56 to 132.37 kg; in bench press-at the age of 60-64 years-from 146.5 to 154.25, at 65-69 years – from 130.6 to 139.0, at 70-74 years – from 114.25 to 123.32 kg and at 75-79 – from 85.34 to 91.38 kg; in deadlift – at the age of 60-64 years – from 221.9 to 228.8; at 65-69 years –from 204.36 to 214.78 kg; in 70-74 years – from 187.67 to 192.5 kg; in 75-79 years-144.74 to 168.75 kg.

Conclusions*. The regularity of positive wave-like dynamics of growth of sports achievements in powerlifting from 2017 to 2021 among male veterans aged 60-79 years in all age groups and weight categories was revealed.*

Keywords: *powerlifting, sports achievements, veterans 60-79 years old, men, squat, bench press, deadlift, power triathlon*

References:

1. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda* [Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030/] (in Russian)
2. Vinogradov P.A., Okun'kov YU.V. On some problems in the development of veteran sports and ways to solve them. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 2015, no. 2, pp. 7-11. (in Russian)
3. Savenko M.A., Hohlov I.N. Dynamics of parameters characterizing physical qualities and psychomotor functions in people during age regression. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2009, no. 8, pp. 79-80. (in Russian)
4. Savenko M.A., Gavrilov D.N., Hohlov I.N. Features of the motor mode of elderly people. *Uspekhi gerontologii* [Advances in Gerontology], 2009, t. 21, no. 3, pp. 441-44. (in Russian)
5. Smirnova T.V. *Social'no-trudovoj potencial pensionerov po vozrastu* [Social and labor potential of pensioners by age]. Saratov: Publishing house Sarat. institute RGETU, 2010, 208 p.

Поступила / Received 01.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.966

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_88-95

ВНЕЛЕДОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД

С.В. Садыкова[1], кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта.
Л.Т. Миннахметова[1], кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта.
Л.С. Хайретдинова[2], тренер по общей и специальной физической подготовке, гимнастике учебно-тренировочного центра.
[1]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.
[2]Учебно-тренировочный центр Даниса Зарипова «Победный бросок», г. Казань.
Контактная информация для переписки: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, 35; e-mail: sadykovasv@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Анализ научно-методической литературы и практики подготовки высококвалифицированных хоккеистов показывает, что после завершения соревновательного сезона на протяжении 2,5-4 месяцев игроки нанимают фитнес-тренера либо занимаются самостоятельно по своей программе. Во время межсезонной подготовки хоккеисты проделывают самый большой и важный объем работы, чтобы физически, тактически и психологически подготовиться к новому сезону. Одной из важных задач в этот период является сохранение скорости и мощности, силы и выносливости на уровне не ниже, чем было в предыдущем соревновательном сезоне.

Нет сомнений в том, что межсезонная подготовка играет исключительно важную роль, однако недостаточно исследований, раскрывающих содержание подготовки в межсезонье и эффективность различных технологий, применяемых в этот период.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период.

Методы. Для определения эффективности методики внеледовой физической подготовки высококвалифицированных хоккеистов в межсезонный период применялись следующие методы:

– тестирование физической подготовленности (челночный бег 6х9 м, прыжок в длину с места, бег 400 м, 12-минутный бег и поднимание штанги весом 30 кг);

– анализ статистики игрока (заброшенные шайбы, количество силовых приемов, процент реализованных бросков и среднее время на площадке за игру);

– методы математической статистики.

Результаты. Анализ результатов тестирования физической подготовленности хоккеистов по окончании эксперимента показал достоверное изменение показателей челночного бега 6х9 м, прыжка в длину с места и бега 400 м. По данным статистики, представленной на официальном сайте Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), у хоккеистов увеличились показатели забитых шайб, процент реализованных бросков, количество силовых приемов (преимущественно у защитников), а также среднее время, проведенное на площадке за игру. Корреляционный анализ выявил наличие очень сильной положительной связи между показателями прыжка в длину с места и количеством заброшенных шайб (r=0,9188); сильная связь определена между показателями прыжка в длину с места и количеством силовых приемов (r=0,8293), подниманием штанги весом 30 кг и количеством силовых приемов (r=0,7939), подниманием штанги весом 30 кг и количеством заброшенных шайб (r=0,7742), показателями 12-минутного бега и средним временем на площадке за игру (r=0,7278); заметная связь установлена между следующими показателями: челночным бегом 6х9 м и количеством силовых приемов (r=0,5502), челночным бегом 6х9 м и средним временем на площадке за игру (r=0,6831), бегом 400 м и количеством заброшенных шайб (r=0,5419), бегом 400 м и процентом реализованных бросков

(r=0,5210), 12-минутным бегом и количеством заброшенных шайб (r=0,6389).

Заключение. Внедрение экспериментальной методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период способствует положительной динамике статистики игроков КХЛ.

Ключевые слова: хоккей, физическая подготовка хоккеистов, внеледовая физическая подготовка хоккеистов, межсезонный период

Для цитирования: Садыкова С.В., Миннахметова Л.Т., Хайретдинова Л.С. Внеледовая физическая подготовка хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 88-95.

For citation: Sadykova S., Minnakhmetova L., Khayretdinova L. Off-week physical training of hockey players at the stage of higher sportsmanship in the off-season period. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 88-95 (in Russian).

Актуальность. Проведенное В.Э. Занковец и В.П Поповым (2015) анкетирование специалистов в области хоккея показало, что «большинство профессиональных хоккеистов после отпуска возвращаются со средним (68%), а 20% с неудовлетворительным уровнем физической подготовленности» [2]. Это объясняется тем, что межсезонный период игроков КХЛ может длиться, если команда не вышла в плей-офф, до 4 месяцев. По утверждению В.Э. Занковец (2020), «в реальной практике хоккея тренерам удается в ряде случаев успешно восстановить прежние физические кондиции команды в сжатые сроки предсезонного сбора» [1]. Однако здесь уместно утверждение С.Е. Павлова о том, что «тренеры «из лучших побуждений» пытаются в каждое тренировочное занятие вместить необъятное» [5]. В связи с этим значительно возрастает роль межсезонной подготовки игроков КХЛ.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период.

Методика исследования

Исходя из актуальности исследования, нами была разработана программа внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период. В эксперименте приняли участие 12 высококвалифицированных игроков КХЛ различного амплуа (нападающие и защитники). Для каждого хоккеиста были разработаны 72 индивидуальные тренировки (12 микроциклов).

Результаты исследования

Методика внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период состоит из трех блоков: 1-й блок – упражнения, выполняемые на велотренажере; 2-й блок – беговые упражнения; 3-й блок – силовая тренировка. Это обосновано утверждениями ряда авторов о том, что «хоккей – это вид спорта, для которого характерны высокие скорости, крутые повороты и резкие остановки; это игра с короткими периодами ускорения и взрывных движений, за которыми следуют быстрые передышки» [3]; «тренировка хоккеиста должна состоять из силовых упражнений, имитирующих короткие, интенсивные смены» [5]. В то же время в традиционных методиках преимущество отдается развитию силовых способностей, когда хоккеисты выполняют продолжительную работу с отягощением 80-100% от максимума. Подобные силовые тренировки скорее закрепощают и сковывают хоккеиста.

В методику внеледовой подготовки хоккеистов были включены упражнения, направленные на развитие аэробно-анаэробной производительности (мощности), выполняемые на велотренажёре (блок 1). Были разработаны 5 программ. Еженедельно на велотренажере проводилось 2 тренировки. Содержание этих тренировок представлено в таблице 1.

Блок 2 включал 5 программ беговых упражнений. Беговые аэробные тренировки при подготовке хоккеистов применялись исходя из физиологических закономерностей развития организма человека и специфики физических нагрузок в хоккее. Цель аэробной подготовки – развитие в мышечных волокнах митохондрий (миофибриллярных, мембранных) и капиллярной сети, что обеспечивает развитие важных специфических для хоккея качеств: аэробной мощности, силовой и скоростной выносливости. В таблице 2 представлены 5 программ беговой тренировки. Беговая тренировка применялась 1-2 раза в неделю. Все беговые упражнения в программах 1-4 выполнялись с интенсивностью 70-80% ЧССmax, в программе 5 интенсивность не менее 90% ЧССmax. Содержание беговой подготовки высококвалифицированных хоккеистов, проводимой в межсезонный период, представлено в таблице 2.

Хоккей – динамичный вид спорта, самую большую нагрузку в котором испытывают ноги спортсмена. При этом результаты игры в хоккей в значительной степени определяют скоростно-силовые показатели игрока, уровень которых отражается на показателях мощности броска. Чтобы бросок был «неуловимым» для вратаря, силу и далее мощь нужно закладывать уже в межсезонный период подготовки. В среднем за игру каждая нога принимает на себя силу тяжести тела больше 5 тыс. раз. Опорой для хоккеиста служат два лезвия толщиной 3 мм, в каждый момент времени они соприкасаются со льдом всего несколько секунд. Чтобы развить большую скорость, обойти соперников и не потерять шайбу, нужны крепкие мышцы. В методику был включен блок 3, направленный на развитие силы. В силовой блок вошли 3 программы: 1) работа с собственным весом (отжимания) (1 комплекс); работа с фитнес-резинкой, эластичной резинкой для кросс-тренинга (3 комплекса); работа со штангой и свободными весами (1 комплекс).

Таблица 1.

Содержание межсезонной внеледовой подготовки хоккеистов, направленной на развитие аэробно-анаэробной производительности на велотренажёре

Номер программы	Работа, с	Отдых между подходами, с*	Отдых между сериями
Программа 1	6х30	60	Пассивный, 2 мин
	3х45	90	
Программа 2	8х10	10	Педалирование, темп умеренный, 2 мин
	6х20	20	
	4х30	30	
	2х40	40	
Программа 3	20х20	40 с педалирования (темп 75% от max)	
Программа 4	4 серии интервальной тренировки с прогрессирующей нагрузкой от 10 до 60 с	30	Пассивный, 2 мин
Программа 5	6х10	10	Педалирование, темп умеренный, 30 с
	6х20	20	
	6х30	30	
	4х40	40	

Примечание: * в программах 1, 2, 4 и 5 во время отдыха между подходами выполняется педалирование в умеренном темпе.

Таблица 2.

Содержание беговой подготовки хоккеистов, проводимой в межсезонный период

Номер программы	Работа	Отдых между подходами	Отдых между сериями
Программа 1	6х400 м	400 м бега в умеренном темпе	–
Программа 2	4 серии 4х100 м	60 с	5 мин
Программа 3	2 серии 5х100 м	10 отжиманий, 10 выпрыгиваний из упора лежа, 10 подниманий туловища из положения лежа на спине	5 мин
	4х200 м	30 с	–
Программа 4	Челночный бег 15х100 м	–	–
	15х100 м (время пробегания до 20 с)	время до конца минуты. (Если вы бежите спринт за 15 секунд, на отдых есть 45 секунд, после чего необходимо продолжить работу)	–
Программа 5	3 серии 5х30 м	2 мин бега в умеренном темпе	5 минут

В программе повышения показателей силовых способностей применялись основные и дополнительные средства и воздействовали на мышцы антагонисты: с собственным весом, статодинамическая работа с фитнес-резинками, эспандерами, эластичная резинка для кросс-тренинга, затем – свободные веса и штанга. Упражнения были направлены на воспитание «взрывной» силы мышц, поскольку хоккеисту важна мощность броска, её взрывная сила.

Для развития стартовой скорости хоккеисты выполняли разнообразные упражнения для мышц ног, задействованных в хоккее, от простых линейных до упражнений с сопротивлением. Для этого использовались специальные утяжелители, отягощения. При выполнении упражнений обращалось внимание на силу отталкивания, частоту и длину шага.

В подготовке спортсмена использовался дополнительный инвентарь: полусфера, резинка, эспандер,

медицинбол, фитбол, TRX и другой инвентарь, который способствовал более мелкой проработке отдельной мышечной группы. В качестве методических указаний хоккеистам рекомендовалось при выполнении упражнения поддерживать умеренный темп, акцентировать внимание на технику выполнения упражнения (сопряженный метод).

В таблице 3 представлено содержание примерного мезоцикла методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период.

Тестирование физической подготовленности хоккеистов в начале эксперимента показало, что наибольшее количество баллов хоккеисты набирают в тестах «бег 400 м» (4,9 балла) и «прыжок в длину с места» (4,0 балла). Вероятно, это связано со специфичностью нагрузки хоккеистов, где требуется проявление скоростно-силовых способностей. Это, несомненно, мощный старт, быстрый набор скорости и удержание её на протяжении определённого игрового момента. Суммарно хоккеисты набрали в среднем 19,5 балла из 25 возможных, что является неплохим результатом. Однако, как показывают результаты оценки физической подготовленности, меньше всего баллов хоккеисты набрали в тесте на выносливость (12-минутный тест) (таблица 2). Стоит отметить, что объем работы, выполняемой игроками во время матча, очень высок, они «накатывают» по 5-8 км, следовательно, именно выносливость позволяет игрокам во время матча оставаться активными как в атаке, так и в обороне. Эти данные учитывались при разработке методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период.

Продолжительность эксперимента составила 12 недель, в течение которых были проведены 72 индивидуальные тренировки с высококвалифицированными хоккеистами. По окончании эксперимента статистически достоверно изменились абсолютные показатели в тестах: челночный бег 6х9 м; бег на 400 м и прыжок в длину с места ($P \leq 0,05$). Однако в тестах «12-минутный бег» и «поднимание штанги 30 кг за 2 минуты» достоверных изменений за период исследования не выявлено ($P \geq 0,05$) (таблица 4).

Для оценки эффективности экспериментальной методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период нами была проанализирована статистика игроков за сезоны 2021/2022 и 2022/2023 годов регулярного чемпионата (по данным статистики, представленной на официальном сайте КХЛ). Для сравнения мы взяли пять игроков, трое из которых играют в амплуа нападающего и двое в амплуа защитников.

Рассматривая статистику нападающих, мы установили, что все показатели (количество забитых шайб, процент реализованных бросков, силовые приемы и среднее время на площадке за игру) выросли. Так, прирост показателя забитых шайб у нападающих в сезоне 2022/2023 г. составил 73,3% относительно предыдуще-

Таблица 3.

Методика внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период (примерный мезоцикл)

МкЦ Дни	1-й микроцикл	2-й микроцикл	3-й микроцикл	4-й микроцикл
День 1	Общая сила. Упражнения с собственным весом	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	Функциональная тренировка (свободные веса)	Общая выносливость (аэробная работа) (беговая тренировка)
День 2	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	Тренировка TRX (работа с собственным весом)	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	Тренировка TRX (работа с собственным весом)
День 3	Общая выносливость. Аэробная работа (беговая тренировка)	Общая выносливость (аэробная работа) (беговая тренировка)	Сила: ноги, спина. Тренировка на заднюю мышечную цепь	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)
День 4	Функциональная тренировка (свободные веса).	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	Общая выносливость (аэробная работа) (беговая тренировка).	CrossFit (плечевой пояс) (работа со штангой).
День 5	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	CrossFit (плечевой пояс) (работа со штангой).	Сила: руки, грудь, плечи. Тренировка с канатом	Общая выносливость (аэробная работа) (беговая тренировка)
День 6	Сила: руки, грудь, плечи. Тренировка с резиной	Общая выносливость (аэробная работа) (беговая тренировка)	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)	Аэробно-анаэробная производительность (велотренажер)
День 7	отдых	Отдых	отдых	отдых

Таблица 4.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности хоккеистов за период исследования

Тест	Ед.изм.	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Челночный бег 6х9 м	с	14,3±0,106	13,7±0,145	14,68	≤0,019
	балл	3,8±0,304	3,8±0,291	1,773	≥0,054
Прыжок в длину с места	м	2,6±0,041	2,7±0,055	2,548	≤0,027
	балл	4,0±0,410	4,3±0,351	1,428	≥0,058
Бег 400 м	с	63,1±0,567	63,4±0,593	4,571	≤0,001
	балл	4,9±0,083	4,9±0,083	0,345	≥0,039
12-минутный бег	м	2799,2±53,530	2815,8±47,089	1,380	≥0,001
	балл	3,4±0,421	3,5±0,372	1,196	≥0,052
Поднимание штанги весом 30 кг	раз	78,3±2,813	80,7±2,701	1,189	≥0,047
	балл	3,4±0,385	3,6±0,307	1,984	≥0,002
Очки		19,5±0,959	20,1±0,951	1,784	≥0,014

Таблица 5.

Корреляционные связи показателей физической подготовленности и статистическими данными игроков КХЛ

Признаки	Челночный бег 6*9 м	Прыжок в длину с места	Бег 400 м	12-минутный бег	Поднимание штанги весом 30 кг
Заброшенные шайбы	-0,1201	0,9188!	0,5419**	0,6389**	0,7742*
Количество силовых приемов	-0,5502**	0,8293*	-0,3799	-0,4142	-0,7939*
% реализованных бросков	-0,3442	0,3372	0,5210**	0,3905	0,2571
Среднее время на площадке за игру	-0,6831**	0,0203	-0,1171	-0,7278*	0,3204

Примечание: ! – очень сильная; * – сильная; ** – заметная.

го сезона; почти в 4 раза увеличился процент реализованных бросков (23,4%); среднее время на площадке за игру увеличилось на 6,4%; количество силовых приемов – на 12,4%. У защитников наблюдается аналогичная тенденция. Так, в сезоне 2022/2023 года по сравнению с сезоном 2021/2022 г. увеличилось: количество забитых шайб – на 66,7%, процент реализованных бросков – на 59,7%, среднее время на площадке – на 9,3%, количество силовых приемов – на 1,1%.

Применив метод ранговой корреляции Спирмена и проведя анализ полученных данных (таблица 5), мы выявили, что между показателями физической подготовленности игроков КХЛ и их игровой статистикой существуют связи различного уровня. Так, нами установлено, что на количество заброшенных шайб показатели физической подготовленности оказывают значительное влияние. Так, между показателями прыжка в длину с места и количеством заброшенных шайб существует очень сильная положительная связь (r=0,9188, P<0,05). Корреляционный анализ выявил сильную связь между показателями прыжка в длину с места и количеством силовых приемов (r=0,8293, P<0,05), подниманием штанги весом 30 кг и количеством силовых приемов (r=0,7939, P<0,05), подниманием штанги весом 30 кг и количеством заброшенных шайб (r=0,7742, P<0,05). Заметная связь установлена между следующими показателями: челночным бегом 6х9 м и количеством силовых приемов (r=0,5502, P<0,05), челночным бегом 6х9 м и средним временем на площадке за игру (r=0,6831, P<0,05), бегом 400 м и количеством заброшенных шайб (r=0,5419, P<0,05), бегом 400 м и процентом реализованных бросков (r=0,5210, P<0,05), 12-минутным бегом и количеством заброшенных шайб (r=0,6389, P<0,05).

Выводы

Исходя из анализа полученных данных, можно утверждать, что статистические показатели игровой деятельности высококвалифицированных хоккеистов находятся в зависимости от их физической подготовленности. Так, реализация методики внеледовой физической подготовки хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства в межсезонный период способствовала, во-первых, успешному прохождению тестирования физической подготовленности в своих

командах, во-вторых, увеличению количества заброшенных шайб, проценту реализованных бросков, количеству силовых приемов; времени, проведенному на площадке, что свидетельствует о том, что игрок справляется со своей тактической задачей даже при большей нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Занковец, В.Э. Анализ подготовки команды КХЛ в рамках подготовительного периода / В. Э. Занковец // Мир спорта. – 2020. – № 1(78). – С. 13-20.
2. Занковец, В.Э. Управление физической подготовкой в хоккее через призму мнений тренеров профессиональных клубов и национальных сборных / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Мир спорта. – 2015. – № 4. – С. 13-17.
3. Киндзерская, М. А. Основные компоненты тренировки и упражнения для хоккеистов / М. А. Киндзерская, М. К. Болдуев // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Москва, 26 сентября 2022 года. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство АЛЕФ», 2022. – С. 291-295.
4. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с. – Текст : непосредственный.
5. Ускорение головы спортсмена при выполнении силовых приемов в хоккее с шайбой / А. В. Самсонова, Л. В. Михно, Л. Л. Ципин [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2015. – Т. 19, № 3. – С. 307-315.

OFF-WEEK PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP IN THE OFF-SEASON PERIOD

S. Sadykova[1], Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports.
L. Minnakhmetova[1], Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports.
L. Khayretdinova[2], coach in general and special physical training, gymnastics of the training center. .
[1]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan.
[2]Denis Zaripov's Training Center "Victory throw", Kazan.
Contact information for correspondence: 35 Universiade Village, Kazan, 420010, Russia;
e-mail: sadykovasv@mail.ru.

Annotation

Relevance*. An analysis of the scientific and methodological literature and the practice of training highly qualified hockey players shows that after the end of the competitive season, players hire a fitness coach for 2.5-4 months or work out independently according to their own program. During off-season training, hockey players do the most important amount of work to physically, tactically and psychologically prepare for the new season. One of the most important tasks during this period is to maintain speed and power, strength and endurance at the level not lower than it was in the previous competitive season.*

There is no doubt that off-season training plays an extremely important role, but there are not enough studies that reveal the content of off-season training and the effectiveness of various technologies used during this period.

The aim of the study *is to develop theoretically and experimentally substantiate the effectiveness of the methodology of extra-weekly physical training of hockey players at the stage of higher sports skills in the off-season period.*

Methods. *The following methods were used to determine the effectiveness of the method of extra-weekly physical training of highly qualified hockey players in the off-season period:*

– physical fitness testing (6x9 m shuttle run, standing long jump, 400 m run, 12-minute run and 30 kg barbell lifting);

– analysis of player statistics (goals scored, number of power plays, percentage of shots made, and average time on the court per game).

– methods of mathematical statistics.

Results*. Analysis of the results of testing the physical fitness of hockey players at the end of the experiment showed a significant change in the indicators of shuttle running 6x9 m, long jump from a standstill and running 400 m. According to statistics provided on the official website of the Continental Hockey League (CHL), hockey players have increased the number of goals scored, the percentage of shots made, the number of power plays (mainly by defensemen), as well as the average time spent on the court per game. Correlation analysis revealed a very strong positive relationship between the performance of the standing long jump and the number of pucks thrown (r=0.9188); a strong relationship was found between the performance of the standing long jump and the number of power moves (r=0.8293), lifting a bar weighing 30 kg and the number of power moves (r=0.7939). lifting a 30 kg barbell and the number of pucks thrown (r=0.7742), 12-minute running time and average time on the court per game (r=0.7278); a significant relationship was established between the following indicators: 6x9 m shuttle run and the number of power receptions (r=0.5502), 6x9 m shuttle run and the average time on the court per game (r = 0.7278). time on the court per game (r=0.6831), 400 m run and the number of goals scored (r=0.5419), 400 m run and the percentage of shots made (r=0.5210), 12-minute run and the number of goals scored (r=0.6389).*

Conclusion. *The introduction of an experimental method of extra-weekly physical training of hockey players at the stage of higher sports skills in the off-season period contributes to the positive dynamics of CHL player statistics.*

Keywords: *ice hockey, physical training of hockey players, off-week physical training of hockey players, off-season period*

References:

1. Zankovets V.E. Analysis of the KHL team's preparation during the preparatory period. *Mir sporta* [World of sports], 2020, no. 1(78), pp. 13-20. (in Russian)
2. Zankovets V.E., Popov V.P. Physical training management in hockey through the prism of opinions of coaches of professional clubs and national teams. *Mir sporta* [World of sports], 2015, no. 4, pp. 13-17. (in Russian)
3. Kindzerskaya M.A., Bolduev M.K. Basic training components and exercises for hockey players. *Sovremennye strategii i tsifrovye transformatsii ustoychivogo razvitiya obshchestva, obrazovaniya i nauki: Sbornik materialov II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Moskva, 26 sentyabrya 2022 g.)* [Modern Strategies and

Digital Transformations of Sustainable Development of Society, Education and Science: Collection of Materials of the II International Scientific and Practical Conference (Moscow, September 26, 2022)]. Moscow, 2022, pp. 291-295. (in Russian)

4. Pavlov S.E. *Sekrety podgotovki hokkeistov* [Secrets of training hockey players]. Moscow: Physical education and sports, 2008, 224 p.

5. Samsonova A.V., Mikhno L.V., Tsipin L.L. [et al.] Acceleration of an athlete's head when performing power moves in ice hockey. *Rossiyskiy zhurnal biomekhaniki* [Russian Journal of Biomechanics], 2015, T.19, no. 3, pp. 307-315. (in Russian)

Поступила / Received 01.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.856.2

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_96-102

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ В ТХЭКВОНДО ВТФ К РЕШАЮЩИМ СТАРТАМ (ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ, ПЕРВЕНСТВО МИРА)

Н.Ю. Свириденко, старший тренер юниорской Сборной Астраханской области по тхэквондо, тренер-преподаватель.
А.В. Шашин, старший тренер юношеской Сборной Астраханской области по тхэквондо.
ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова», г. Астрахань.
Контактная информация для переписки: 414000, Россия, Астраханская область, г. Астрахань, ул. Ленина, д. 3; e-mail: n.yu.sviridenko@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Участие в соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к уровню выносливости юных тхэквондистов, что предполагает их готовность к особым нагрузкам и проявлению технико-тактических способностей во время поединка. Требуется разработка единой методической системы построения учебно-тренировочного процесса предсоревновательной подготовки перед участием в таких соревнованиях, как Первенство Европы, Первенство Мира и т.д.

Цель исследования – определить особенности организации и проведения мезоциклов спортивной подготовки юношей 15-17 лет в тхэквондо ВТФ к решающим стартам (Первенство Европы, Первенство Мира).

Методы исследования: В работе использованы методы анализа, синтеза, обобщения, систематизации научно-методических источников по проблеме исследования.

Результаты исследования. Отмечено, что мезоцикл представляет собой ключевой элемент в построении системы тренировки в тхэквондо, позволяет достичь оптимальных результатов, поддерживая баланс между нагрузкой и восстановлением, а также обеспечивая целенаправленную подготовку спортсменов. Представлено распределение задач и тренировочной нагрузки в мезоциклах. Определено распределение мезоциклов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ к решающим стартам. Описаны задачи мезоциклов, особенности организации, примеры упражнений для юношей 15-17 лет при подготовке к решающим стартам в тхэквондо ВТФ.

Выявлены особенности построения мезоциклов. К ним отнесены: вариативность, исходя из уровня подготовки спортсмена, целей и сроков подготовки, адаптивность под текущие правила тхэквондо ВТФ, постепенное усложнение задач и тренировочной нагрузки, ориентация на физиологические процессы организма спортсмена.

Заключение: Сделан вывод о том, что организация проведения мезоциклов при подготовке к решающим стартам в тхэквондо ВТФ ориентирована на системное улучшение физической подготовленности спортсмена, регулярное изменение нагрузок и интенсивности тренировок, реализацию принципа постепенного усложнения (от базовых до сложных элементов, комбинаций).

Ключевые слова: мезоцикл; тхэквондо ВТФ; спортивная подготовка; кумулятивный эффект; решающие старты.

Для цитирования: Свириденко Н.Ю., Шашин А.В. Особенности организации и проведения мезоциклов спортивной подготовки юношей 15-17 лет в тхэквондо ВТФ к решающим стартам (первенство Европы, первенство мира) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 96-102.

For citation: Sviridenko N., Shashin A. Features of organization and holding of mesocycles with adaptive training of young men aged 15-17 in VTF taekwondo

for decisive starts (European Championship, World Championship). Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 96-102 (in Russian).

Введение. Участие в соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к уровню выносливости юных тхэквондистов, что предполагает их готовность к особым нагрузкам и проявлению технико-тактических способностей во время поединка [1]. При этом с возрастом и квалификацией данные нагрузки увеличиваются и не зависят от вида спорта и весовой категории спортсмена, что указывает на необходимость разработки единой методической системы построения учебно-тренировочного процесса предсоревновательной подготовки перед участием в таких соревнованиях как Первенство Европы, Первенство Мира и т.д. Соответственно, необходимость увеличения уровня специальной выносливости должно обеспечиваться рациональной продолжительностью макро-, мезо– и микроциклов, каждый из которых следует планировать с точки зрения а) возможности прироста тренировочной нагрузки, б) эффективности распределения тренировочных нагрузок, различных по физиологическому характеру воздействия [4].

Цель исследования – определить особенности организации и проведения мезоциклов спортивной подготовки юношей 15-17 лет в тхэквондо ВТФ к решающим стартам (Первенство Европы, Первенство Мира).

Методы и организация исследования. В работе использованы методы анализа, синтеза, обобщения, систематизации научно-методических источников по проблеме исследования.

Результаты исследования. Построение тренировочного процесса в тхэквондо ВТФ в больших циклах (макроциклах) является ключевым для достижения высоких спортивных результатов. Макроцикл представляет собой большой тренировочный цикл, который может быть полугодичным, годичным или многолетним. Он включает в себя несколько периодов, этапов, мезоциклов и микроциклов [3].

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общей подготовки (базовый) и этап специальной подготовки. Главной целью данного периода является повышение уровня физической подготовленности спортсменов, а длительность зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет обычно 6-9 недель [2].

На базовом этапе акцентируется внимание на улучшении общей физической формы за счет включения упражнений на разминку и растяжку, пробежки для развития выносливости, основы техники ударов и блоков, прыжки через преграды, упражнения для развития гибкости.

Этап специальной подготовки ориентирован на развитие специфических навыков и способностей, включает более интенсивные тренировки, спарринги и тактические упражнения [9].

Соревновательный период направлен на достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях и подразделяется на этап ранних стартов (развития спортивной формы) и этап непосредственной подготовки к решающим стартам.

Этап ранних стартов включает развитие подготовленности, достижение нужного уровня спортивной формы и совершенствование новых навыков. На данном этапе проходят главные отборочные соревнования.

Этап непосредственной подготовки к решающим стартам включает в себя восстановление, совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков, психологическую подготовку и моделирование соревновательной деятельности [9].

В следующем, переходном периоде обеспечивается полноценный отдых спортсменов после тренировок и соревнований, а также осуществляется поддержка уровня физической подготовленности и спортивной формы до начала нового макроцикла. Время переходного периода зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и требований к их физической подготовке [5].

Важно отметить, что каждый мезоцикл в макроцикле имеет свои конкретные задачи и предполагает определение оптимальных сроков, содержания и методологических принципов построения, что позволяет эффективно распределять тренировочную нагрузку в микроциклах.

При рассмотрении методологических основ и принципов построения мезоциклов следует ориентироваться на тип, содержание и задачи мезоцикла для достижения устойчивости кумулятивного эффекта. Однако существующие теоретические концепции не отличаются единообразием, что требует более детального их рассмотрения и обоснования.

В методике спорта представлены следующие типы мезоциклов, ориентированные на решение определенных задач.

1. Втягивающий мезоцикл, направленный на постепенное возрастание нагрузки в микроциклах (начиная от 20-30% до 60-70%). Однако следует учитывать, что данный тип встречается в концепциях Л. П. Матвеева и в модели Ю. В. Верхошанского. Л.П. Матвеев считает, что данный тип следует использовать лишь в начале очередного цикла подготовки, после вынужденных или запланированных длительных перерывов в тренировочном процессе, после болезни, травмы, рождения ребенка или других, но зачастую после таких случаев достаточно провести 1– 2 втягивающих микроцикла.

2. Базовый или развивающий мезоцикл направлен на повышение функциональных возможностей систем организма, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Основной характеристикой тренировочной программы становится большой суммарный объем работы на тренировочных занятиях, в частности, нагрузки разной величины и направленности. В концепции Л.П. Матве-

ева основной акцент ставится на недопустимость длительных периодов недостаточного восстановления. Ю.В. Верхошанский считает, что данный тип мезоцикла целесообразно использовать на этапе специальной физической подготовки в режиме длительного периода недовосстановления.

В концепции А.П. Бондарчука данный мезоцикл используется на этапе общей и специальной подготовки с целью повышения спортивного мастерства [4].

В концепции В.Б. Иссурина данному типу соответствует накопительный и трансформирующий мезоциклы [2].

В.Ф. Таранов рекомендует проводить годичный цикл посредством блоков, что предполагает организацию функционального, силового, скоростно-силового и скоростного «блоков» подготовки, относящихся к базовым мезоциклам.

Следует отметить, что базовые мезоциклы могут иметь разную направленность, например, на повышение отдельных сторон физической подготовки (силовая, аэробная и т.д.) Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин) или комплексное решение задач специальной и общей подготовки (Л.П. Матвеев, А.П. Бондарчук). Ряд исследователей отмечают следующие особенности организации данного типа мезоцикла:

– микроциклы включают достаточно большую долю высокой физической нагрузки и могут начинаться как на фоне полного восстановления, так и выраженного утомления;

– направленность на мобилизацию возможностей функциональных систем организма за счет сочетания больших величин нагрузок с оптимальным восстановлением;

– в зависимости от возраста спортсмена необходимо учитывать период недовосстановления [8].

3. Специально-подготовительный или моделирующий мезоцикл, направленный на решение задач применения возможностей спортсменов в рамках интеграции к предстоящей соревновательной деятельности за счет применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Данный мезоцикл ориентирован на техническую подготовку спортсмена [10].

4. Предсоревновательный мезоцикл предназначен для целенаправленной тактической и психологической подготовленности спортсмена, совершенствования его технического мастерства. Данный мезоцикл характеризуется следующими особенностями проведения и организации:

– применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений;

– моделирование режимов предстоящих соревнований;

– высокая интенсивность тренировочного процесса;

– постепенное снижение нагрузок по мере приближения к соревнованиям за счет существенного снижения объемов выполняемых упражнений.

Рисунок 1. Распределение задач и тренировочной нагрузки в мезоциклах

Тем не менее Д.Н. Платонов, З.Н. Платонова, опираясь на позицию А.П. Бондарчука считают, что соревновательные упражнения должны проводиться на протяжении всего этапа подготовки, что способствует развитию и сохранению спортивной формы спортсмена [6].

4. Соревновательный мезоцикл направлен на сохранение спортивной формы за счет оптимизации возможностей максимальной реализации накопленного двигательного потенциала в условиях соревнований. Согласно анализу имеющихся концепций, можно выделить следующие характерные особенности данного мезоцикла:

– снижение объема общей тренировочной нагрузки при большем объеме соревновательных упражнений или отдельных его элементов;

– занятия с большими или значительными нагрузками проводятся в случае, если промежуток между соревнованиями составляет 8-10 дней;

– при продолжительном соревновательном периоде реализуется несколько соревновательных мезоциклов (3-4 недели), направленных на сохранение высокого уровня спортивной формы, устранение выявленных недостатков в подготовленности [4; 7].

5. Восстановительный мезоцикл ориентирован на восстановление организма спортсмена после утраты спортивной формы и включает в себя:

– комплекс упражнений на активизацию восстановительных процессов, устранение возможных недостатков в подготовке;

– микроциклы с невысокой нагрузкой и значительным объемом восстановительных упражнений с постепенным увеличением нагрузки (В.Н. Платонов) [8];

Рисунок 2. Распределение мезоциклов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ к решающим стартам

– сочетание упражнений ОФП и специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направленных на техническое совершенствование мастерства спортсмена (Ю.В. Верхошанский).

Исходя из проведенного анализа, распределение задач и тренировочной нагрузки в мезоциклах должно осуществляться следующим образом (рис. 1.).

Таким образом, в разных периодах тренировочной деятельности с целью подготовки к решающим стартам особое внимание следует уделять мезоциклам.

Основываясь на теоретических концепциях построения мезоциклов, целесообразно представить распределение мезоциклов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ к решающим стартам (Первенство Европы, Первенство Мира). Были определены следующие мезоциклы (рис. 2.).

Исходя из предложенной системы мезоциклов целесообразно определить задачи, особенности организации и привести некоторые примеры упражнений для юношей 15-17 лет при подготовке к решающим стартам в тхэквондо ВТФ (табл. 1.).

Как видно, каждый мезоцикл имеет свои конкретные задачи и требует определенных упражнений и организационных подходов. Каждый из мезоциклов выполняет свою специфическую роль в подготовке тхэквондистов к решающим соревнованиям, обеспечивая сбалансированный и систематический подход к тренировкам, физическому и техническому развитию, а также ментальной готовности к соревнованиям. При этом продолжительность и состав мезоциклов могут варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей спортсменов и требований к уровню их физической подготовки. Подобная организация тренировочного процесса позволяет достичь оптимальных результатов в тхэквондо ВТФ. Постоянный мониторинг и коррекция тренировочного процесса ориентированы на достижение оптимальных результатов в тхэквондо ВТФ.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного исследования целесообразно сделать следующие выводы:

Мезоцикл в тренировочной деятельности позволяет тренерам систематизировать и структурировать тренировочный процесс. Мезоцикл представляет собой ключевой элемент в построении системы тренировки в тхэквондо, позволяет достичь оптимальных результатов, поддерживая баланс между нагрузкой и восстановлением, а также обеспечивая целенаправленную подготовку спортсменов.

К особенностям построения мезоциклов следует отнести следующие: вариативность, исходя из уровня подготовки спортсмена, целей и сроков подготовки, адаптивность под текущие правила тхэквондо ВТФ, постепенное усложнение задач и тренировочной нагрузки, ориентация на физиологические процессы организма спортсмена (развитие физических качеств → достижение пика спортивной формы → восстановление организма → совершенствование физических способностей).

Организация проведения мезоциклов при подготовке к решающим стартам в тхэквондо ВТФ ориентирована на системное улучшение физической подготовленности спортсмена, регулярное изменение нагрузок и интенсивности тренировок, реализацию принципа постепенного усложнения (от базовых до сложных элементов, комбинаций).

Таблица 1.

Задачи мезоциклов, особенности организации, примеры упражнений для юношей 15-17 лет при подготовке к решающим стартам в тхэквондо ВТФ

Мезоцикл	Задачи	Примеры упражнений	Особенности организации
Базовый	Улучшение ОФП Развитие выносливости, силы, скорости, гибкости Развитие физических качеств спортсмена	Упражнения на разминку и растяжку Бег для развития выносливости Основы техники ударов и блоков Прыжки через преграды Упражнения на развитие гибкости	Интенсивные тренировки, включая силовые и кардионагрузки Работа над базовыми и усложненными техническими элементами
Специально-подготовительный	Совершенствование технических элементов Разработка индивидуальной тактики и стратегии	Тренировки с углубленным изучением техники ударов и блоков Упражнения для развития реакции и скорости Работа над комбинациями и сериями ударов Спарринги Тактические игры Имитация ударов	Участие в специализированных тренировках по технике и тактике Подробный анализ и обсуждение тактики с тренером.
Предсорев-новательный	Работа в спарринге Анализ соперников и разработка плана ведения боя	Интенсивные тренировки Спарринги с разными партнерами Техники защиты от ударов Подготовка к соревнованиям по правилам Психологическая подготовка	Участие в моделированных соревнованиях. Тренировки в условиях, максимально приближенных к реальному поединку
Соревновательный	Достижение максимальной физической формы Усовершенствование стратегии и тактики Подготовка к соревнованиям	Упражнения для развития взрывной силы Тренировки на увеличение скорости реакции Подготовка к соревнованиям по правилам и реальным условиям Работа с психологом	Интенсивные тренировки, включая спарринг с опытными соперниками Специальная работа над психологической устойчивостью
Восстанови-тельный	Отдых и восстановление организма после соревнований Предотвращение переутомления и травм	Легкие тренировки и растяжка Упражнения на релаксацию и восстановление	Полное восстановление организма Подготовка к следующему циклу тренировок
Повышение уровня подготовленности	Систематическое повышение уровня подготовки Улучшение физических и технических навыков	Постепенное увеличение нагрузок Работа над техникой и тактикой Упражнения для поддержания высокого уровня физической формы	Регулярное изменение нагрузок и интенсивности тренировок Оценка и коррекция планов тренировок [5]

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабушкин, Г. Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – №. 4. – С. 403-406.
2. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 13–17.

3. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1206–1208.
4. Карпов, М. А. Построение спортивной подготовки с учетом психофунционального состояния тхэквондистов / М. А. Карпов, Л. В. Пигалова, Н. Г. Новичкова // Перспективы науки и образования. – 2018. – №. 4 (34). – С. 12–20.
5. Павлов, С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов. – Тюмень, 2004. – 22 с.
6. Платонов, Д. Н. Особенности боевой готовности юных спортсменов к соревнованиям / Д. Н. Платонов, З. Н. Платонова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 10. – С. 20–21.
7. Сарайкин, Д. А. Функциональное состояние организма спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) / Д. А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – С. 43–50.
8. Симаков, А. М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А. М. Симаков, И. Д. Павлов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №5 (111). – С. 54–60.
9. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: учебно-методический комплекс для студентов вузов / В. В. Тверских. – Тюмень : Изд-во «ТОГИРРО», 2016. – 85 с.
10. Хайрулин, А. Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А. Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт. – СПб. : ГПУ им. Герцена. – 2016. – № 2. – С. 133–136.

FEATURES OF ORGANIZATION AND HOLDING OF MESOCYCLES WITH ADAPTIVE TRAINING OF YOUNG MEN AGED 15-17 IN VTF TAEKWONDO FOR DECISIVE STARTS (EUROPEAN CHAMPIONSHIP, WORLD CHAMPIONSHIP)

N. Sviridenko, cjunior coach of the Astrakhan Region junior Taekwondo team, coach-teacher.
A. Shashin, senior coach of the Astrakhan Region youth Taekwondo team.
State Budgetary Institution UP to JSC "SSHOR named after B. G. Kuznetsov", Astrakhan.
Contact information for correspondence: 3 Lenina str., Astrakhan, Astrakhan region, 414000, Russia; e-mail: n.yu.sviridenko@yandex.ru.

Annotation

Relevance. *Participation in competitive activities places high demands on the level of endurance of young taekwondo athletes, which implies their readiness for special loads and the manifestation of technical and tactical abilities during a duel. It is necessary to develop a unified methodological system for building the educational and training process of pre-competition preparation before participating in such competitions, as the European Championship, the World Championship, etc.*

The aim of the study *is to determine the features of organizing and conducting mesocycles of sports training for young men aged 15-17 years in VTF taekwondo for the decisive starts (European Championship, World Championship).*

Research methods*: The paper uses methods of analysis, synthesis, generalization, systematization of scientific and methodological sources on the research problem.*

Research results*. It is noted that the mesocycle is a key element in building a taekwondo training system, which allows you to achieve optimal results by maintaining a balance between exercise and recovery, as well as providing targeted training for athletes. The distribution of tasks and training load in mesocycles is presented. The distribution of mesocycles of sports training in VTF taekwondo for decisive starts is determined. The tasks of mesocycles, organization features, and examples of exercises for 15-17-year-olds in preparation for crucial starts in VTF taekwondo are described.*

Features of mesocycle construction are revealed. These include: variability based on the level of training of the athlete, goals and terms of training, adaptability to the current rules of taekwondo WTF, gradual complication of tasks and training load, orientation to the physiological processes of the athlete's body.

Conclusion*: It is concluded that the organization of mesocycles in preparation for the decisive starts in VTF taekwondo is focused on the systematic improvement of the athlete's physical fitness, regular changes in loads and training intensity, and the implementation of the principle of gradual complication (from basic to complex elements, combinations).*

Keywords*: mesocycle; taekwondo WTF; sports training; cumulative effect; decisive starts*

References:

1. Babushkin G.D. The success of competitive activity of highly qualified athletes. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Right], 2020, no. 4, pp. 403-406. (in Russian)
2. Bakulev S.E., Simakov A.M., Momot D.A. Aspects of the formation of integral preparedness of young taekwondists (ITF): technical preparedness. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2008, no 1 (35), pp. 13-17. (in Russian)
3. Kalinkina E.V., Sinkina O.A. The pre-start state of an athlete. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist], 2016, no 8 (112), pp. 1206-1208. (in Russian)
4. Karpov M.A., Pigalova L.V., Novichkova N.G. Building sports training taking into account the psycho-functional state of taekwondo athletes. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects of Science and Education], 2018, no. 4 (34), pp. 12-20. (in Russian)
5. Pavlov S.V. *Kompleksnyj kontrol' sostoyaniya sportivnoj podgotovlennosti v processe sorevnovatel'noj deyatel'nosti edinoborcev (na primere thekvondo)* [Comprehensive control of the state of athletic fitness in the process of competitive activity of martial artists (on the example of taekwondo)]. Tyumen, 2004, 22 p.
6. Platonov D.N., Platonova Z.N. Features of combat readiness of young athletes for competitions. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 10, pp. 20-21. (in Russian)
7. Sarajkin D.A. *Funkcional'noe sostoyanie organizma sportsmenov na raznyh etapah trenirovochnogo processa (thekvondo)* [The functional state of the athletes' body at different stages of the training process (taekwondo)]. Chelyabinsk, 2012, pp. 43-50.
8. Simakov A.M., Pavlov I.D. Monitoring of the functional state of taekwondo athletes in the annual macrocycle of training. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2014, no 5 (111), pp. 54-60. (in Russian)
9. Tverskih V.V. *Fizicheskaya kul'tura. Elektivnyj kurs «Thekvondo s ozdorovitel'noj napravlennost'yu»* [Physical education. Elective course "Taekwondo with a wellness orientation]. Tyumen: TOGIRRO Publishing House, 2016, 85 p.
10. Hajrulin A. R. Analysis of competitive activity in taekwondo (VTF). *Fizicheskaya kul'tura i sport* [Physical Culture and Sport]. St. Petersburg : GPU named after Herzen. 2016, no. 2, pp. 133-136. (in Russian)

Поступила / Received 22.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.071

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_103-109

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОЦЕССА ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ)

А.А. Тарасенко, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий,
С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафелры теории, истории и методики физической культуры,
С.С. Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой управления в спорте и образовании,
С.В. Тимченко, обучающийся факультета магистерской подготовки.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: ssvoevodina@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. В статье представлены результаты анализа регионального потенциала (спортивная инфраструктура, кадры, динамика финансирования) программно-целевого управления физической культурой и спортом.

Цель исследования – оценить эффективность программно-целевого управления физической культурой и спортом с учетом возможностей ее регионального потенциала, обеспечивающего решение стратегической задачи поступательного развития отрасли – основы качества жизни российских граждан, в условиях различных рисков.

В результате анализа научных работ по теме исследования установлено, что большинство публикаций посвящено вопросам теоретических основ управления физической культурой и спортом на государственном уровне, но отсутствуют исследования по оценке регионального потенциала, обеспечивающего эффективность программно-целевого управления отраслью на основе адресности ее финансирования и рационального использования ресурсов. Комплексный характер отраслевой системы развития на региональном уровне включает социально-экономические методы управления, учитывающие спортивную инфраструктуру, кадровое, финансовое обеспечение, потребность населения в физкультурно-спортивных услугах (параметры регионального потенциала), что находит отражение в целевых программах развития физической культуры и спорта с учетом национальных государственных задач, определенных указами Президента Российской Федерации (2018 г., 2020 г.).

Методы исследования: анализ научной литературы, статистической информации в области физической культуры и спорта, краевой стратегии отраслевого развития.

Результаты исследования:

Состояние информационно-аналитической системы регионального потенциала влияет на оценку эффективности целевого управления физической культурой и спортом.

Выводы:

1. Эффективность программно-целевого управления физической культурой и спортом на региональном уровне зависит от возможностей его потенциала, включающего спортивную инфраструктуру, кадровое и финансовое обеспечение, потребности населения в физкультурно-спортивных услугах, и определяется выполнением программных показателей развития физической культуры и спорта, соотнесенных с показателями федеральной отраслевой стратегии.

2. Цели и условия развития региональной отраслевой системы определяются в целевых программах в зависимости от ее социально-экономических особенностей.

Ключевые слова: программно-целевое управление, физическая культура и спорт, региональная стратегия отраслевого развития, спортивная инфраструктура, оценка управления, физкультурно-спортивные услуги, финансирование.

Для цитирования: Тарасенко А.А., Фомиченко С.В., Воеводина С.С., Тимченко С.В. Региональный потенциал программно-целевого управления физической культурой и спортом (на примере Краснодарского края)// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №4. – С. 103-109.

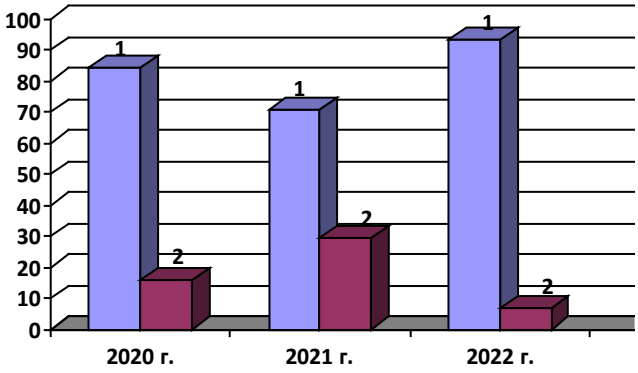
For citation: Tarasenko A., Fomichenko S., Voevodina S., Timchenko S. Regional potential of the process of program-oriented management of physical culture and sports (on the example of the Krasnodar territory). Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 103-109 (in Russian).

Актуальность темы исследования обусловлена поиском направлений минимизации рисков развития системы физической культуры и спорта (далее – ФКиС) регионального уровня на основе возможностей ее отраслевого потенциала и программно-целевого метода управления.

Результаты исследования. В современных социально-экономических условиях программно-целевое развитие ФКиС составляют социально-экономические методы управления, учитывающие спортивную инфраструктуру, кадровое, финансовое обеспечение, потребность населения в физкультурно-спортивных услугах (т.е. параметры регионального потенциала, в нашем исследовании – Краснодарского края), что отражено в отраслевых целевых программах (краевая стратегия развития ФКиС на период до 2030 года) с учетом определенных в указах Президента Российской Федерации (2018 г., 2020 г.) национальных задач развития государства. [1, с. 92].

Основой реализации краевой стратегии отраслевого развития является межведомственное и межотраслевое взаимодействие на основе регионального потенциала физической культуры и спорта (таблица 1) как составляющей комплексного социально-экономического развития субъекта Федерации [7].

С учетом данных таблицы 1 наблюдаем положительную динамику за период 2020-2022 гг. в отношении количества объектов спорта, численности занимающихся ФКиС (с учетом спортивных секций). Структура финансирования отрасли по ее источникам (бюджет и внебюджет) отражена на рисунке 1. Динамика соотношения указанных источников составляет: 2020 г. –



1 – бюджетные средства; 2 – внебюджетные источники

Рисунок 1. Соотношение источников финанисрования отрасли в Краснодарском крае, %

Таблица 1.

Отраслевой потенциал Краснодарского края [5, 6]

Показатель	2020 г.	2021 г.	2022 г.
Спортивные сооружения, ед.	11 056	11 365	11 784
из них			
стадионы	84	85	87
плоскостные сооружения	5 466	5 578	5 672
залы	2 437	2 477	2 537
бассейны	201	202	201
Кадры, чел.	16 622	17 000	17 119
Численность занимающихся (3-79 лет), чел.	2 864 669	2 990 948	3 126 165
Численность занимающихся в группах и секциях по виду спорта, чел.	1 498 491	1 531 798	1 573 337
Всего израсходовано, тыс. руб.	16 067 100,3	20 509 245,8	19 903 036,4
из них внебюджетные источники, тыс. руб.	2 536 926 15,8%	6 000 034 29,3%	1 380 800,4 6,9%

Таблица 2.

Плановый показатель федеральной (ФС) и краевой (КС) отраслевой стратегии развития «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом», % [3, 4]

Год	2020 (базовое значение)	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
ФС	43	45,2	51,3	53,1	55	57	59	61,5	64	67	70
КС	54,5	56,5	58	60	62	63	64	65	66	68	70

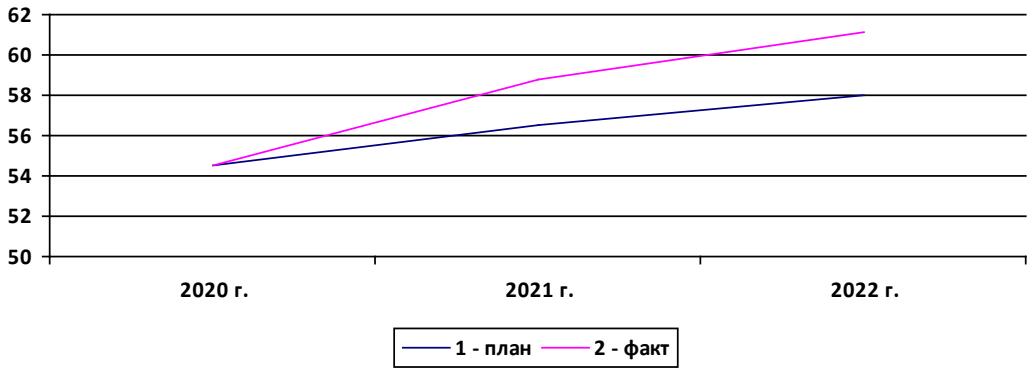


Рисунок 2. Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае, %

бюджетные средства – 84,2%, внебюджетные – 15,8%; 2021 г. – 70,7% / 29,3%; 2022 г. – 93,1%/6,9%, т.е. преобладают бюджетные источники финансирования.

Краевой потенциал физической культуры и спорта позволяет выполнять иоказатели государственной отраслевой стратегии развитии, в том числе и региональной, в отношении систематически занимающихся ФКиС (таблица 2).

Так, в 2021 г. численность населения края, занимающегося ФКиС, составляла 58,8% (при плановом показателеле КС - 56,5%, ФС – 45,2%), в 2022 г. – 61,1% (при плановом показателе КС – 58%, ФС – 51,3%) (рисунок 2).

Возможности отраслевого потенциала края позволили провести на его территории значимые спортивные мероприятия: XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи, чемпионаты мира по футболу FIFA 2018 года, FIA «Формула-1», по мотоциклетному спорту.

В состав сборных команд России включено 1164 кубанских спортсменов (2020 г.), что можно определить как показатель эффективности системы спортвиной подготовки в крае, включающей 271 организацию, из них 37 государственных и 232 муниципальных [3].

Сравнительные данные об отраслевом потенциале регионов Южного федерального округа (далее - ЮФО) представлены в таблице 3.

Краснодарский край является лидирующим среди регионов ЮФО по положительной динамике количества объектов спорта, кадрам, систематически занимающихся ФКиС, далее следуют Ростовская, Волгоградская, Астраханская области. Республика Адыгея.

Динамика финансирования отрасли в регионах ЮФО с учетом соотношения ее источников отражена в таблице 4.

Если в 2021 г. по внебюджетным источникам финансирования отрасли лидерами среди регионов ЮФО были Астраханская область (63,4%), Краснодарский край (29,3%), Волгоградская область (29,1%), Республика Калмыкия (16,3%), то в 2022 г. – ведущие позиции по данному показателю сохранились у Астраханской (62,1%) и Волгоградской (38%) областей. У остальных регионов ЮФО в 2022 г. доминировали бюджетные средства финансирования (в том числе в Краснодарском крае – 93,1%).

Вместе с тем количественные показатели регионального потенциала физической культуры и спорта (спортивная инфраструктура, кадровое и финансовое обеспечение, количество занимающихся ФКиС), формируемые по статическим материалам (формам 1-ФК, 5-ФК) не позволяют в полной мере дать оценку ее качественным критериям (эффективности использования ресурсов) по причине недостатки информации [2, с. 161], Как отмечено в краевой целевой программе ФКиС «исходя из текущей статистики невозможно оценить фактический спрос населения на спортивные объекты» [3]. Цифровизация отрасли с инструментами обратной связи с населением позволит решить данный вопрос и определить качественный уровень физкультурно-спортивных услуг с учетом количественных показателей развития ФКиС для оценки продуктивности регионального уровня государственного управленческого воздействия.

Таблица 3.

Отраслевой потенциал регионов ЮФО [5, 6]

Регион ЮФО	Год / показатели					
	2021 г.			2022 г.		
	Спортивные сооружения, ед.	Кадры, чел.	Доля систематически занимающихся ФКС, %	Спортивные сооружения, ед.	Кадры, чел.	Доля систематически занимающихся ФКС, %
Республика Адыгея	982	1 144	51	996	1 167	55,2
Республика Калмыкия	548	652	47,9	565	612	52,5
Республика Крым	3 611	3 272	28,2	3712	3 347	39,6
Краснодарский край	11 365	17 000	58,8	11 784	17 119	61,1
Астраханская область	1 895	1 802	51,4	1 911	1 760	52,6
Волгоградская область	5 426	5 747	50,2	5 485	5 780	53,1
Ростовская область	10 815	10 123	52,4	10 938	10 160	55,3
Севастополь	852	1 020	38,6	890	1 081	44,7

Таблица 4.

Динамика финансирования физической культуры и спорта с учетом соотношения её источников в регионах ЮФО, % [5, 6]

Регион ЮФО	Год / соотношение источников финансирования, %			
	2021 г.		2022 г.	
	бюджет	внебюджет	бюджет	внебюджет
Республика Адыгея	99,5	0,5	99,99	0,01
Республика Калмыкия	83,7	16,3	99,93	0,07
Республика Крым	97,3	2,7	99,08	0,92
Краснодарский край	70,7	29,3	93,1	6,9
Астраханская область	36,6	63,4	37,9	62,1
Волгоградская область	70,9	29,1	62	38
Ростовская область	93,5	6,5	94,6	5,4
Севастополь	94,4	5,6	96,5	3,5

Выводы.

1. Эффективность программно-целевого управления ФКиС на региональном уровне зависит от возможностей его потенцила, включающего спортивную инфраструктуру, кадровое и финансовое обеспечение, уровень развития спортивного образования, потребности населения в физкультурно-спортивных услугах, и определяется выполнением программных показателей, соотнесенных с показателями государственной стратегии отраслевого развития.

2. Цели и условия развития региональной отраслевой системы определяются в целевых комплексных программах в зависимости от ее территориальных, социокультурных и социально-экономических особенностей, нормативно-правового обеспечения.

3. Состояние информационно-аналитической системы оценки регионального потенциала позволяет определить эффективность программно-целевого управления физической культуой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Водолагина, К.С. Проект как важнейший инструмент программно-целевого управления государства / К.С. Водолагина, И.А. Езангина // Актуальные вопросы современной экономики. – 2020.- № 1. – С. 92-98.
2. Кудинова, В.А. Прогнозирование показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / В.А. Кудинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11. – С. 160 – 162.
3. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 18.06.2021 № 147-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Официальный сайт администрации Краснодарского края -http://admkrai.krasnodar.ru (дата обращения 12 октября 2023 года).
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» //

«Собрание законодательства РФ», 07.12.2020, № 49, ст. 7958.
5. Статистическая информация. Показатели развития физической культуры и спорта в 2021 году [Электронный ресурс] – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya (дата обращения 09 октября 2023 года).
6. Статистическая информация. Показатели развития физической культуры и спорта в 2022 году [Электронный ресурс] – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya (дата обращения 09 октября 2023 года).
7. Тарасенко, А.А. Управленческий механизм экономического развития физической культуры и спорта / А.А. Тарасенко, С.С. Воеводина // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. – С. 188-190.

REGIONAL POTENTIAL OF THE PROCESS OF PROGRAM-ORIENTED MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (ON THE EXAMPLE OF THE KRASNODAR TERRITORY)

A. Tarasenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Health Technologies.
S. Fomichenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory, History and Methods of Physical Culture.
S. Voevodina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Management in Sports and Education.
S. Timchenko, student of the Faculty of Master's Training.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.; e-mail: ssvoevodina@yandex.ru.

Annotation

Relevance. *The article presents the results of the analysis of the regional potential (sports infrastructure, personnel, funding dynamics) of program-oriented management of physical culture and sports.*

The aim of the study *is to assess the effectiveness of program-oriented management of physical culture and sports, taking into account the capabilities of its regional potential, which ensures the solution of the strategic task of progressive development of the industry-the basis for the quality of life of Russian citizens, in conditions of various risks.*

As a result *of the analysis of scientific works on the research topic, it is established that most publications are devoted to the theoretical foundations of physical culture and sports management at the state level, but there are no studies to assess the regional potential that ensures the effectiveness of program-oriented management of the industry based on targeted financing and rational use of resources. The complex nature of the sectoral development system at the regional level includes socio-economic management methods that take into account the sports infrastructure, personnel, financial support, and the population's need for physical culture and sports services (regional potential parameters), which is reflected in target programs for the development of physical culture and sports, taking into account national state tasks defined by decrees of the President of the Russian Federation (2018, 2020).*

Research methods*: analysis of scientific literature, statistical information in the field of physical culture and sports, regional strategy of industry development.*

Results of the study:

The state of the information and analytical system of the regional potential affects the assessment of the effectiveness of targeted management of physical culture and sports.

Conclusions:

1. The effectiveness of program-targeted management of physical culture and sports at the regional level depends on the capabilities of its potential, including sports infrastructure, personnel and financial support, the needs of the population in physical culture and sports services, and is determined by the implementation of program indicators for the development of physical culture and sports, correlated with indicators of the federal industry strategy.

2. The goals and conditions for the development of a regional sectoral system are defined in target programs depending on its socio-economic characteristics.

Keywords: *program and target management, physical culture and sports, regional strategy of industry development, sports infrastructure, management assessment, physical culture and sports services, financing.*

Reference:

1. Vodolagina K.S., Ezangina I.A. The project as the most important tool of program-oriented management of the state. *Aktual'nye voprosy sovremennoj ekonomiki* [Actual Issues of Modern Economics], 2020, no. 1, pp. 92-98. (in Russian)
2. Kudinova V.A. Forecasting indicators of the development of physical culture and sports in the Russian Federation. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2018, no. 11, pp. 160-162. (in Russian)
3. *Rasporyazhenie glavy administracii (gubernatora) Krasnodarskogo kraya ot 18.06.2021 № 147-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Krasnodarskom krae na period do 2030 goda»* [Order of the head of the Administration (Governor) of the Krasnodar Territory dated 06/18/2021 No. 147-r "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Krasnodar Territory for the period up to 2030"]. The official website of the Krasnodar Territory administration -http://admkrai .krasnodar.ru (Accessed October 12, 2023). (in Russian)
4. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 № 3081-r (red. ot 29.04.2023) «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda»* [Decree of the Government of the Russian Federation dated 11/24/2020 No. 3081-r (Accessed 04/29/2023) "On approval of the Strategy for the De-

velopment of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030"]. "Collection of Legislation of the Russian Federation", 12/27/2020, No. 49, art. 7958. (in Russian)

5. *Statisticheskaya informaciya. Pokazateli razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v 2021 godu* [Statistical information. Indicators of the development of physical culture and sports in 2021] Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation – https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya (Accessed October 09, 2023). (in Russian)
6. *Statisticheskaya informaciya. Pokazateli razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v 2022 godu* [Statistical information. Indicators of the development of physical culture and sports in 2022] Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation – https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya (Accessed October 09, 2023). (in Russian)
7. Tarasenko A.A., Voevodina S.S. Managerial mechanism of economic development of physical culture and sports. *V sbornike: Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [In the collection: Physical Culture and sports. Olympic education. Materials of the International Scientific and Practical Conference], 2019, pp. 188-190. (in Russian)

Поступила / Received 05.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 796.01:159.9

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_110-115

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Берилова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.
Ю.М. Босенко, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.
А.С. Распопова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: berilovanew@mail.ru.

Аннотация.

Актуальность. Самореализация атлетов в спортивной деятельности всегда сопряжена с высокими физическими и психическими перегрузками, которые, несомненно, являются источниками развития хронического стресса и выгорания. Проблема совладающего поведения в спорте является актуальной, так как успешность преодоления спортсменами стрессовых ситуаций во многом определяет их профессиональное здоровье и долголетие.

Целью исследования было определение психологических ресурсов совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возораста, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики. В исследовании участвовали 50 спортсменов разной квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой (в возрасте 13-18 лет).

Результаты исследования. У спортсменов подросткового и юношеского возраста не было выявлено предпочитаемых coping-стратегий. Они все имеют средний диапазон выраженности. Уровень эмоционального интеллекта у спортсменов-подростков – низкий, а у спортсменов юношеского возраста – средний. Атлеты подросткового и юношеского возраста на среднем уровне оценивают свою самоэффективность в спортивной деятельности и в сфере общения, достоверных различий между группами установлено не было. В корреляционном исследовании были установлены прямые достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и coping-стратегиями в обеих выборках спортсменов. Взаимосвязей между компонентами самоэффективности и способами совладания со стрессом выявлено не было.

Выводы. Полученные в исследовании данные подчеркивают значимость формирования эмоциональной компетентности и конструктивных стратегий преодоления стресса как в подростковом, так и в юношеском возрасте. Отсутствие предпочитаемых coping-стратегий говорит о стихийном способе их формирования. В свою очередь, выбор конструктивных coping-стратегий и высокий уровень эмоционального интеллекта будут способствовать снижению психической напряженности и, как ее следствию, вероятности развития стресса и выгорания. Это, несомненно, будет содействовать высокой результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и их профессиональной самореализации.

Ключевые слова: стресс, атлеты, самоэффективность, coping-стратегии, эмоциональный интеллект, психологические ресурсы.

Для цитирования: Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 110-115.

For citation: Berilova E., Bosenko Yu., Raspopova A. Psychological resources of coping behavior in adolescent and adolescent athletes. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 110-115 (in Russian).

Введение. Спортивная деятельность всегда связана с высоким психическим напряжением и интенсивными физическими перегрузками. Согласно многочисленным исследованиям, они могут приводить к развитию хронического стресса и выгорания. Существует много данных посвященных изучению личностных регуляторов совладающего поведения спортсменов (мотивация, эмоциональный интеллект, самооценка, тревожность, перфекционизм, стиль саморегуляции, отптимизм), которые определяют особенности реагирования атлетов на стресс [1, с. 106]. Для спорсменов, занимающихся командными видами спорта, значимыми психологическими ресурсами совладания со стрессом становятся поддержка тренера, толерантность, умение организовать свою деятельность и стремление к успеху. [4, с. 91]. Однако, следут отметить специфику предпочтения coping-стратегий атлетами разного пола, квалификации, занимающихся различными видами спорта [2, с. 3]. Так, стратегии, связанные с принятием на себя ответственности, в большей мере, выбирают атлеты, занимающиеся индивидуальными видами спорта. Стратегии, связанные с эмоциональным отреагированием и уходом из трудной ситуации склонны выбирать спортсмены подросткового возраста, имеющие массовые разряды [1, с. 3]. Просоциальные стратегии преодоления стресса предпочитают спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта [5, с. 84]. Данные аспекты совлающего поведения спортсменов на данный момент недостаточно изучены и определяют актуальность нашего исследования, посвященного изучению психологических ресурсов совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста.

Цель исследования – установить психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методы исследования: методика coping-стратегий, адаптированная Е.И. Гринь, тест Холла, методика для диагностики самоэффективности Дж. Маддукса, М. Шеера. Методы математической статистики: U-критерий Манна – Уитни, коэффициент корреляции r-Пирсона. В исследовании участвовали 50 спортсменов разной квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой (возрастной диапазон спортсменов 13-18 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. В данном исследовании были определены особенности стратегий преодоления стресса, самоэффективности и эмоционального интеллекта у спортсменов-тяжелоатлетов.

Рассмотрим особенности предпочтения атлетами coping-стратегий (рис 1.) На основании данных, представленных на рисунке 1, мы установили, что все стратегиии, предпочитаемые спортсменами подросткового (13-14 лет) и юношеского возраста (15-18 лет) выражены на среднем уровне. Мы предполагаем, что это связано с отстувием опыта разрешения трудных ситуаций у атлетов, как в жизни, так и в спортивной деятельности. Спортсмены не применяют способы решения трудных ситуаций, оценивая их эффективность для разрешения проблемы, а применяют стихийно те стратегии, которые, на их взгляд, помогут им справиться с проблемой.

Следует отметить, что были установлены достоверные различия между группами атлетов по шкале, связанной с фокусированием на эмоциях, при разрешении трудных ситуаций.

Следует отметить, что были установлены достоверные различия между группами атлетов по шкале, связанной с фокусированием на эмоциях, при разрешении трудных ситуаций.

Данный показатель достоверно выше у атлетов юношеского возраста, что говорит о том, что, по мере взросления, спортсмены понимают важность контроля эмоциональных проявлений и стараются в большей мере контролировать свои эмоции и уделять им больше внимания в трудных ситуациях.

На рисунке 2 представлены средние значения шкал эмоционального интеллекта у атлетов обеих возрастных групп. Рассмотрим полученные в исследовании данные.

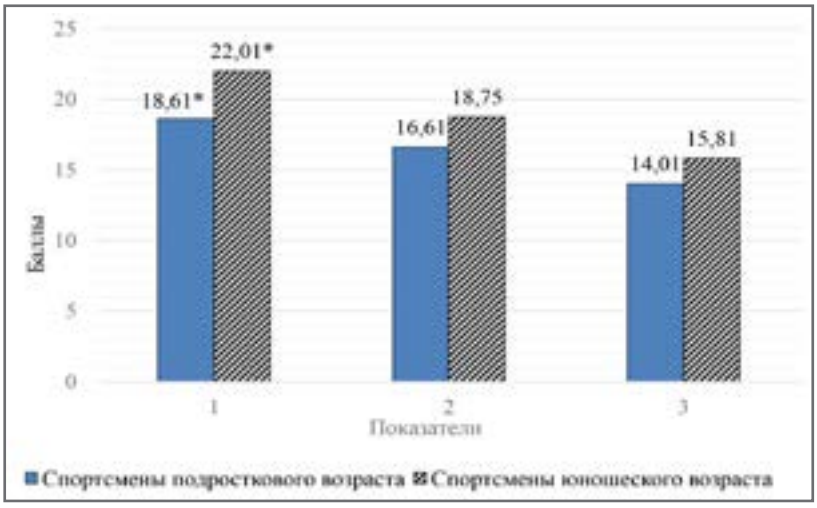


Рисунок 1.
Средние значения предпочитаемых атлетами coping-стратегий.

Примечание.
1 – Фокусирование на эмоциях;
2 – Фокусирование на проблеме;
3 – Уход от решения проблем.
*Достоверные различия показателей при p <0,05.

Рисунок 2.
Особенности сформированности компонентов эмоционального интеллекта у спортсменов подросткового и юношеского возраста

Примечание.
1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями.
3. Самомотивация. 4.Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей.
6. Общий показатель эмоционального интеллекта;
*Достоверные различия показателей при р <0,05.

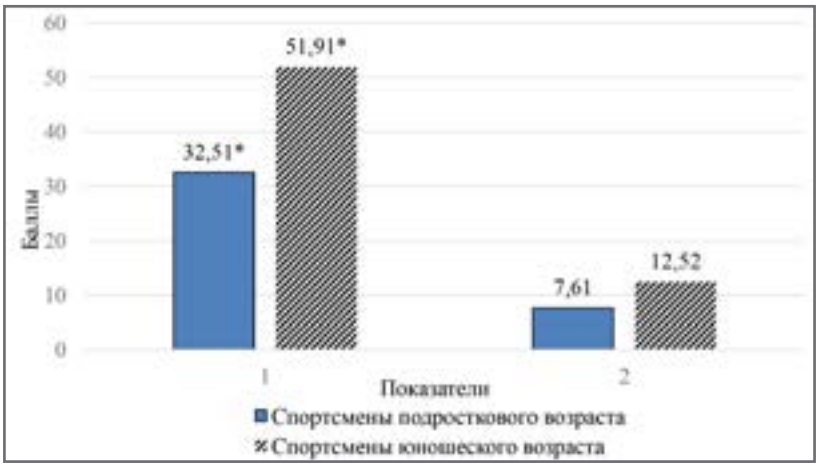


Рисунок 3.
Особенности сформированности компонентов самоэффективности у спортсменов подросткового и юношеского возраста

Примечание.
1 Самоэффективность в сфере предметной деятельности;
2 – Самоэффективность в сфере межличностного общения.
*Достоверные различия показателей при р <0,05.

В соответствии с нашими данными, мы видим, что у спортсменов подросткового возраста все показатели эмоционального интеллекта имеют низкий уровень выраженности. Спорстмены-подростки, занимающиеся тяжелой атлетикой, не имеют ясных представлений об эмоциях, не могут ими управлять, не склонны к проявлению эмпатии по отношению к своему социальному окружению и не понимают эмоций, испытываемых другими людьми У спортсменов-подростков эмоции не обладают мотивирующей силой в ситуации трудностей или неудач. У спортсменов юношеского возраста, занимающихся тяжелой атлетикой, картина более благоприятная.

Все шкалы эмоционального интеллекта имеют средний уровень выраженности. Атлеты имеют достаточную осведомленность о мире эмоций и способах их выражения, способны к управлению ими. Для них не чужда эмпатия, они понимают эмоции, которые выражают другие люди. Атлеты способны мотивировать себя на достижение цели за счет коррекции своего эмоционального состояния. Между обеими выборками были установлены достоверные различия по всем показателям эмоционального интеллекта, кроме эмпатии. Спорстмены юношеского возраста лучше, чем спортсмены подросткового возраста разбираются в эмоциях и чувствах как своих, так и других людей, в большей степени способны ими управлять.

На рисунке 3 представлены средние значения компонентов самоэффективности в предметной сфере и в сфере общения.

Спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой, как подросткового, так и юношеского возраста, оценивают свой вклад в профессиональную детяельность и в сферу общения с другими людьми на среднем уровне. Достоверные различия между обеими группами выявлены были по шкале «Самоэффектиивность в предметной деятельности». Атлеты юношеского возраста в большей степени считают, что они компетентны в спортивной детяельности по сравнению со спортменами подросткового возраста, что, возможно связано с их большим спортивным опытом.

На следующем этапе проводилось корреляционное исследование, которое представлено на рисунках 4-5. На рисунке 4 представлены взаимосвязи между показателями самоэффективности, эмоционального интеллекта и coping-стратегиями у атлетов подросткового возраста

Анализ результатов корреляционного исследования говорит о взаимосвязи coping-стратегий и показателей эмоционального интеллекта. Мы видим, что чем выше развиты все компоненты эмоционального интеллекта, тем атлеты-подростки, занимающихся тяжелой

Рисунок 4.
Взаимосвязь показателей самоэффективности, эмоционального интеллекта и coping-стратегий у спортсменов подросткового возраста

Примечание: прямая взаимосвязь.

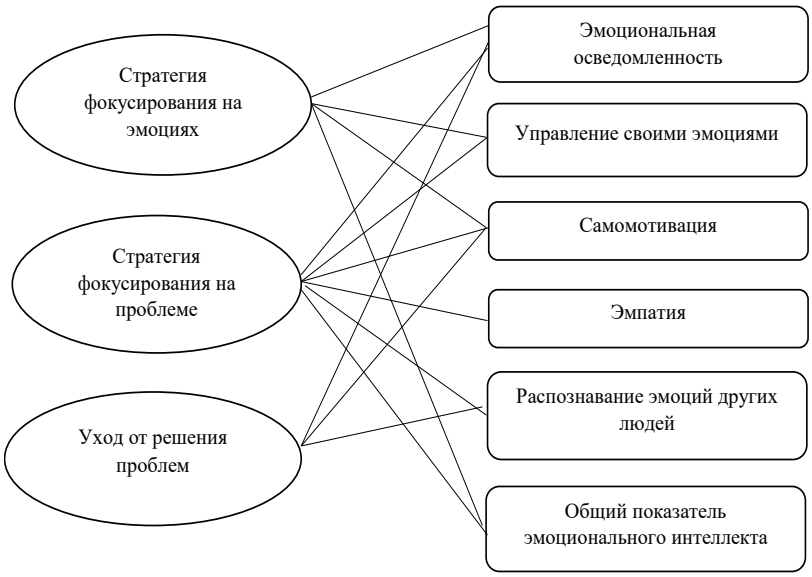
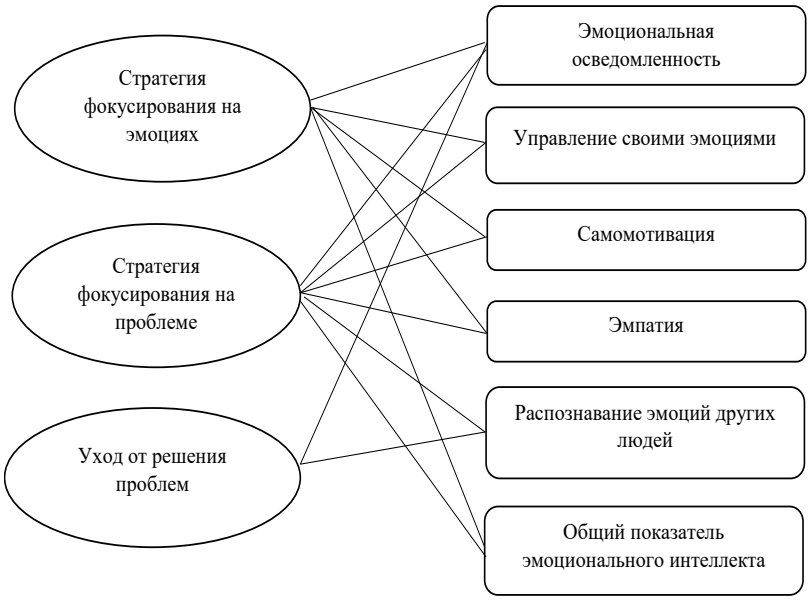


Рисунок 5.
Взаимосвязь показателей самоэффективности, эмоционального интеллекта и coping-стратегий у спортсменов юношеского возраста

Примечание: прямая взаимосвязь.



атлетикой, в большей степени стремятся к решению проблемы. А знание своих эмоций и умение управлять ими способствуют выбору атлетами подросткового возраста стратегий, связанных с эмоциональным отреагированием на трудную ситуацию. Не решают проблему, а уходят от ее разрешения спортсмены, которые хорошо осведомлены в области эмоций и распознают эмоции у других людей, что возможно, можно объяснить тем, что атлеты не хотят испытывать негативные чувства, вовлекаясь в решение проблемы.

Рассмотрим взаимосвязи, которые представлены на рисунке 5.

Мы видим, что характер взаимосвязей показателей в выборке тяжелоатлетов юношеского возраста схож со спецификой взаимосвязей между способами совладания со стрессом и компонентами эмоционального интеллекта в выборке спортсменов-подростков.

Это подчеркивает значимость эмоционального интеллекта как ресурса преодоления стресса у спортсменов, что подтверждено и в других исследованиях. Высокий уровень эмоционального интеллекта препятствует развитию у них симптомов стресса и выгорания и позволяет обращаться к конструктивным способам разрешения стресса [3, с. 30; 6, с. 344].

Достоверных корреляционных связей между показателями самоэффективности в предметной сфере и в сфере общения нами установлено не было, как в выборке спортсменов подросткового, так и в выборке спортсменов юношеского возраста. Это может говорить о том, что компетентность в эмоциональной сфере не определяет компетентность атлетов в спортивной деятельности и в сфере общения, что требует дополнительных исследований.

Выводы. В исследовании было установлено, что у спортсменов подросткового и юношеского возраста отсутствуют предпочитаемые coping-стратегии, их выбор осуществляется стихийно. Также было определено, что спортсмены юношеского возраста чаще выбирают

стратегии, связанные с эмоциональным отреагированием в трудной ситуации, по сравнению с атлетами подросткового возраста. Возможно, что это связано с отсутствием у спортсменов конструктивного опыта совладания с трудными ситуациями. У тяжелоатлетов подросткового возраста был выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта, а тяжелоатлетов юношеского возраста – средний. У спортсменов юношеского возраста достоверно выше выражены почти все шкалы эмоционального интеллекта (кроме шкалы, связанной с распознаванием эмоций окружающих людей). Это говорит о том, что, по мере взросления, спортсмены, в большей мере, интересуются эмоциями, пытаются их понимать и распознавать, а также управлять ими. Они осознают значимую роль эмоций в межличностных отношениях, а также в регуляции своей деятельности. Тяжелоатлеты в обеих выборках, в целом, считают себя достаточно компетентными в спортивной деятельности и в сфере межличностного взаимодействия. Корреляционные взаимосвязи были установлены практически между всеми компонентами эмоционального интеллекта и стратегиями преодоления стресса, связанными с эмоциональным отреагированием на трудную ситуацию или поиском решения проблемы в обеих выборках спортсменов. Уходят от решения спортсмены как юношеского, так и подросткового возраста имеющие осведомленность о своих эмоциях и об эмоциях других людей, а также владеющие умением ими управлять. Достоверных взаимосвязей между стратегиями преодоления стресса и показателями самоэффективности в сфере общения и предметной деятельности в обеих группах спортсменов выявлено не было. Эмоциональный интеллект, таким образом, является психологичесим регулятором выбора атлетами как подросткового, так и юношеского возраста, coping-стратегий, как позволяющих решить проблему, так и эмоционально на нее отреагировать. Наши данные подчеркивают значимость эмоциональной компетентности в выборе атлетами способов совладания со стрессом, с одной стороны, а с другой – стихийный характер формирования данных способов преодоления стресса. Формирование компонентов психологической культуры, а именно, эмоционального интеллекта и конструктивных coping-стратегий, в рамках психологического сопровождения спортсменов, позволит повысить их эмоциональную компетентность и сформировать конструктивные способы совладания со стрессом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Босенко, Ю. М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, Е. И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 106–110.
2. Бочавер, К. А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5, № 1. – С. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101.
3. Белоконь, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / В. О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 29–31.
4. Горская, Г. Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г. Б. Горская, З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 88-93.
5. Совмиз, З. Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 80-87. – DOI 10.53742/1999-6799/1_2023_80-87.
6. Popovych I., Halian I., Pavliuk M., Tkachuk T., Kononenko A., Hrys A. Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No 2. – P. 337–345.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF COPING BEHAVIOR IN ADOLESCENT ATHLETES

E. Berilova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology.
Yu. Bosenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology.
A. Raspopova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: berilovanew@mail.ru.

Annotation.

Relevance. *Self-realization of athletes in sports activities is always associated with high physical and mental overload, which, of course, are sources of development of chronic stress and burnout. The problem of coping behavior in sports is relevant, since the success of coping with stressful situations by sportsmen largely determines their professional health and longevity.*

The aim of the study *was to determine the psychological resources of coping behavior in athletes of adolescent age engaged in weightlifting.*

Research methods*: analysis of scientific and methodological literature, testing, methods of mathematical statistics. The study involved 50 athletes of different qualifications engaged in weightlifting (aged 13-18 years).*

Research results. *No preferred coping strategies were found in adolescent athletes coping. They all have an average range of severity. The level of emotional intelligence in adolescent athletes is low, and in young athletes-average. Adolescent athletes at an average level assess their self-efficacy in sports activities and in the sphere of communication; no significant differences were found between the groups. In the correlation study, direct reliable relationships were established between indicators of emotional intelligence and coping strategies in both samples of athletes. There were no correlations between the components of self-efficacy and ways of coping with stress.*

Conclusions. *The data obtained in the study emphasize the importance of developing emotional competence and constructive strategies for coping with stress in adolescence. The lack of preferred coping strategies indicates a spontaneous way of forming them. In turn, the choice of constructive coping strategies and a high level of emotional intelligence will help reduce mental tension and, as a consequence, the likelihood of developing stress and burnout. This will undoubtedly contribute to the high performance of athletes ' training and competitive activities and their professional self-realization.*

Keywords: *stress, athletes, self-efficacy, copingstrategies, emotional intelligence, psychological resources*

References:

1. Bosenko YU.M., Berilova E.I. Personal and cognitive factors of stress resistance of high-class athletes. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Social'naya rabota. YUvenologiya. Sociokinetika* [Bulletin of the Kostroma State University Named After N.A. Nekrasov. Series: Pedagogy. Psychology. Social Work. Juvenile Studies. Sociokinetics]. 2015, vol. 21, no. 2, pp. 106-110. (in Russian)
2. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics. *Clinical Psychology and Special Education* [Clinical and Special Psychology], 2016, Vol. 5, no. 1, pp. 1-18. doi identifier: 10.17759/psyclin.2016050101. (in Russian)
3. Belokon' V. O. Emotional intelligence as a resource of stress resistance in athletes engaged in individual sports. *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnodar, 11 fevralya 2019 goda. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma, 2019* [Physical culture and sport. Olympic education: Materials of the international scientific and practical conference, Krasnodar, February 11, 2019]. Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2019, pp. 29-31. (in Russian)
4. Gorskaya G.B., Sovmiz Z.R. Psychological resources for overcoming long-term mental stress at different stages of the professional career of athletes of team sports. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sports – Science and Practice], 2018, no. 3, pp. 88-93. (in Russian)
5. Sovmiz Z.R. Features of coping resources of athletes of individual and team sports. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sports – Science and Practice], 2023, no. 1, pp. 80-87. DPI 10.53742/1999-6799/1_2023_80-87 . (in Russian)
6. Popovich I., Khalian I., Pavlyuk M., Tkachuk T., Kononenko A., Khris A. The emotional factor in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sports*. 2022, volume 22, no. 2, pp. 337-345.

Поступила / Received 15.11.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

УДК: 794.1

DOI 10.53742/1999-6799/4_2023_116-119

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии.
М.В. Малука, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой физиологии.
А.С. Гронская, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии.
Т.А. Исаенко, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail:istat1@yandex.ru.

Аннотация.

Актуальность. Недостаточная изученность психологических функций, влияющих на результативность, формирование спортивного мастерства на разных этапах тренировочного процесса как показателей успешности выступлений, а также взаимосвязи эффективности развития интеллектуальных способностей с темпами развития личности в подростковом возрастном периоде и гендерными различиями у юных шахматистов определила актуальность исследования.

Целью исследования явилось изучение особенностей проявления интеллектуальных способностей у девочек и мальчиков подросткового возраста, занимающихся шахматами.

Методика исследования. Обследовали 11 девочек и 13 мальчиков 13-16 лет, занимающихся шахматами в детско-юношеской спортивной школе. Для определения эффективности произвольного кратковременного запоминания, непосредственной и оперативной памяти, с последующим расчетом эффективности и комплексного показателя памяти, избирательности и концентрации внимания, логического мышления использовали методики «Двойной счет», Г. Мюнстерберга и «Числовой тест». Сравнение групп по количественным признакам проводили с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок (Statistica 10). Наблюдаемые различия считались статистически значимыми при P<0,05.

Результаты исследования. Сравнительная характеристика средних параметров кратковременной памяти у исследуемых шахматистов выявила ее достаточно высокий уровень развития на фоне отсутствия гендерных отличий. При распределении оценок, характеризующих возможности непосредственного запоминания и хранения информации, лучшие результаты обнаруживались у мальчиков. Статистически значимое превышение значений избирательности и концентрации внимания наблюдалось в группе девочек, а показателей логического мышления – у мальчиков.

Заключение. Полученные результаты особенностей проявления интеллектуальных способностей у юных шахматистов продемонстрировали отсутствие гендерных различий в проявлении памяти, лучшее развитие внимания у девочек и логического мышления у мальчиков.

Ключевые слова: память, внимание, мышление, шахматисты, гендерные отличия, подростковый возраст

Для цитирования: Бугаец Я.Е., М.В. Малука М.В., Гронская А.С., Исаенко Т.А. Психологические аспекты тренировочного процесса юных шахматистов с учетом гендерных особенностей // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 116-119.

For citation: Bugayets Y., Maluka M., Gronskaya A., Isaenko T. Psychological aspects of the training process

of young chess players taking into account gender characteristics. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no 4, pp. 116-119 (in Russian).

Введение. Психологическая подготовка спортсмена–шахматиста является неотъемлемой и значимой частью тренировочного процесса, определяющего спортивный результат в многочасовом шахматном поединке. Интеллектуальные способности представляют собой важные свойства психики человека, формирующие адаптацию к новым ситуациям, возможность обучаться на основе полученного опыта, понимание и применение абстрактных концепций, использование приобретённых знаний с целью управления и восприятия окружающей среды. Актуально развитие психологических качеств, таких как концентрация внимания, память, логическое мышление, которые создают преимущества шахматиста при достаточной продолжительности игры [2]. Следует также учитывать особенности подросткового возраста, так как этот период характеризуется существенными и разнонаправленными изменениями показателей психофизиологического статуса [3]. Известно, что занятия шахматами способствуют развитию интеллекта, что, в свою очередь, позволяет прогнозировать в долгосрочной перспективе спортивную успешность. Однако такие когнитивные функции как память, мышление и внимание, изучаются, преимущественно, без учета спортивного мастерства, половой принадлежности и возраста. В настоящее время недостаточно работ, посвященных исследованию интеллектуального развития юных шахматистов [4]. Кроме того, представляет интерес изучение различий психических функций и эффективность развития интеллектуального потенциала у спортсменов, занимающихся шахматами, с учетом гендерной принадлежности.

Цель исследования – выявить особенности проявления интеллектуальных способностей у девочек и мальчиков подросткового возраста, занимающихся шахматами.

Методы. В исследовании приняли участие 24 шахматиста 13-16 лет, имеющих 1-3 спортивные юношеские разряды, занимающихся в ДЮСШ «Каисса» г. Новороссийск. Выделили группы девочек (11 человек), и мальчиков (13 человек).

С помощью методики «Двойной счет» определяли эффективность произвольного кратковременного запоминания, непосредственной и оперативной памяти, с последующим расчетом эффективности и комплексного показателя памяти [5, 6]. Для характеристики избирательности и концентрации внимания использовали методику Г. Мюнстерберга [11]. Оценку логического мышления проводили с помощью «Числового теста» [1]. Сравнение групп по количественным признакам определяли по t-критерию Стьюдента (программа Statistica 10) с предварительной проверкой выборки на нормальность распределения. Наблюдаемые различия считались статистически значимыми при $P<0,05$.

Результаты. Показатели непосредственной и оперативной памяти, характеризующие способность пассивно воспринимать информацию и выполнять счетные действия, не имели гендерных отличий у шахматистов (Таблица).

Средние значения коэффициента эффективности памяти и ее комплексных характеристик также не отличались в исследуемых группах, однако распределение оценок, характеризующих возможности непосредственного запоминания и хранения информации, показало лучшие результаты у мальчиков. Имели «высокие» параметрами памяти 54% шахматистов , 23% характеризовались «средними» и 23% «очень высокими» результатами. В группе девочек в основном встречались «средние» (45%) и «высокие» (46%) значения, в 9% случаев – «очень высокие».

Таким образом, проведенное исследование кратковременной памяти у исследуемых шахматистов выявило высокий уровень развития. Кроме того, отсутствие гендерных отличий показателей запоминания отражает сходство процессов реверберации возбуждения, морфологической и функциональной способности синапсов к проявлению активности [9].

Память является базисом когнитивной деятельности, так как связана с центральными характеристиками индивидуального познания и определяет специфику интегративных проявлений, таких как внимание и мышление. Качественные и количественные особенности процесса внимания определяются функциональным состоянием, являются индикатором результативности деятельности в условиях когнитивной нагрузки [10]. Успешность внимания зависит от скорости осущест-

Таблица.

Показатели памяти, внимания и мышления в исследуемых группах шахматистов (M±σ)

Показатели	Мальчики (n=13)	Девочки (n=11)	p
Память непосредственная (баллы)	5,6±0,2	5,6±0,3	>0,05
Память оперативная (баллы)	4,1±0,2	3,6±0,3	>0,05
Коэффициент памяти (у.е.)	0,7±0,1	0,7±0,1	>0,05
Комплексная память (у.е.)	7,1±0,5	6,1±0,6	>0,05
Избирательность внимания (баллы)	19,4±0,4	21,1±0,6	<0,05
Концентрация внимания (с)	35,5±1,2	30,7±0,9	<0,05
Логическое мышление (баллы)	4,5±0,3	3,4±0,3	<0,05

вления выбора раздражителя из множества других и степени соответствия выбора исходному стимульному материалу.

В нашем исследовании среднее количество баллов в тесте, демонстрирующем избирательность внимания, в группе мальчиков было статистически значимо меньше, чем у девочек (Таблица). Это подтвердилось при распределении оценок данного параметра. «Низкий» уровень имели 15% шахматистов, 62% – «средний» и 23% – «хороший». Среди шахматисток большинство характеризовалось «хорошими» показателями (64%), 27% «средними» и 9% «низкими».

Статистически значимое превышение временных значений концентрации внимания обнаруживалось у мальчиков, по сравнению с группой девочек, показавшей лучшие характеристики (Таблица). Подтверждение полученных результатов проявилось при распределении оценок. Шахматисты имели, преимущественно, «средние» показатели (54%), в остальных случаях наблюдалось одинаковое количество спортсменов с «отличными», «хорошими» и «низкими» значениями. В группе девочек в 27% случаев встречалась «отличная» концентрация внимания, в 55% – «хорошая», в 18% – «средняя».

Процессы внимания обеспечиваются спецификой функционирования высших областей нервной системы. Повышенная утомляемость и раздражительность, возникающая у мальчиков-подростков, не позволяет поддерживать устойчивость к моторной деятельности, требующей постоянного сосредоточения, тогда как у девочек в данном возрасте физиологические изменения происходят раньше, что способствует переходу на более интенсивный и оперативный режим работы определенных нервных центров и становлению функции внимания [12].

Мышление обеспечивает обобщенное и опосредованное проявление действительности с участием речевого раздражителя, позволяет разрабатывать новую информацию и коммуникативность. В основе процесса лежат формирующиеся временные связи, которые в результате повторных раздражений из случайной генерализации переходят в дифференцированную форму, становятся точными и физиологически обоснованными. Логическое мышление шахматистов основано на мыслительной и практической деятельности, носит мотивационный, содержательный, операционно-функциональный и рефлексивный характер.

Исследование показателей логического мышления обнаружило определенные различия в группах шахматистов. Лучшие средние результаты демонстрировали мальчики (Таблица). Однако в обеих группах проявление закономерностей числового ряда соответствовало нормативным параметрам для подросткового возраста, что связано с активным половым созреванием, влиянием изменяющегося гормонального фона [8].

Заключение. Таким образом, гендерные исследования особенностей высших познавательных процессов у юных шахматистов демонстрировали отсутствие групповых различий в проявлении памяти, лучшее развитие внимания у девочек и логического мышления у мальчиков. Полученные результаты не согласуются с некоторыми литературными данными, в которых отмечается слабое развитие аналитико-синтетических способностей, пространственных представлений и уровня мышления у мальчиков-подростков, тогда как у девочек данного возрастного периода обнаруживается высокая скорость мышления и восприимчивость, более сильное ощущение чувств и переживание эмоций, лучшее развитие сенсорных способностей, воображения, абстрактного и индуктивного речевого мышления, вычислительных способностей [7]. В связи с этим, показатели интеллектуальных способностей, определение их гендерных отличий целесообразно учитывать в тренировочном процессе у юных шахматистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост. А. Карелин. – М. : ЭКСМО, 2005. – 414 с.
2. Вершинин, М. А. Характеристика и особенности формирования структурных компонентов логического мышления шахматистов / М. А. Вершинин, С. Н. Марсунов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11, Ч. 7. – С. 1412–1417.
3. Завьялова, Я. Л. Возрастные и гендерные особенности внимания и памяти подростков, обучающихся в 7 и 9 классах / Я. Л. Завьялова, Е. Н. Боровец // Вестник психофизиологии. – 2020. – №3. – С. 165–168.
4. Захарова, Н. Л. Особенности развития когнитивных функций юных шахматистов / Н. Л. Захарова // Социально-гуманитарные технологии. – 2020. – № 4 (16). – С. 45–52.
5. Зинченко, Т. П. Когнитивная и прикладная психология / Т. П. Зинченко. – М. : МОДЭК, 2000. – 608 с.
6. Колесников, А. О. Комплексная оценка памяти и внимания у лиц юношеского возраста [Электронный ресурс] / А. О. Колесников, Д. Ю. Кувшинов, Е. С. Каган // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – Режим доступа: http://science-education.ru/ru/article/view?id=8835. Дата обращения 16 декабря 2023.
7. Наумова, Ю. А. О вопросе изучения половозрастной специфики мышления личности / Ю. А. Наумова, П. С. Полякова // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2022. – № 1 (12). – С. 35-39.
8. Перевойкина, Д. С. Половые особенности интеллекта в подростковом и юношеском возрасте / Д. С. Перевойкина // Вопросы науки и образования. – 2020. – № 16 (100). – С. 68–73.
9. Прояева, Л. В. Оценка некоторых показателей внимания и памяти подростков в зависимости от стадии полового созревания / Л. В. Прояева // Вестник КГУ. – 2015. – №1. – Вып. 7. – С. 19–26.
10. Сиваченко, И. Б. Взаимосвязь внимания с уровнем эмоционального напряжения у мужчин молодого возраста в условиях значительной когнитивной нагрузки / И. Б. Сиваченко, Д. С. Медведев, А. Н. Павлова // «Вестник психофизиологии». – 2020. – №1. – С. 57–65.
11. Фаликман, М. В. Внимание и структурирование в зрительном поиске среди буквенных стимулов / М. В. Фаликман // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 2. – С. 150–159.
12. Ядрищенская, Т. В. Корреляционные отношения и гендерные особенности характеристик внимания / Т. В. Ядрищенская // Учёные записки ЗабГУ. – 2015. – № 1 (60). – С. 155–160.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG CHESS PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT GENDER CHARACTERISTICS

Y. Bugayets, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology.
M. Maluka, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physiology.
A. Gronskaya, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology.
T. Isaenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology.
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, e-mail: istat1@yandex.ru.

Annotation.

Relevance. *Insufficient knowledge of the psychological functions that affect performance, the formation of sports skills at different stages of the training process as indicators of performance success, as well as the relationship between the effectiveness of intellectual abilities development and the pace of personality development in the adolescent age period and gender differences among young chess players determined the relevance of the study.*

The aim of the study *was to study the peculiarities of the manifestation of intellectual abilities in teenage girls and boys engaged in chess.*

Research methodology. *The study included 11 girls and 13 boys aged 13-16 who were engaged in chess at a children's and youth sports school. To limit the effectiveness of arbitrary short-term memorization, direct and operative memory, followed by calculating the effectiveness and complex index of memory, selectivity and concentration of attention, logical thinking, the methods of "Double counting", by G. Munsterberg and "Numerical Test" were used. Comparison of groups by quantitative characteristics was performed using the Student's t-test for independent samples (Statistica 10). The observed differences were considered statistically significant at P<0.05.*

Research results*. Comparative characteristics of the average parameters of short-term memory in the chess players studied revealed its rather high level of development against the background of the absence of gender differences. In the distribution of grades that characterize the ability to directly memorize and store information, the best results were found in boys. Statistically significant excess of the values of selectivity and concentration of attention was observed in the group of girls, and indicators of logical thinking – in boys.*

Conclusion. *The results obtained from the peculiarities of the manifestation of intellectual abilities in young chess players showed the absence of gender differences in the manifestation of memory, the best development of attention in girls and logical thinking in boys.*

Keywords: *memory, attention, thinking, chess players, gender differences, adolescence*

References:

1. Karelin A. *Bol'shaya enciklopediya psihologicheskih testov* [The Great Encyclopedia of psychological tests]. Moscow: EKSMO, 2005, 414 p.
2. Vershinin M.A., Marsunov S.N. Characteristics and features of the formation of structural components of logical thinking of chess players. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental Research], 2013, no. 11, part 7, pp. 1412-1417. (in Russian)
3. Zav'yalova YA.L., Borovec E.N. Age and gender features of attention and memory of adolescents studying in grades 7 and 9. *Vestnik psihofiziologii* [Bulletin of Psychophysiology], 2020, no. 3, pp. 165-168. (in Russian)
4. Zaharova N. L. Features of the Development of Cognitive Functions of Young Chess Players. *Social'no-gumanitarnye tekhnologii* [Socio-Humanitarian Technologies], 2020, no 4 (16), pp. 45-52. (in Russian)
5. Zinchenko T.P. *Kognitivnaya i prikladnaya psihologiya* [Cognitive and applied psychology]. Moscow: MODEK, 2000, 608 p.
6. Kolesnikov A.O., Kuvshinov D.YU., Kagan E.S. Complex assessment of memory and attention in young people. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2013, no. 3. Available at: http://science-education.ru/ru/article/view?id=8835 . Accessed December 16, 2023. (in Russian)
7. Naumova YU.A., Polyakova P.S. On the issue of studying the gender and age specifics of personality thinking. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya* [Bulletin of the Siberian State University of Railway Engineering], 2022, no 1 (12), pp. 35-39. (in Russian)
8. Perevojkina D. S. Sexual Characteristics of Intelligence in Adolescence and Adolescence. *Voprosy nauki i obrazovaniya* [Questions of Science and Education], 2020, no 16 (100), pp. 68-73. (in Russian)
9. Proyaeva L.V. Assessment of Some Indicators of Attention and Memory of Adolescents Depending on the Stage of Puberty. *Vestnik KGU* [Bulletin of KSU], 2015, no.1, issue 7, pp. 19-26. (in Russian)
10. Sivachenko I.B., Medvedev D.S., Pavlova A.N. The relationship of attention with the level of emotional stress in young men under conditions of significant cognitive load. *Vestnik psihofiziologii* [Bulletin of psychophysiology], 2020, no.1, pp. 57-65. (in Russian)
11. 11. Falikman M.V. Attention and Structuring in Visual Search Among Letter Stimuli. *Psihologiya. ZHurnal Vysshej shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2014, vol. 11, no. 2, pp. 150-159. (in Russian)
12. 12. Yadrishchenskaya T.V. Correlation Relations and Gender Characteristics of Attention Characteristics. *Uchyonye zapiski ZabGU* [Scientific Notes of ZabGU], 2015, no 1 (60), pp. 155-160. (in Russian)

Поступила / Received 10.10.2023
Принята в печать / Accepted 29.12.2023

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

4 / 2023

Оригинал-макет – А. А. Витер.

Корректор – Е. В. Чуйкова.
Технический редактор – Г. А. Ярошенко.
Переводчик – Е. В. Чуйкова.

Подписано к печати 25 декабря 2023 г.
Формат 60x90/8.
Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 15,0. Тираж 33 экз.
Выпуск в свет: 29 декабря 2023 г.
Свободная цена.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Издание предназначено для читателей старше 16 лет.
Подписной индекс ПА-176.

Издательство "Автограф" ИП Калашникова.
350089, г. Краснодар, ул. Платановый бульвар, 19/1-180.
e-mail: dusya95@yandex.ru

Daedo
WTF
RU
Anna Nadezhda

КГУФКС
2
BELARUS
КГУФКСТ
1